

ALPS JUDO FES 2026



元柔道家 堀川恵さんと一緒に考える

生理×パフォーマンス

柔道選手が、自分の身体と向き合い、
競技を続けるための選択肢を学ぶ対話型プログラム。
選手だけでなく、保護者・指導者も一緒に
考えられる内容です。



女子選手向け



保護者・指導者
も歓迎



男性の保護者・
指導者も歓迎



対話型・約60分



参加費無料

堀川恵さん プロフィール

長野県出身。5歳から柔道を始め、松商学園高校で
インターハイ優勝。筑波大学進学後、2012年グランドスラム
東京優勝、2015年ユニバーシアード優勝、2022年世界選手権
63kg級優勝・団体戦優勝。現在は札幌大学女子柔道部コーチ
として後進育成にも取り組む。

当日の進行



内山穂南

(元プロ女子サッカー選手・
株式会社wagamama共同代表・
OPTファウンダー)



1日履くだけ!生理時の新しい選択肢!
OPT吸収型ボクサーパンツを特別価格で当日販売!
柔道のアクティブな動きにもしっかり対応

開催情報

2026年 10月11日(日) 9:00 スタート予定

会場: ANCアリーナ(安曇野市総合体育館)

ALPS JUDO FES にて開催

『我慢する』ではなく、パフォーマンスのために知る。