



SHIROKAWA ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022

YLEISTÄ

Vuosi 2022 oli Shirokawan seuran 51. toimintavuosi.

Toimintavuoden 2022 alku oli yhä koronarajoitusten sävyttämä. Tammikuun 14 päivä Etelä-Suomen aluehallintavirasto purki koronarajoitteet lasten ja nuorten osalta ja harjoitustoiminta käynnistyi vihdoin normaalisti. Aikuisten osalta korona-rajoitteet purettiin muutamaa viikkoa myöhemmin 1 helmikuuta alkaen.

Toukokuun viimeisenä viikonloppuna pidettiin porvoalaisessa Café Cabriolessa Shirokawan 50-vuotisjuhlat. Juhlissa oli paikalla noin 50 henkeä ja seuran aktiivisten aikuisten lisäksi saimme vieraisiksi myös aikaisempien vuosien aktiiveja, yhteistyökumppaneita sekä Porvoon kaupungin, Judoliiton ja E-S judo ry:n edustajat. Iloksemme saimme paikalle myös seuran perustajajäseniä. Juhlimassa olikin hienosti jäseniä kaikilta vuosikymmeniltä 1970-luvulta tähän päivään.

Jäsenmaksut maksettiin kahdessa erässä jo vakiintuneen käytännön mukaisesti. Vuonna 2022 ryhmien nimetyt vastuuvetäjät eivät maksaneet jäsenmaksua. Jäsenet maksoivat itse Judoliiton jäsenyyden ja lisenssin Suomisport-digipalvelussa.

Yhteistyö Porvoon kaupungin kanssa jatkui myönteisesti, mutta Shirokawan ja kaupungin liikuntapalveluiden välinen tukijudon yhteistyösopimus ei saanut jatkoa kaupungin uudistaessa avustusrakennetta toimintavuodelle 2023. Menetettyä avustusta voidaan vuoden 2023 aikana hakea osana yleisavustusta.

Shirokawa palkkasi kesällä kesätyöntekijän Osuuspankin myöntämän avustuksen avulla. Kesätyöntekijä ohjasi kaksi kesäleiriä seuran omille junioreille. Ensimmäinen leiri pidettiin koululaisten kesälomien alussa kesäkuussa ja toinen koululaisten kesäloman päätteeksi elokuussa.

Yhteistyö Toran kanssa jatkui suunnitellusti ja harjoittelu-aikaa vuokrattiin edelleen ulos sopimuksen mukaisesti, neljä harjoitusta viikossa. Tora järjesti omia leirejä ja tapahtumia Pajatien dojolla.

Junioritoiminta jatkui suunniteltujen panostusten mukaisesti ja osallistuminen harjoituksiin, leireille ja kilpailuihin jatkui aktiivisena. Kiinnostus kilpailuorientoituneeseen harjoitteluun kasvoi selvästi vuoden 2022 aikana ja osallistuminen kilpailuihin kotimaassa ja myös ulkomailla oli erittäin aktiivista. Ryhmät jatkoivat toimintaansa vakiintuneella mallilla.

Lisätietoja seuran eri toiminnoista löytyy Shirokawan web-sivulta www.shirokawa.com sekä sieltä löytyvän linkin kautta Shirokawan Facebook-sivulta.

OLYMPIAKOMITEAN TÄHTISEURATOIMINTA ja JÄSENTOIMINTA

Shirokawa on Olympiakomitean hyväksymä Tähtiseura. Noudatamme toiminnassamme Olympiakomitean ja Suomen Judoliiton hyväksymiä periaatteita. Shirokawan toimintalinja on kokonaisuudessaan luettavissa seuran nettisivuilla.

