



第2回 JJ オンラインミーティング 開催案内

「敷居は低く、中身は濃い」フランクな情報交換の場

【ダイレクトに解決！】現場の悩みや疑問に、専門家や経験者がその場でお答えします。

【知恵やアイデアをカタチに！】フリートークで生まれた自由な発想を具体化します。

参加者全員の力で、これからの柔道振興を形にするアクションの場がここにあります！

■ 今回のテーマ

1. 女子柔道家のための「からだのホンネ塾」～知っておきたい生理のハナシ～

中村美里さんと全柔連・医科学委員会の寺崎綾音さんが、皆様の本音にお答えします！

2. フリートーク

普段の柔道活動における悩み、質問、相談など。建設的な意見交換をしながら、1つでも多くの「解決・解消」を目指します！

■ 日時・方法

- ・ 日程： 2026年11月21日（土）19:00～21:00（予定）
※2時間程度を予定。当日の進行により時間が多少前後することがあります。
- ・ 方法： オンライン（Zoom）
※お申し込みいただいた方に、後日招待 URL を通知します。

【当日のタイムスケジュール（目安）】

- ・ 19:00～ スタート！「第1回」皆様の声のその後をご報告
前回いただいた貴重なご意見・アイデアを「ただ聞くだけ」で終わらせず、実際にどう前へ進めていくか、振り返りと進行状況をギュッと凝縮してご報告します。皆様の声がかたちになるワクワク感をぜひ共有させてください！
- ・ 19:10～ ■ テーマ①に関するプログラム
 - 1. 「女子柔道家のからだの悩み」生理について（中村さんと寺崎さんによる対談形式）
 - 2. 一問一答&質疑応答：事前アンケートをもとに、気になる疑問を解消！
※「今さら聞きのくい…」という内容も大歓迎です。当日の飛び込み質問もOK！
- ・ 20:10～ 休憩
- ・ 20:15～ ■ テーマ② フリートーク
- ・ 21:00 終了予定

■ 参加について

どなたでも「安心・気軽に」参加できる場を目指しています！

- **対象：** テーマに興味がある女性の方なら、年齢を問わずどなたでも大歓迎！
※今回は「女性限定」のイベントとなります。現場の指導者、競技者、保護者、応援者の皆様もお気軽にご参加ください。
- **参加スタイル：**
 - 途中での入退室自由、画面の ON/OFF 自由です。
 - ニックネームなどの「匿名参加」も OK！
 - 移動中などの「耳だけ参加（聴講のみ）」も大歓迎です。

※全柔連女子柔道振興委員会の主な参加メンバー：年藤 忍 委員長（進行・趣旨案内）、石川 弘子 委員（女子柔道振興アドバイザー・経験者）ほか

■お申し込み

URL または QR コードからお申し込みください。

<https://forms.gle/rjnLEwARfsJP6j4T9>

申し込み締切 11 月 20 日（金）午前中



問合せ先 全日本柔道連盟 女子柔道振興委員会事務局（高橋）メール：joshijudo@judo.or.jp