

柔道体操

柔道専門家と楽しむ柔道体操 ―転倒および認知症予防を目指して―

2018年5月16日(水) 15:00～ 昭島市総合スポーツセンター 柔道場
2018年5月20日(日) 15:00～ 昭島市総合スポーツセンター 体操場
JR 青梅線 東中神駅下車 徒歩6分 ☎042-544-4152
・参加費：無料 ・参加申込：不要 当日は直接会場にいらしてください。

★柔道体操は、日常生活のけが防止を目的とした筋肉運動を、柔道の動きを取り入れて、年齢や性別に関わらずどなたでも行えるようにアレンジした体操です。

★柔道の試合は行わず、**投げたり、投げられたり、押さえ込んだり**はしません。

柔道衣は必要ありません、動きやすい服装でご参加ください。

【実施内容】

- ・準備運動 (ウォームアップ)：前さばき、後さばき、前回りさばき、後回りさばき
- ・柔道体操：背負投、大腰、大外刈、内股、足払、約束乱取
- ・整理運動 (クールダウン)：スローコアエクササイズ



★小学生・中学生にとっては、柔道の授業の準備になります。

★中高年の皆さまにとっては、転倒および認知症の予防になります。

★みなさまのご参加をお待ちしております。

実行委員 森脇 保彦 国士舘大学 教授、世界柔道選手権 優勝、柔道八段

倉賀野 哲造 明星大学 名誉教授、工学博士