



**Establishment of**  
**the Certified Fall Injury Prevention Instructor System**  
**Authorized by the All Japan Judo Federation**

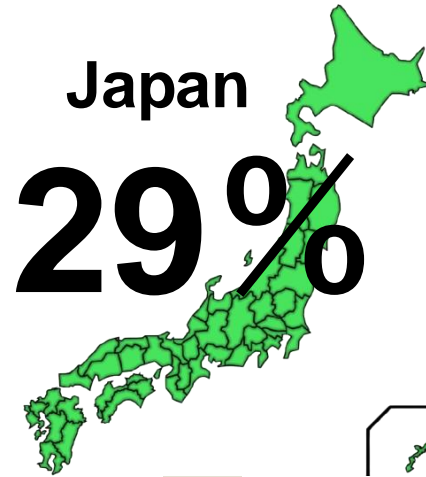
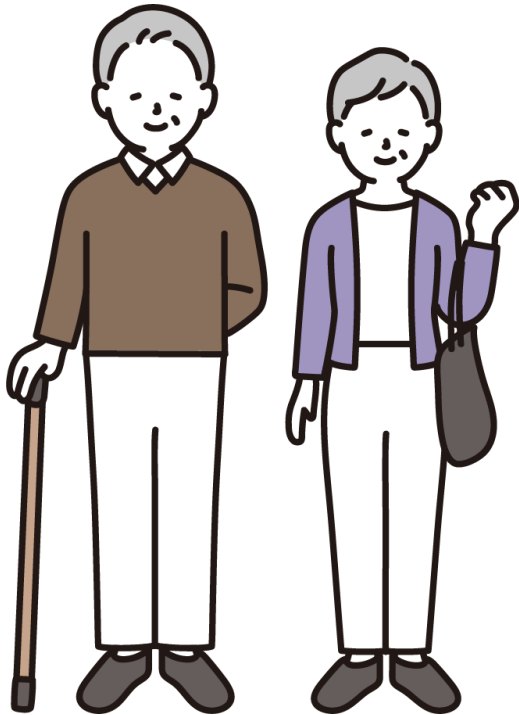
**ORyota Yamada**

Keisuke Nakajima, Heiki Kunimoto, Masaomi Miura, Akira Ikumi, Naoki Sakuyama, Takeshi Kamitani

**Committee of Fall Injury Prevention Instructor System, All Japan Judo Federation, Tokyo, Japan**

# Super Aging Society

> 65years people



2022

Global population

10%

2070

38.7%

<sup>1)</sup> United Nations Department of Economic and Social Affairs. World Population Prospects 2022: Summary of Results

<sup>2)</sup> Cabinet Office. White Paper on Population Aging (2023 version)

