



SHIROKAWA ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2023

YLEISTÄ

Vuosi 2023 oli Shirokawan seuran 53. toimintavuosi.

Vuoden 2023 jäsenmaksut maksettiin kahdessa erässä jo vakiintuneen käytännön mukaisesti. Vuonna 2023 ryhmien nimetyt vastuuvetäjät eivät maksaneet jäsenmaksua. Jäsenet maksoivat itse Judoliiton jäsenyyden ja lisenssin Suomisport-digipalvelussa.

Yhteistyö Porvoon kaupungin kanssa jatkui myönteisesti. Shirokawa sai lähes haetun suuruisen perusavustuksen sekä merkittävän vuokra-avustuksen. Myös ohjaus- ja koulutusavustukset saatiin suunnitellun mukaisesti.

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 päättyi huhtikuussa. Uutta alivuokralaista ei löytynyt vuoden 2023 aikana.

Merkittävä yhteistyöhanke Porvoon kaupungin kanssa vuonna 2023 oli Integration Through Sports -hanke, josta kerrotaan tarkemmin kohdassa Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa (sivu 2).

Junioritoiminta jatkui suunniteltujen panostusten mukaisesti ja osallistuminen harjoituksiin, leireille ja kilpailuihin jatkui aktiivisena. Kiinnostus kilpailuorientoituneeseen harjoitteluun kasvoi lisää vuoden 2023 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- ja Instagram-sivulta.

Vuoden 2024 Urheilugaalassa Shirokawa julkistettiin vuoden 2023 Judoseuraksi.

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 2023 aikana mm. seuraavia tapahtumia, joista löytyy kuvakertomuksia Facebookissa ja seuran web-sivun arkistosta:

- Helmikuussa järjestettiin aikuisten ja nuorten erikoisharjoitus, jossa ohjaajana oli entinen liittograduoija Heikki Lähteenkorva. Harjoituksissa oli 17 jäsentä.
- Erikoisharjoituksen päälle järjestettiin aikuisten saunailta Omenamäen saunalla.
- Maaliskuussa Pajalla järjestettiin parajudon leiri Tukijudo Camp III, johon osallistui noin 60 leiriläistä seitsemästä judoseurasta. Leirin päävalmentajaksi oli saatu moninkertainen arvokisakävijä Johanna Ylinen.
- Leirin yhteydessä järjestettiin ensimmäinen osa kolmipäiväisestä parajudon Judon perusteet -koulutuksesta.
- Toukokuun alussa pidettiin Pajalla Judoliiton kata-komission nage-no-kata-leiri, jossa oli kaikkiaan 13 osallistujaa.
- Toukokuussa järjestettiin Porvoon kirjaston puistossa Sakura-kirsikankukkajuhla, jossa Shirokawa kävi esittelemässä judoa.
- Kevään päätöstapahtuman jokainen ryhmä piti itsenäisesti.
- Elokuussa, koulujen alkaessa pidettiin dojolla kaikille yhteinen kauden aloitus. Yhteistreenien päälle grillattiin makkaraa ja suunniteltiin syksyä.
- Lokakuussa pidettiin Helsingissä Suomen Judoliiton 65-vuotisjuhlata, jossa Shirokawaa edustivat puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja.
- 28.10. oli maailman Judoliiton judopäivä ja viikon aikana myös Shirokawan harjoituksiin pyydettiin jäseniä tuomaan kaverin mukaan.
- Syksyllä 2023 kerättiin jäsenyytyväisyyskyselyt. Palaute oli hyvää kaikin puolin.
- Torstaina 14.12. pidettiin kauden päätösharjoitukset Pajalla. Tarjolla oli kaikille sopivan kevyet harjoitukset ja väkeä oli runsaasti, lähes 40. Tilaisuudessa jaettiin myös kiertopalkinnot vuoden 2023 aktiivisuudesta:
 - o vuoden kilpailija: Alina Skog
 - o vuoden nuori lupaus: Sofia Kärnä
 - o aktiivinen harjoittelija: Olivia Kärnä
 - o reilu kaveri: Klim Tammi
 - o aluepalkinto: Aron Skog
 - o vuoden Nuori Suomi / Tähtiseura-valmentaja: Salma Yousef
- Tukijudolla oli oma päätöstapahtumansa samana päivänä.
- Joulukuun lopussa saatiin tieto, että seuran aktiivinen toimija Anu Stör on valittu Euroopan Judoliiton (EJU) Ihmisoikeuskomissioon.