Tähtiseura- ja jäsen toimintaan liittyen järjestettiin vuoden 2022 aikana mm. seuraavia tapahtumia, joista löytyy kuvakertomuksia Facebookissa ja arkistosta seuran web-sivulla:

- Maaliskuussa Pajalla järjestettiin sovelletun judon leiri Tukijudo Camp II, johon osallistui 63 leiriläistä seitsemästä judoseurasta.
- Toukokuun lopussa pidettiin kauden päätösjuhla Kokonniemen kansanpuistossa. Erilaisia leikkejä pelaten ja tehtäviä tehden vietettiin yhteistä aikaa ja lopuksi paistettiin makkaraa. Väkeä oli yli 50 seuran jäsentä perheineen.
- Toukokuussa pidettiin Shirokawan virallinen 50-vuotisjuhla Cafe Cabriolessa. Juhla piti siirtää keväälle, jotta pandemia ei enää haitannut juhlintaa. Väkeä, niin uusia, kuin vanhoja jäseniä oli noin 50 ja oli paikalla myös muutama seuran perustajakin. Judoliitto oli myöntänyt ansiomerkkejä nykyisille jäsenille ja joitain vanhoja aktiiveja palkittiin Shirokawan pöytäviireillä. Juhlasta enemmän juttua Shirokawan web-sivujen arkistossa.
- Syksyllä aloitettiin uutena kokeiluna FitJudo, joka keräsi kerran viikossa 8 aktiivista kuntoilijaa judolliseen harjoitukseen.
- Lokakuun lopussa Tukijudo kävi esittäytymässä ja kertomassa sovelletusta judosta erityislapsiperheiden messuilla Kokonhallilla.
- Marraskuussa tehtiin LaKu- eli lajikumppanuuskokeilu PompS ry:n kanssa.
- Lauantaina 17.12. pidettiin kauden päätösharjoitukset Pajalla. Pienemmillä ja isommilla oli omat jouluiset harjoituksensa. Tilaisuudessa jaettiin myös kiertopalkinnot vuoden 2022 aktiivisuudesta:
 - vuoden kilpailija: Gleb Tammi
 - vuoden nuori lupaus: Emil Ujula
 - aktiivinen harjoittelija: Olivia Kärnä
 - reilu kaveri: Elias Haaparanta
 - aluepalkinto: Leo Voipio
 - vuoden Nuori Suomi / Tähtiseura-valmentaja: Ari Laakso
- Tukijudolla oli oma päätöstapahtumansa sunnuntaina 18.12.

YHTEISTYÖ ALUEEN JA MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Shirokawa jatkoi Etelä-Suomen Judo ry:n jäsenenä, Matti Lattu toimi seuran edustajina yhdistykseen päin.

E-S alue jatkoi vuoden 2022 aikana Urhea-hallissa viikottaisia yhteisharjoituksia U15- ja U18-ikäisille. Shirokawasta yhteisharjoituksiin osallistui vuoden 2022 aikana neljä judokaa nuorten ryhmästä säännöllisesti torstaisin. Lisäksi U18 lauantaitreeneihin Urheassa Shirokawasta osallistui kaksi judokaa nuorten ryhmästä. Shirokawa osallistui myös muiden alueiden tehostamispäiville esimerkiksi Lahdessa.

Shirokawa on jäsen Itä-Uudenmaan Urheiluakatemiassa ja seurasta akatemiaan kuului kaksi urheilijaa. Aamuvalmennusta perjantaisin pidettiin korona- ja

loukkaantumistilanteen niin salliessa muutamia kertoja keväällä ja syksyllä. Matti Lattu kuuluu Shirokawan edustajana akatemian hallitukseen.

Shirokawa jatkoi Suomen Paralympiakomitean jäsenseurana ja Anu Stör jatkoi komitean Special Olympics -johtoryhmässä.

Anu Stör jatkoi Judoliiton hallituksessa (ViMan jäsen, EeVan pj.). Matti Lattu kuuluu Judoliiton IT-komissioon.

JUKO

Vuoden 2022 aikana ei poikkeusoloista johtuen saatu pidettyä koululaisille lajiin tutustumisharjoituksia.

HALLINTO

Seuran hallitus kokoontui seitsemän kertaa, joista viidesti Teams-kokouksena. Lisäksi pidettiin valmistelevia kokouksia mm. budjetin suunnittelun osalta. Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 3.3.2022 Keskuskoululla sekä Teamsin kautta.

