

パリオリンピック カナダ代表 柔道女子57kg級 金メダリスト
出口 クリスタ Christa Deguchi



でぐち くりすた

出口 クリスタ

生年月日 1995年10月29日 (30歳)
出身地 長野県塩尻市
主な階級 57kg級
所属 日本生命保険相互会社
最終学歴 山梨学院大学卒
リンク [X\(旧Twitter\)](#) / [Instagram](#) / [日本生命アスリートページ](#)



カナダ出身の父と日本人の母を持つハーフとして生まれ、3歳から柔道を始める。中学時代には全国中学校柔道大会で3位入賞を果たすなど早くから頭角を現す。松商学園高校1年時にはインターハイ(52kg級)と高校選手権個人戦を制覇し、全日本ジュニアでも優勝。大学進学後は、2014年世界ジュニアで個人2位・団体優勝を飾るなど活躍の場を世界へ広げた。山梨学院大学在学中の2017年にカナダ代表として本格的に国際舞台へ。2019年世界選手権(東京)、2023年世界選手権(ドーハ)優勝、パリ2024オリンピックでは女子57kg級で悲願の金メダルを獲得。カナダ柔道史上初のオリンピック金メダリストとして名を刻み、長野県出身アスリートとして夏季オリンピック個人競技で初の金メダルという快挙を達成する。2026年3月に現役引退、現在は柔道クリニック講師、イベント、講演、メディア出演など、多方面で活躍するとともに、柔道を通じた地域活性化、次世代の育成に取り組んでいる。また、世界のトップレベルで培った経験を活かし、海外における柔道教室での講師をはじめ、国際的な舞台での活動にも注力していく。2025年11月、自身の冠大会「THE FIRST STEP -JUDO Fes 2025 with Christa-」を初開催。指導者による技術指導を行わない独自ルールを通じて子どもたちの自主性を引き出し、挑戦する力を育む場を創出。今後も継続的な開催を予定している。趣味は溪流釣り、山菜採り、キャンプなど自然の中で過ごすこと。4匹の保護猫と暮らす動物愛好家。得意技は大外刈り。

戦績

2019年 世界選手権 優勝
2021年 グランドスラム・アンタルヤ 優勝
2022年 グランドスラム ザグレブ 優勝
2022年 グランドスラム バクー 優勝
2022年 ワールドマスターズ エルサレム 優勝
2023年 グランドスラム アンタルヤ 準優勝
2023年 世界選手権 優勝
2023年 グランドスラム ウランバートル 優勝
2023年 グランドスラム東京 優勝
2024年 グランドスラム パリ 準優勝
2024年 グランドスラム バクー 優勝
2024年 グランドスラム アンタルヤ 優勝
2024年 グランドスラム カザフスタン 優勝
2024年 世界選手権 準優勝
2024年 パリオリンピック 優勝

受賞歴

2019年 信毎選賞正賞
2024年 長野県スポーツ特別栄誉賞
2024年 信毎賞
2025年 塩尻市名誉市民
2024年 国際柔道連盟「Female Judoka of the Year(最優秀女子柔道選手)」受賞

メディア出演歴

- 日本テレビ「今夜くらべてみました」
- テレビ朝日/ABCテレビ「芸能人格付けチェック」
- フジテレビ「ジャンクSPORTS 2hSP」「ぼかぼか」「千鳥のクセスゴ」「今夜はナゾトレ」「ミライ☆モンスター」
- TBS「オールスター体育祭」
- 読売テレビ「秘密のケンミンshow」
- 長野放送「NBSみんなの信州」
- テレビ長崎「マルっと！」
- BS11「全日本学生柔道体重別選手権大会」解説
- BSフジ「JUDO」自身の冠大会特集回、
- 「全日本選抜柔道体重別選手権大会2026」解説 他、多数



株式会社HLBスポーツ

<https://hlbsports.jp/>



Twitter



Instagram



Youtube