YHTEISTYÖ ALUEEN JA MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Merkittävä yhteistyöhanke Porvoon kaupungin kanssa vuonna 2023 oli Integration Through Sports -hanke. Shirokawa tarjosi lajikokeilumahdollisuutta pääosin syyrialaisille ja ukrainalaisille maahanmuuttajille. Kurssi oli 10 viikon pituinen, jonka jälkeen ryhmän jäseniä kannustettiin jatkamaan judoa seurassamme muissa vakiintuneissa ryhmissä. Ryhmässä oli aktiivisesti 14 jäsentä ja ryhmän vetämisestä vastasi Salma Yousef. Integrointi muihin ryhmiin tapahtuu alkuvuonna 2024 kun 10 viikon kurssi on ohi.

Shirokawa jatkoi Etelä-Suomen Judo ry:n jäsenenä ja Salma Yousef valittiin yhdistyksen hallitukseen. Salma ja Matti osallistuivat mm. alueparlamenttiin.

E-S alue jatkoi vuoden 2023 aikana Urhea-hallissa viikoittaisia yhteisharjoituksia U15- ja U18-ikäisille. Shirokawan nuorten ryhmästä osallistui neljä judokaa säännöllisesti yhteisharjoituksiin vuoden 2023 aikana. Harjoitukset U18-ikäisille pidettiin tiistaisin ja U21-ikäisille torstaisin. Lisäksi U18 lauantaitreeneihin Urheassa Shirokawasta osallistui kolme judokaa nuorten ryhmästä. U18-tehotiimin leireihin osallistuttiin myös aktiivisesti

ja Matti Lattu ohjasi yhden tehotiimileirin. Shirokawa osallistui myös muiden alueiden tehostamispäiville mm. Lahdessa.

Shirokawa on jäsen Itä-Uudenmaan Urheiluakatemiassa. Vuonna 2023 seurasta ei akatemiassa ollut urheilijoita. Matti Lattu kuului Shirokawan edustajana akatemian hallitukseen.

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

Anu Stör jatkoi Judoliiton hallituksessa (ViMan jäsen, EeVan pj.). Syksyllä hänet valittiin EJU:n Ihmisoikeuskomissioon. Matti Lattu valittiin Judoliiton syyskokouksessa hallitukseen ja näin Shirokawalla on kaksi jäsentä Judoliiton hallituksessa.

HALLINTO

Seuran hallitus kokoontui vuoden aikana seitsemän kertaa. Lisäksi pidettiin valmistelevia kokouksia mm. budjetin suunnittelun osalta. Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 29.3.2023 Pajatien dojolla.

Vuoden 2023 hallitukseen kuuluivat:

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

Mikko Kärnä
Matti Lattu
Yrjö Villanen
Anu Stör
Sebastian Bojers

toiminnantarkastajat
rahastonhoitaja

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

JÄSENET 31.12.2023

Seuran jäsenmäärä 31.12.2023 oli 90 jäsentä, joista aikuisia oli 29 ja alle 18-vuotiaita 61. Syksyllä mukaan tuli kaksi uutta aikuista.

Suomisportissa oli jäseniä vuoden lopussa 67, joista alle 18-vuotiaita oli 38.

HARJOITUKSET

Toimintavuonna 2023 harjoiteltiin kevätkaudella juhannukseen asti. Heinäkuussa oli lajiharjoittelussa taukoa, lukuun ottamatta Tukijudo-ryhmää, joka harjoitteli aktiivisesti koko kesän: kaksi kertaa viikossa judotreenit tatamilla, kerran viikossa kahvakuulatreeni ja 1-2 kertaa viikossa kuntoporrastreeni.

Syksyllä toiminta jatkui normaalisti vuoden loppuun asti. Vuoden 2023 aikana oli kaikilla ryhmillä yhteensä 552 judoharjoitusta ja niissä osallistumiskertoja yhteensä 4124. Lisäksi oli kunto- ja voimaharjoituksia sekä oheisharjoittelua.