# Risk of Falls

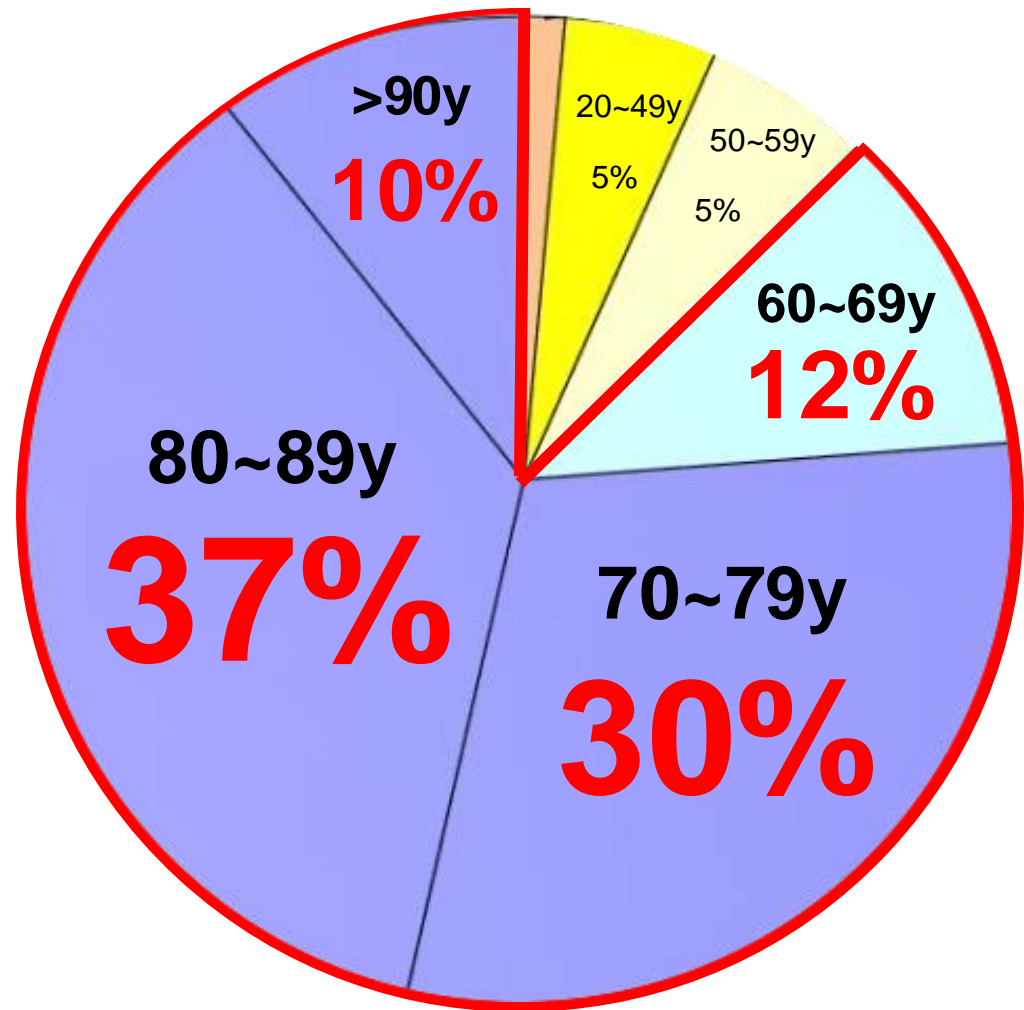
> **65 years people**



**30~40% /year**

<sup>5)</sup>Ambrose, Anne Felicia et al. "Maturitas vol. 75,1 (2013): 51-61.

Age Breakdown of Fall Rates

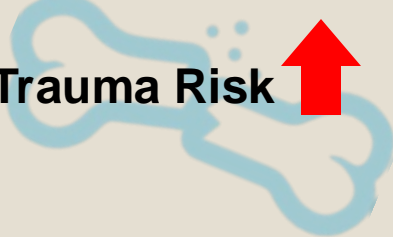


<sup>8)</sup> 国立病院機構における医療安全対策への取組み [医療安全白書～令和3度版～]



# Problems Caused by Falls

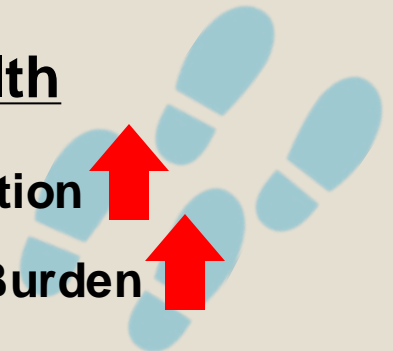
## Physical Health

- Fractures / Trauma Risk 
- ADL 






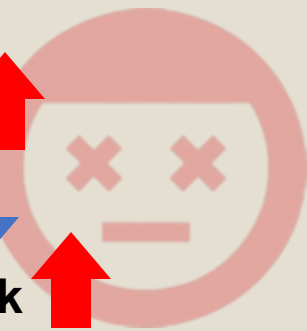
## Social Health

- Social Isolation 
- Economic Burden 

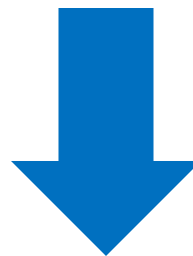


## Mental Health

- Fear / Anxiety 
- Self-Efficacy 
- Depression Risk 



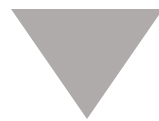
Quality of Life



# Initiatives of the All Japan Judo Federation

## 1 "Yawara-chan Taiso"

at Kodokan since 2018



## 2 Evaluation Data

Low Movement Ability group (participating in program > 3 times)