Vuoden 2022 hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja
vpj. ja valmennusvastaava
sihteeri, jäsenasiat ja koulutus
Tähtiseura- ja nuorisasiat

Mikko Kärnä
Matti Lattu
Yrjö Villanen
Anu Stör
Sebastian Bojers

toiminnantarkastajat
rahastonhoitaja

Ville Voipio, varalla Ilkka Vaittinen
Sirpa Mällinen (ei hallituksen jäsen).

JÄSENET 31.12.2022

Seuran jäsenmäärä 31.12.2022 oli 93 jäsenmaksunsa maksanutta jäsentä, joista aikuisia oli 26 ja alle 18-vuotiaita 67. Syksyllä mukaan tuli kaksi uutta aikuista.

SuomiSportissa oli jäseniä vuoden lopussa 71, joista alle 18-vuotiaita oli 47.

HARJOITUKSET

Toimintavuoden 2022 alku oli yhä koronarajoitusten sävyttämä. Tammikuun 14 päivä Etelä-Suomen aluehallintavirasto purki koronarajoitteet lasten ja nuorten osalta ja harjoitustoiminta käynnistyi vihdoin normaalisti. Aikuisten osalta korona-rajoitteet purettiin muutamaa viikkoa myöhemmin 1 helmikuuta alkaen.

Ryhmät harjoittelivat juhannukseen asti. Heinäkuussa oli lajiharjoittelussa taukoa, lukuun ottamatta Tukijudo-ryhmää, joka harjoitteli aktiivisesti koko kesän. Syksyllä toiminta jatkui normaalisti vuoden loppuun asti.

Vuoden 2022 aikana oli kaikilla ryhmillä yhteensä 503 harjoitusta ja niissä osallistumiskertoja yhteensä 3623.

Tatamilla pidettyjen harjoituksen kestot vaihtelevat yhden tunnin ja 90 minuutin välillä. Pienten ryhmillä, kuten muksujudolla ja mini-samurailla harjoitusten kesto oli 60 minuuttia ja muilla ryhmillä 75 minuuttia tai 90 minuuttia. Syksyllä yhdistettiin muksujudo ja mini-samurai yhdeksi ryhmäksi.

Keväällä pidettiin torstaisin tunnin mittaisia lajivoimaharjoituksia. Syksyllä aloitti torstain vuorolla uutena ryhmänä aikuisten FitJudo, jonka harjoitukseen osallistui aikuisia jäseniä sekä ulkopuolisia palvelun ostajia. Nuorten ryhmän judokat kävivät lisäksi voimaharjoituksissa Kokonhallilla ja Bodytonicilla.

Äitiänpäivän juhlatreenit jäivät Tukijudon osalta väliin Judon SM-kisaviikonlopun vuoksi, mutta isänpäivänä järjestettiin erityisharjoitukset, joihin judokat saivat tuoda isän, kummin, äidin, isovanhemman tai muun aikuisen vierailevaksi tähdeksi.

RYHMÄT

Muksujudo ja Mini-Samurai

Keväällä muksujudoa ja mini-samurai-ryhmää ohjasivat Anu Stör ja Sebastian Bojers, apuna heillä oli Ari Laakso.

Syksyllä ryhmät yhdistettiin ja sitä ohjasivat Ari Laakso ja Sebastian Bojers.

Keväällä muksujudossa harjoitteli noin kymmenen alle kouluikäistä lasta ja mini-samuraissa harjoitteli hieman yli kymmenen 1-2-luokkalaista. Syksyllä yhdistetyssä muksujudo-ryhmässä harjoitteli noin 25 lasta, iältään 5-8 vuotta.

Lasten peruskurssi

Syksyllä 2021 aloittaneessa ryhmässä oli 10 lasta ja ohjaajina olivat Salma Yousef, Miina Helynen ja Matias Lamberg. Syksyllä harrastustaan jatkaneet siirtyivät jatkokurssille.

Syksyn kurssille tuli 19 lasta, joista vuoden vaihteessa jatkoi 16. Ryhmä harjoitteli Salma Yousefin ja Miina Helysen ohjauksessa.

Jatkokurssi

Keväällä ryhmän koko oli vakiintunut alle 20 ala-asteikäiseen kelta-oranssivöiseen lapseen. Ryhmää ohjasivat Petri Raitaluoma ja Jarno Muona.