Tatamilla pidettyjen lajiharjoitusten kesto vaihteli yhden tunnin ja 90 minuutin välillä.

Muksujudolla harjoitusten kesto oli 60 minuuttia ja muilla ryhmillä 75 minuuttia tai 90 minuuttia.

Nuorten ryhmän judokat kävivät lisäksi voimaharjoituksissa Kokonhallilla ja Bodytonicilla.

RYHMÄT

Muksujudo

Keväällä muksujudoa ohjasivat Sebastian Bojers ja Ari Laakso. Syksyllä ohjaus oli Sebastian Bojersin vastuulla ja apuna oli joitain lasten vanhempia.

Keväällä ja syksyllä yhdistetyssä muksujudossa harjoitteli noin 25 lasta, iältään 5-8 vuotta.

Lasten peruskurssi

Syksyllä 2022 aloittaneessa ryhmässä oli keväällä 2023 vielä 16 lasta ja ohjaajina olivat Salma Yousef ja Miina Helynen. Syksyllä harrastustaan jatkaneet siirtyivät jatkokurssille.

Syksyn kurssille tuli 14 lasta, joista vuoden vaihteessa jatkoi 12. Ryhmä harjoitteli Ari Laakson ja Unto Kariniemen ohjauksessa.

Jatkokurssi

Keväällä ryhmän koko oli vakiintunut noin 10 ala-asteikäiseen kelta-oranssivöiseen lapseen. Ryhmää ohjasi Petri Raitaluoma.

Syksyllä 2023 jatkokurssilta siirtyi muutama nuorten ryhmään. Suuri osa ryhmästä jatkoi vielä jatkokurssilla ja syksyllä ryhmään siirrettiin keväällä päättyneen peruskurssin jatkavat lapset.

Syksyllä ryhmässä harjoitteli reilut 10 lasta ja ryhmää ohjasivat Petri Raitaluoma, Salma Yousef ja Tuomo Pitsinki.

Nuorten ryhmä

Keväällä ja syksyllä ryhmä harjoitteli kolmesti viikossa: maanantaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Lisäksi ryhmän jäsenet osallistuivat lajivoimaharjoituksiin ja osa ryhmän jäsenistä myös Itä-Uudenmaan urheiluakatemiaan harjoituksiin sekä ES-judon alueen harjoituksiin. Nuoret osallistuivat myös judoliiton yläkoululeiritykseen sekä EV-leiritykseen.

Ryhmää valmensivat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

Aikuisten ryhmä

Keväällä ei aikuisten ryhmää ollut vaan aikuiset harjoittelivat nuorten kanssa. Syksyllä aikuisten tekniikkapainotteinen ryhmä harjoitteli lauantaisin Yrjö Villasen opastamana

sekä omatoimisesti. Ryhmässä harjoitteli 4-8 jäsentä.

Tukijudo

Ryhmä harjoitteli ahkerasti, tiistaisin ja lauantaisin koko kevään ja kesän. Syksyllä ryhmä harjoitteli tiistaisin ja torstaisin ja lisäksi sunnuntaisin pidettiin ohjattu voimatreeni dojolla. Vuoden aikana ryhmässä harjoitteli 14 judokaa.

Ryhmää valmensivat Anu ja Kai Stör ja Teemu Mallenius, apunaan Elias Stör.

FitJudo

Ryhmä harjoitteli torstaisin Jarno Muonan opastamana. Keväällä mukana oli omien aikuisjäsenten lisäksi 6-8 harjoittelijaa, syksyllä neljä.

GRADUOINNIT

Vuonna 2023 graduoitiin kymmenen keltaista, neljä oranssia, kaksi vihreää ja kolme sinistä sekä kaksi ruskeaa vyötä.

KILPAILUTOIMINTA

Kilpailuihin osallistuminen oli erittäin aktiivista. 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 keväällä Norjassa PM-kilpailuihin ja Ruotsissa Budo Nord kilpailuihin. Syksyllä osallistuttiin Puolassa Varsova Openiin sekä Viron Tartossa järjestettyihin Kaimu Keerak-kilpailuihin, Finnish Judo Openiin Turussa sekä Orimattilassa järjestettyihin Baltic Sea Championships-kilpailuihin.