**PF\* / SF\* / PCS\* score** 

\*physical functioning(PF)

\*social functioning(SF)

\*physical component summary(PCS)

Sakuyama N, et al. J Rural Med. 2021.

"Yawara-chan Taiso"

やわらちゃん  
体操

紙谷 武 著

全日本柔道チームドクター  
JCHO東京新宿メディカルセンター整形外科医長



全日本柔道男子監督 井上康生氏 推薦

「やわらちゃん体操で健康維持!  
さあ、楽しい毎日を送るために、  
いまから始めましょう!」



DVDで丸わかり! 全日本柔道チームドクター考案!

柔道の「技」から生まれた運動プログラム 14

ベースボールマガジン社

# Overview of the Certification

## ✓ Objective

- Development of Instructors Who Can Contribute to Local Communities
- Contributing to the Extension of Healthy Life Expectancy
- Promoting and Advancing Japanese JUDO

## ✓ Target Participants

- Active athletes
  - Instructors
- and focuses on those with judo experience



# Content of the Training Program



1 — **Pre-recorded On-demand Lecture**  
(30minutes)

2 — **E-learning test**

3 — **Classroom Lecture**

4 — **Role-Play Session**

5 — **Group Feedback Session**

**3.5 hours**



公益財団法人 全日本柔道連盟

All Japan Judo Federation

# Textbook and Classroom Lectures

## 転倒外傷予防指導員 養成講習テキスト

柔道を通じた転倒予防の実践のために

2024年6月24日現在 委員会編集

 公益財団法人 全日本柔道連盟

