



THE FIRST STEP
JUDO Fes 2025 with Christa

参加費無料！柔道未経験者大歓迎！

世界女王・出口クリスタ選手と一緒に

「はじめて」を楽しもう！

THE FIRST STEP

— JUDO Fes 2025 with Christa —

日時 令和7年11月9日(日) 8:30~15:30

場所 エア・ウォーターアリーナ松本 (松本市総合体育館)
〒390-0801 松本市美須々5-1

西村尚己/アフロスポーツ

プログラム

<柔道大会>

8:30	開場・受付 開始
8:40	ウォーミングアップ
9:15	審判・監督会議
9:40	開会式
10:00	試合開始
13:30	大会終了(予定)

～休憩～

<特別プログラム>

14:00	辻スポーツドクター × 出口クリスタ選手 トークセッション
14:30	出口クリスタから学ぶ!安全な転び方教室
14:50	アクティブチャイルドプログラム (JSPO-ACP@柔道場)
15:15	閉会式
15:30	終了

※特別プログラムに参加する方は13時45分頃までに会場へお越しください。

柔道大会観戦無料! 特別プログラムは柔道未経験者、大歓迎! どなたでも参加いただけます。特に小・中学生と保護者の皆さまにとって、出口クリスタ選手と直接触れ合うチャンスです!

「転ばない体づくり」や「安全な転び方教室」など、楽しく学べる体験が盛りだくさん! ご参加希望の方は、裏面のQRコードから事前にお申込みください。出口クリスタ選手と一緒に「はじめての一步」を踏み出しましょう!

●お問合せ先 出口クリスタ冠大会実行委員会

MAIL : info@hlbsports.jp ※大会申込については公式ウェブサイト(<https://christa-judo.com/>)をご参照ください。

■主催 出口クリスタ冠大会実行委員会 ■共催 松本市 / 中信柔道連盟 ■後援 塩尻市 / 塩尻市教育委員会 / 長野県柔道連盟 / 松本商工会議所 / 塩尻市商工会議所

クラファンで
大会を応援
しよう!



親子で体験！子どもの心と体を育てる“特別な1日”

出口クリスタ選手と“転んで学ぶ”スペシャルプログラム開催！！

＼柔道未経験者！大歓迎！無料で体験できる3大特別プログラム！／

「柔道ってどんな競技？」「運動が苦手でも大丈夫？」
そんな皆さまにぴったりの楽しい体験プログラムをご用意しました！

3つの注目プログラム紹介

1 14:00～ 辻秀一先生×出口クリスタトークセッション(保護者・指導者向け) ー アスリートの原点から学ぶ、“FIRST STEP”を踏み出す力を育むヒントー

スポーツドクターであり、数々のトップアスリートを支えてきた辻先生が、クリスタ選手とのトークを交えて「子どもの自主性を育む実践的な声かけ・取組み」を分かりやすくお届けします。

■辻先生プロフィール

北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学で内科研修を積む。人の病気を治すことよりも「本当に生きるとは」を考え、人が自分らしく心豊かに生きること、“人生の質＝クオリティーオブライフ(QOL)”のサポートを志す。

その後、スポーツにそのヒントがあると考え、慶大スポーツ医学研究センターを経て、人と社会のQOL向上を目指し株式会社エミネクロスを設立。出口クリスタ選手をはじめ、世界で活躍する多くのアスリートのメンタルアドバイザーを務める。著書は35万部突破の「スラムダンク勝利学」、「一生ブレない自分のつくり方」、「禅脳思考」など、約40冊。



2 14:30～ 安全な転び方教室(幼児～中学生向け) ー 転んだときに体を守る動き、知っていますか？ー

転んでもケガをしにくい体の使い方を楽しく体験しましょう。出口クリスタ選手が楽しく優しく教えてくれます。



3 14:50～ アクティブ・チャイルド・プログラム (幼児～中学生向け)

～走る・跳ぶ・投げるを楽しく体験！～
(公財)日本スポーツ協会 & (公財)全日本柔道連盟が推進する子どもの運動習慣育成プログラム。楽しく身体を動かして、自信と笑顔を育みます！

■当日の注意事項

- ・ 特別プログラムに参加希望の方は13時45分までに会場へお越しください。
- ・ 当日は動きやすい服装でお越しください。
- ・ 持ち物：館内履き(土足厳禁)・タオル・飲み物
- ・ 小学生以下のお子さまは、保護者または引率の大人の方と一緒にご参加ください。
- ・ イベント中は、主催者による写真・動画の撮影が行われます。撮影した素材は、今後の広報や記録に使用される場合があります。ご了承の上、ご参加ください。
- ・ ご自身やご家族が写っている写真・動画は、個人のSNS等へ投稿いただけません。ただし、他の参加者が映っている写真・動画の投稿はご遠慮ください(許可のない撮影・投稿はご遠慮願います)。
- ・ 特にお子様が多数参加するイベントの特性上、プライバシーへご配慮ください。
- ・ ゴミは各自お持ち帰りください。荷物・貴重品は各自の責任で管理してください。
- ・ 盗難・紛失には十分ご注意ください。
- ・ 地震・火災等の緊急時には、係員の指示に従い、速やかに避難してください。

事前申込制

特別プログラムは事前応募制です！
下記QRコードまたはURLよりお申込みください。



<https://forms.gle/oeKwcGmtBETK6E4n6>