Nuorista merkittävimmät ulkomaan/kansainväliset onnistumiset osuivat Oliver Anthonille (PM-2 sija, Budo Nord 2. sija, Baltic Sea 2. sija ja 3. sija) sekä Olivia Kärnälle (PM 3. sija, Kaimu Keerak 2. ja 3. sija, Baltic Sea 2. sija). Myös muita mitalisijoituksia saavutettiin ulkomaan kisoista mm. Gleb Tammi (Kaimu Keerak 3. sija) sekä Emil Ujula (Budo Nord 2. sija).

Shirokawan judokat saavuttivat runsaasti mitaleita kansallisista kilpailuista. Olivia Kärnä (U18-52 sekä U18-57) ja Emil Ujula (U15-46) voittivat Samurai Cupin kokonaiskilpailun voitot vuodelta 2023. Nuorten SM-kilpailuista vuonna 2023 hopeaa saavuttivat Oliver Anthoni sekä Olivia Kärnä ja pronssia Gleb Tammi.

Tukijudokojen kilpailukausi starttasi tammikuussa Pajulahti Games-tapahtumasta. Pajulahti Games-kisoihin osallistui seitsemän tukijudokaa. Kultaa ottelivat sarjoissaan Mikko Naumanen ja Niko Rautio, hopeaa Alina Skog, Jesse Salin ja Onni MacKenzie.

Huhtikuussa Shirokawa järjesti kolmet kisat. Lauantain Samurai Cupissa ja Parajudon Shirokawa Shiaissa oli osallistujia noin 180, joista omia kisaajia Shirokawalla oli 18.

Mitalisaalis oli hieno: kultaa Oliver Anthoni, Joona Katainen, Olivia Kärnä, Mikko Naumanen ja Onni MacKenzie. Hopeaa Oliver Anthoni, Jani Rautio, Alina Skog ja Emil Ujula. Pronssia Hanna Lankinen, Jarno Muona, Niko Rautio, Kristian Salin, Gleb Tammimi ja Salma Yousef.

Sunnuntaina järjestettiin E-S alueen Startticup, jossa oli jopa 190 kisaajaa, Shirokawalla mukana yhdeksän ottelijaa. Heistä kultaa ottelivat Aarni Jäntti, Sofia Kärnä, Roni Pitsinki ja Aron Skog. Hopeaa sai Ari Laakso ja pronssia Mitja Valkama.

Toukokuussa Alina Skog ja Jesse Salin osallistuivat Suomen parajudojoukkueen mukana Swedish A-Judo Openiin Lindesbergissä. Alina otteli omassa sarjassaan hopealle ja voitti kultaa Down Syndroma-judokojen sarjassa.

Kesäkuussa Alina Skog oli yksi viidestä Suomea edustaneista parajudokasta Special Olympics kesämaailmankisoissa Berliinissä. Alina otteli hopealle omassa sarjassaan, divisioona 26C.

Syyskuussa kahdeksan tukijudokaa osallistui SM-kisoihin. Kultaa voittivat Onni MacKenzie, hopeaa ottelivat Alina Skog ja Kristian Salin, pronssia ottelivat Jesse Salin, Mikko Naumanen ja Jani Rautio.

Lokakuussa neljä tukijudokaa matkusti osana Suomen parajudojoukkuetta Loutrakiin, Kreikkaan, Flower of Inclusion Judo Festivaliin. Kovatasoisessa kisassa kultaa voitti Jesse Salin, Mikko Naumanen otteli hopealle ja Alina Skog pronssille.

Marraskuussa Mikko Naumanen ja Alina Skog osallistuivat kutsuttuina kilpailijoina Lahden Judoseuran salikisoihin. Molemmat ottelivat sarjoissaan hopealle.

Joulukuussa Mikko Naumanen osallistui Lahti Shiaihin. Kotiintuomisena oli hopeamitali.

Aloittavien kisaajien StarttiCupeissa ja Junnucupeissa Shirokawan kilpailijat saavuttivat myös paljon mitaleita.

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

LEIRITOIMINTA

Judoliiton maajoukkue- ja EV-leiritoimintaan osallistuivat Olivia Kärnä, Oliver Anthoni, Oliver Tietäväinen sekä Gleb Tammi.