Syksyllä 2022 jatkokurssilta siirtyi muutama nuorten ryhmään. Suuri osa ryhmästä jatkoi vielä jatkokurssilla ja syksyllä ryhmään siirrettiin keväällä päättyneen peruskurssin jatkavat lapset.

Syksyllä ryhmässä harjoitteli noin 10 lasta ja ryhmää ohjasi Petri Raitaluoma.

Nuorten ryhmä

Keväällä ja syksyllä ryhmä harjoitteli kolmesti viikossa: maanantaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Lisäksi ryhmä osallistui keväällä torstain lajivoimaharjoitukseen ja osa ryhmän jäsenistä myös Itä-Uudenmaan urheiluakatemiaan harjoituksiin sekä ES-judon alueharjoituksiin. Muutama nuori osallistui judoliiton yläkoululeiritykseen.

Ryhmää valmensivat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

Aikuisten ryhmä

Aikuisten tekniikkapainotteinen ryhmä harjoitteli keväällä satunnaisesti lähinnä Petri Raitaluoman ohjauksessa. Syksyllä ohjattuja harjoituksia ei ollut vaan aikuiset harjoittelivat nuorten kanssa.

Akkajudo, naisten ja tyttöjen ryhmä

Keväällä ryhmä harjoitteli perjantaisin ja siinä harjoitteli sekä junioreita että aikuisia naisia. Ryhmää ohjasivat Ritva Heikkilä ja Anu Stör. Syksyllä ei ryhmä jatkanut toimintaansa.

Tukijudo

Ryhmä harjoitteli ahkerasti, tiistaisin ja lauantaisin koko vuoden. Ryhmä kasvoi vuoden aikana ja sai riveihinsä yhden paluumuuttajan ja neljä uutta judokaa. Vuoden lopussa ryhmässä harjoitteli 14 judokaa.

Ryhmää valmensivat Anu ja Kai Stör sekä Teemu Mallenius, apuna Elias Stör.

GRADUOINNIT

Vuonna 2022 graduoitiin 11 keltaista, yhdeksän oranssia, viisi vihreää ja yksi sininen sekä yksi ruskea vyö.

KILPAILUTOIMINTA

Kilpailuihin osallistuminen normalisoitui vuoden 2022 aikana korona-pandemian jälkeen. Osallistuminen oli erittäin aktiivista. Vuoden aikana käytiin yli 20 kilpaillussa.

Shirokawalaiset osallistuivat kaikkiin kalenterissa oleviin StarttiCupeihin, Samurai-Cupeihin sekä myös nuorten SM-kisoihin. Lisäksi osallistuminen muihin shiai-kilpailuihin oli hyvin aktiivista.

Shirokawasta osallistuttiin myös kansainvälisiin kilpailuihin. Nuorten ryhmästä osallistuttiin syksyllä Viron Tartossa järjestettyihin Kaimu Keerak-kilpailuihin, Finnish Judo Openiin sekä Orimattilassa järjestettyihin Baltic Sea Championships-kilpailuihin.

Shirokawan judokat saavuttivat runsaasti mitaleita kansallisista kilpailuista. Olivia Kärnä ja Gleb Tammi voittivat Samurai Cupin kokonaiskilpailun U15-ikäisissä. Lisäksi Tarton

Kaimu Keerak -kilpailuista saatiin kaksi hopeaa (Emil Ujula ja Olivia Kärnä). Nuorten SM-kilpailuista ei mitaleita vuonna 2022 tullut, lukuun ottamatta Olivia Kärnän pronssimitalia kolmen hengen sarjassa.

Tukijudon Alina Skog ja Mikko Naumanen osallistuivat toukokuussa sovelletun judon SM-kisoihin. Alina Skog voitti kultaa ja Mikko Naumanen otteli hopeaa.

Syyskuussa neljä tukijudokaa kilpaili Raisiossa Ryhti Shiaissa. Alina Skog ja Mikko Naumanen osallistuivat lokakuussa Sveitsin Poschiavossa Special Olympics Judo Festivalin kilpailuun, josta Mikolle hopeaa ja Alinalla 5. sija.

Aloittavien kisaajien StarttiCupeissa ja Junnucupeissa Shirokawan kilpailijat saavuttivat yhteensä 21 mitalia.

