

コグニサイズを活用した

「フレイル・認知症予防と転び方実践研修会」

目的：本研修会は、全日本柔道連盟が掲げる長期育成指針「すべての世代への支援ができる柔道指者の育成」に基づき、地域社会における柔道の新たな可能性にチャレンジすることを目的としています。

現代社会における喫緊の課題であるフレイルおよび認知症予防に関する基礎的な知識を学ぶとともに、運動と認知課題を組み合わせた「コグニサイズ」の視点を取り入れ、柔道の動きや受け身を応用した転倒予防および転倒時にけがを防ぐ方法について、実践を通じて学びます。

健康寿命の延伸につながる柔道の新たな役割を見出し、その力を地域社会へと広げることで、生涯にわたり誰もが関われる柔道の普及と地域福祉への貢献をめざします。



主催：公益財団法人和歌山県柔道連盟

後援：公益財団法人全日本柔道連盟

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

日時：2025 年 9 月 20 日（土） 9：00～ 受付

場所：和歌山県立和歌山工業高等学校（和歌山市西浜 3 丁目 6-1）

対象者：柔道指導者及び転倒予防や転倒時に身を守る方法に興味のある方

申込方法：9 月 13 日（土）までに下記の QR コードでお申し込みください

参加費：無料

スケジュール：裏面をご覧ください

その他：傷害保険は各自加入してください

動きやすい服装で参加してください

柔道指導者は柔道着をご準備ください



【お問い合わせ先】

（公財）和歌山県柔道連盟 事務局

森下 博友 （電話）090-1446-4199