Judoliiton yläkoululeiritykseen Pajulahdessa keväällä osallistuivat Olivia Kärnä, Emil Ujula sekä Niilo Fäldt. Syksyllä yläkoululeireille osallistuivat Emil Ujula, Niilo Fäldt, Sofia Kärnä sekä Leo Voipio. Syksyllä Rovaniemen yläkoululeirillä 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.

Pajulahti Games tapahtuman leirille Tukijudosta osallistuivat Alina Skog, Minni Tammisto, Mikko Naumanen, Onni MacKenzie, Jani Rautio, Jesse Salin, Niko Rautio ja

Kristian Salin valmentajiensa Kai ja Anu Störin, Teemu Malleniuksen ja Elias Störin kanssa.

Maaliskuussa yhdeksän tukijudokaa osallistui kotisalilla järjestetylle Tukijudo Campille.

Huhtikuussa Alina Skog osallistui Special Olympics -valmistautumisleirille Pajulahdessa. Elokuussa Tukijudosta osallistui Hanna Lankinen Anu ja Kai Störin kanssa Mäntyharjun Eloleirille.

Lokakuussa Loutrakin Flower of Inclusion Judo Festivalin leirille osallistuivat Hanna Lankinen, Jesse Salin, Mikko Naumanen ja Alina Skog sekä valmentajat Kai ja Anu Stör.

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

KOULUTUS

Vuonna 2023 osallistuttiin 28 kouluttautumisella yhdeksään koulutukseen.

Tammikuussa Elias Stör osallistui Sovelletun kamppailun ohjaajakoulutukseen Pajulahdessa.

Helmikuussa kaksi tukijudokaa, Jesse Salin ja Mikko Naumanen aloittivat Paralympiakomitean Nuori Toimija -koulutuksen (NuTo). Miehet saivat todistukset käteensä suoritetusta koulutuksesta syyskuussa.

Maaliskuussa Shirokawa järjesti yhdessä Tikkurilan Judokoiden kanssa parajudon oman Judon perusteet koulutuksen, johon osallistui seitsemän jäsentä.

Toukokuussa Shirokawa järjesti yhdessä Judoliiton kata-komission kanssa nage-no-kata-koulutuksen, johon osallistui kahdeksan seuran ohjaajaa.

Judotuomarin peruskurssille osallistuivat Jarno Muona ja Teemu Mallenius, joka suoritti myös tuomarilisenssin. Myös Etelä-Suomen Judo ry:n järjestämään OOP-koulutukseen (oppiminen ja opettamisen perusteet judossa) ja peruskurssiohjaajakoulutukseen osallistuttiin.

Anu Stör jatkoi joulukuussa 2022 alkaneessa Paralympiakomitean Parakouluttajakoulutuksessa.

Edellisten lisäksi osallistuttiin Judoliiton valmentajaseminaariin ja seuravalmentajien tekniikkakoulutukseen sekä strategiapäiviin.

MUUTA

Tammikuussa Elias Stör palkittiin ”Samalla tatamilla, Marita Kokkonen” -palkinnolla.

Tukijudo aloitti keväällä yhteistyön Nesteen Soutajien kanssa jakaakseen kokemustaan ja tietotaitoaan sovelletusta liikunnasta ja paraurheilusta. Elokuussa tukijudokat

osallistuivat ”testiryhmänä” kahteen Nesteen Soutajien järjestämään lajikokeiluun.

Lisäksi Tukijudo teki yhteistyötä Atexin, Brunbergin, Kraftverkin, Paralympiakomitean, Penadon, Suomen Voimistelutuotteen ja Vastuskuminauhat.fi:n kanssa.

Toukokuussa tukijudo osallistui Unelmien Liikuntapäivän haasteeseen, Ihmisoikeusliiton Älä riko urheilua -kampanjaan sekä Tarja Toikan vetämään Judo-budo-taidepajaan Meido-Kanin uudella judosalilla.

Elokuussa Porvoo kaupunki järjesti kaupungintalolla vastaanoton Alina Skogin SO-hopeamitalin kunniaksi. Shirokawasta vastaanotolle osallistuivat Mikko Kärnä, Anu Stör ja Alina Skog, äitinsä Jenny Skogin kanssa.

Tukijudo palkitsi kauden päättäjäsissään eri tavoin ansioituneita tai muuten esimerkillisesti toimineita jäseniään.