Kisatuloksia löytyy Shirokawan web-sivulta sekä Judoliiton tulospörssistä www.judokisa.fi.

LEIRITOIMINTA

Judoliiton maajoukkue- ja EV-leiritoimintaan osallistuivat Patrick Tietäväinen ja Oliver Tietäväinen.

Judoliiton yläkoululeiritykseen Pajulahdessa ja Rovaniemellä osallistuivat keväällä Olivia Kärnä ja Oliver Tietäväinen. Syksyllä yläkoululeireille osallistuivat Oliver Anthoni, Olivia Kärnä, Emil Ujula ja Niilo Fäldt. Syksyllä Rovaniemen leirillä oli mukana myös Gleb Tammi.

Kesällä Shirokawalaiset osallistuivat aktiivisesti Orimattilan Summer Judo Rocks -leirille sekä Helsinki Judo Camp -leirille. Matti Lattu toimi valmentajana molemmilla leireillä.

Oman Tukijudo Camp II:n lisäksi tukijudokat leireilivät varsin aktiivisesti. Mäntyharjun Eloleirille osallistuivat Mikko Naumanen, Onni Mackenzie ja Alina Skog. Valmentajista mukana olivat Teemu Mallenius sekä Kai ja Anu Stör.

Elokuussa Special Olympics Temppu, taito, tasapaino -leirille Pajulahdessa osallistuivat Joona Katainen, Onni Mackenzie ja Alina Skog. Kai ja Anu Stör olivat suunnittelemassa, toteuttamassa ja ohjaamassa leiriä.

Lokakuussa Mikko Naumanen ja Alina Skog osallistuivat valmentajiensa Kai ja Anu Störin kanssa Special Olympics Judo Festival -tapahtuman leirille Sveitsin Poschiavossa.

Marraskuussa Alina Skog osallistui Pajulahden Special Olympics valmistautumisleirille.

Shirokawa palkkasi kesällä Miina Helysen kesätyöntekijäksi Osuuspankin myöntämän avustuksen avulla. Miina ohjasi kaksi kesäleiriä, jotka pidettiin kesä- ja elokuussa peruskurssilaisille sekä jatkoryhmäläisille.

KOULUTUS

Vuoden 2022 osallistuttiin muutamaaan koulutukseen.

Kaikki ohjaajat sekä valmentajat suorittivat syksyllä kaksi maksutonta verkkokoulutusta: Suomen Olympiakomitean ”Vastuullinen valmentaja” ja Väestöliiton ”Et ole yksin” -koulutukset.

Ari Laakso suoritti edellä mainitun lisäksi kolme Olympiakomitean ja Suomen Mielenterveys ry:n verkkokurssia sekä E-S Judon Oppiminen ja opettamisen perusteet judossa -koulutuksen.

Toukokuussa Anu Stör oli mukana esittelemässä sovellettua judoa Liikuntamaa-tapahtumassa Helsingin Messukeskuksessa.

Heinäkuussa kaikki Shirokawan tukijudon valmentajat osallistuivat EPYG 2022 -tapahtumaan. Anu Paralympiakomitean järjestelytoimikunnassa ja muut koulutuksessa, jossa perehdyttiin kansainvälisten kilpailujen pistetaulu ja selostustoimintaan.

Jarno Muona kävi syksyllä Judoliiton Fit-Judo -ohjaajakoulutuksen.

Lokakuussa Anu Stör osallistui Tähtiseurapäiville ja Paralympiakomitean lajipäiville. Anu suoritti myös seuraavat koulutukset: Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa -verkkokoulutus, Väestöliiton Häirintävapaa urheilu kamppailulajeissa ja painonnostossa sekä Väestöliiton/Pelastakaa lapset ry:n koulutus lapsiin ja nuoriin kohdistuvasta seksuaalisesta häirinnästä ja seksuaaliväkivallasta urheilussa ja somessa.

Syksyllä Anu Stör aloitti kaksivuotisen Paralympiakomitean parakouluttaja-koulutuksen. Elias Stör aloitti joulukuussa Sovelletun kamppailun ohjaajakoulutuksen.