新潟ビギナー親善柔道大会

2026/11/22(日) 新津武道館

NPO法人judo3.0＆秋葉区柔道連盟

はじめに

「自分の技を試合で試したい。でも試合に出るのは怖い」

と思うみなさまへ

ベテランと対戦して
いい技をかけたら相手を投げることができる。
そんな「試合のような体験」ができる機会をつくりました。

挑戦してみませんか？

本大会の特長①：安全で豊かな試合的体験

①安心安全

ベテランが相手になります。ベテランが参加者に技をかけるときは安全に配慮して投げます。

②自分の技を試せる

いい技をかけたら相手を投げることができます。積極的に技をかけて日頃の稽古の成果を発揮しましょう！

③投げられてもポイントにならない

投げられたらしっかり受身を取り、自分の技をかけることに集中しましょう！

④1人 3 試合もできる

⑤試合のフィードバックがある

対戦相手のベテランから試合後にアドバイスがあります。

本大会の特長②：豊かな交流

前回大会の様子

大人になって柔道を始めたけど、周りに仲間があまりいない、という悩みがありませんか。交流する機会があります。

本大会の概要

日時	2026年11月22日（日）13:00～17:00
場所	新津武道館（新潟県新潟市秋葉区程島２００９）
内容	柔道の試合の体験と交流会
対象	中学生以上の男女（柔道の稽古を始めて６か月以上経過している者）
ルール	国際柔道連盟試合審判規定と本大会独自規定
参加費	大人：3000円　大学生以下：2000円（当日現金にて）
定員	20名
申込	こちらのフォームからお申込みください。第１次締切：10月15日まで　第２次締切：別途WEB掲載
主催	NPO法人judo3.0　秋葉区柔道連盟
問合せ	judo3.0事務局（info@judo3.org）/NPO法人judo3.0特設ページ

会場：新津武道館(新潟市秋葉区程島2009番地)

試合会場

新潟駅から車で約30分
最寄り駅である新津駅から徒歩30分

開催実績：過去４地域で開催

「試合に出るのが怖い」「周りに仲間がいない」というビギナーの悩みを聞いたことがきっかけとなり、NPO法人judo3.0は、安全に試合のような経験ができる大会を考案しました。これまで４地域で開催しています。

1.東　京ビギナー親善柔道大会:2024年6月29日 東京学芸大学柔道場
2.名古屋ビギナー親善柔道大会:2025年3月01日 名古屋介護系柔道部柔道場
3.横　浜ビギナー親善柔道大会:2025年5月11日 慶應義塾大学柔道場
4.春日部ビギナー親善柔道大会:2026年4月12日 春日部市立市民武道館

NPO法人judo3.0は、2015年からグローバルでインクルーシブな柔道環境を目指して、各地の有志の柔道の先生らと協力して活動している団体です（代表：酒井重義）。

参加者の声

■参加の理由
柔道を再開してまだ数ヶ月だったので、通常の大会に出るのは「怪我をするのではないか」という不安がありました。しかし、「試合に出るのが怖い人向け」「投げさせてくれる」といったビギナー大会の趣旨を見て、「これなら子どもにカッコいい姿を見せられる」と思い参加を決めました。

■当日の雰囲気
当初はとてもドキドキしていましたが、楽しい先生が多く、遊びを取り入れた準備運動などで緊張がほぐれました。様々な女性や保護者の方々と交流ができ、とても充実した一日になりました。

■ベテランとの対戦
受け役の先生方は、きちんと正しい技がかかるまで踏ん張って対応してくれました。簡単には倒れてくれない悔しさやしんどさもありましたが、だからこそ「もっと稽古しよう」とモチベーションが上がり、とても楽しかったです。

■家族の反応
試合の様子を動画に撮ってもらい、客観的に自分の技の掛け方を見直す良い機会になりました。子どもからも「かっこよかった」と言ってもらえて嬉しかったです。

■新しい仲間
大会を通じて先生や他の参加者と連絡先を交換し、知り合ったママ友の紹介で「型の講習会」にも通い始めるなど、交流が広がりました。そのおかげで初段（黒帯）取得を目指す目標ができました。

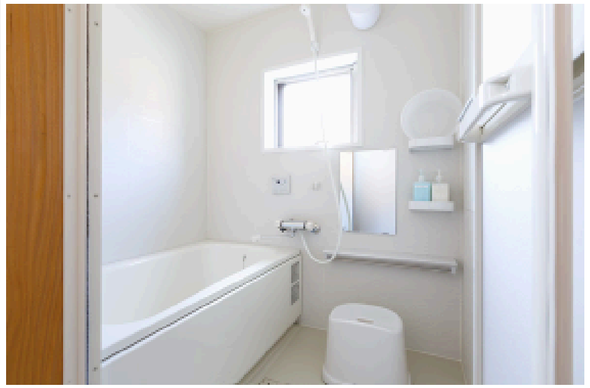
東京ビギナー大会に参加した
Aさんのご感想

宿泊・観光（ご希望者）

■宿泊施設

コテージに宿泊（最大８名)

- 一棟のコテージを最大8名で利用。
- 男性と女性に分かれます。
- 個室ではありません。
- １泊約5000円　先着順
- 詳細は「新潟市アグリパーク」WEBを参照。



■観光

新潟の観光をご希望される場合、スタッフのほうで情報提供いたします。お気軽にご相談ください。

Q&A

Q.柔道は昔から習っていて、黒帯・初段をもっています。ビギナーではありませんが、この大会に参加できますか？

A.参加できます。本大会は、ビギナーでも、ご経験者でも、黒帯をお持ちの方でも、ご参加いただけます。「ベテランと対戦して、いい技をかければ投げることができる＆投げられるときもベテランが安全に配慮して投げる」という試合的な体験をしたい方はぜひご参加ください（中学生以上・柔道を習い始めて 6 か月以上経過していることは必要です）

終わりに

「試合に出るのが怖い」
本大会は、一人の女性のそんな一言から始まりました。

週に何度も練習できる子どもと異なり、仕事や生活の合間、限られた時間の中で稽古を重ねる大人のビギナーは、思い通り上達しないことも多いものです。「試合で投げられてしっかり受身が取れるだろうか」「ケガをして仕事に響かないだろうか」と不安に思うことは当然の気持ちです。

だからこそ私たちは、「誰もが安全に、安心して自分の練習の成果を試せる場所」をつくりたいと考えました。熟練者が安全に技を受け止め、互いの挑戦と成長を温かく称え合える空間。そこでの体験があれば、柔道のある生活がもっと豊かになるはずです。

この大会が、あなたの「挑戦してみたい」という想いを叶える安心な場所となれば幸いです。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。