### Chapter 1

## Fundamentals of Fall Prevention

### Chapter 2

## Older Adults and JUDO

### Chapter 3

## Factors Increasing the Risk of Falls

### Chapter 4

## Fall Risk and Functional Assessment

### Column 1

How to Enjoyably Practice Exercise in Old Age



# Textbook and Classroom Lectures

## Chapter 5 Overview of Exercise Content

### Column 2

Safe Falling Techniques for Seniors

## Chapter 6 Application – in the Dojo

## Chapter 7 Application – in the Hospital and Facilities

### Appendix

- Ensuring safety
- Emergency response
- Incident report creation



# Role-Play Session

1

Risk Assessment of Participants

2

Environmental Adjustments

3

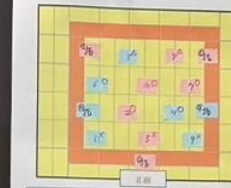
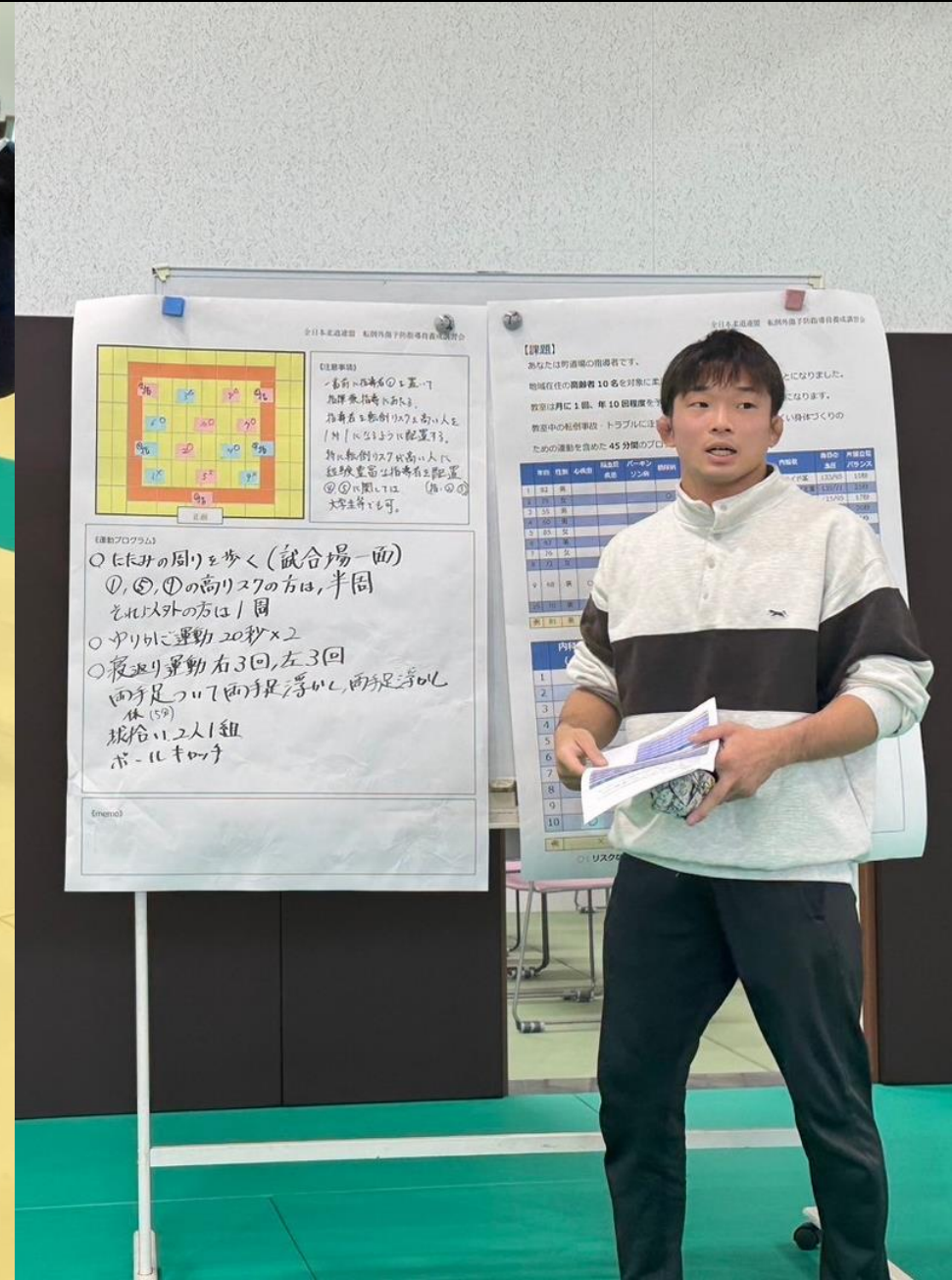
Exercise Program Planning

4

Group Presentation



# Discussion in small group Presentation



【注意事項】  
一番高い数字の上まで  
階層を指すので、  
自身の階層が7より高い人  
は「M」にははじまりに配置する。  
階層が7より高い人は  
連続配置は指す有配置  
①は開始は1は (毎回の  
大書きでも可)

- 【運動プログラム】
- ①②③の周りを歩く (試合場一面)
  - ①、②、③の高リスタの方は、半周  
それ以外の方は1周
  - やりかたに運動 20秒×2
  - 復元運動 右3回、左3回  
両足はつりて両足は浮かし、両足は浮かし  
体(5秒)  
球拾い2人1組  
ボールキック

【課題】  
あなたは明確な指導者です。  
地域在住の高齢者 10名を対象にま  
たになりまし、  
教室は月に1回、年10回程度を  
教室中の転倒事故、トラブルに注  
意する必要があります。  
ため運動を始めた45分間のプロ  
トタイプを完成させたい。

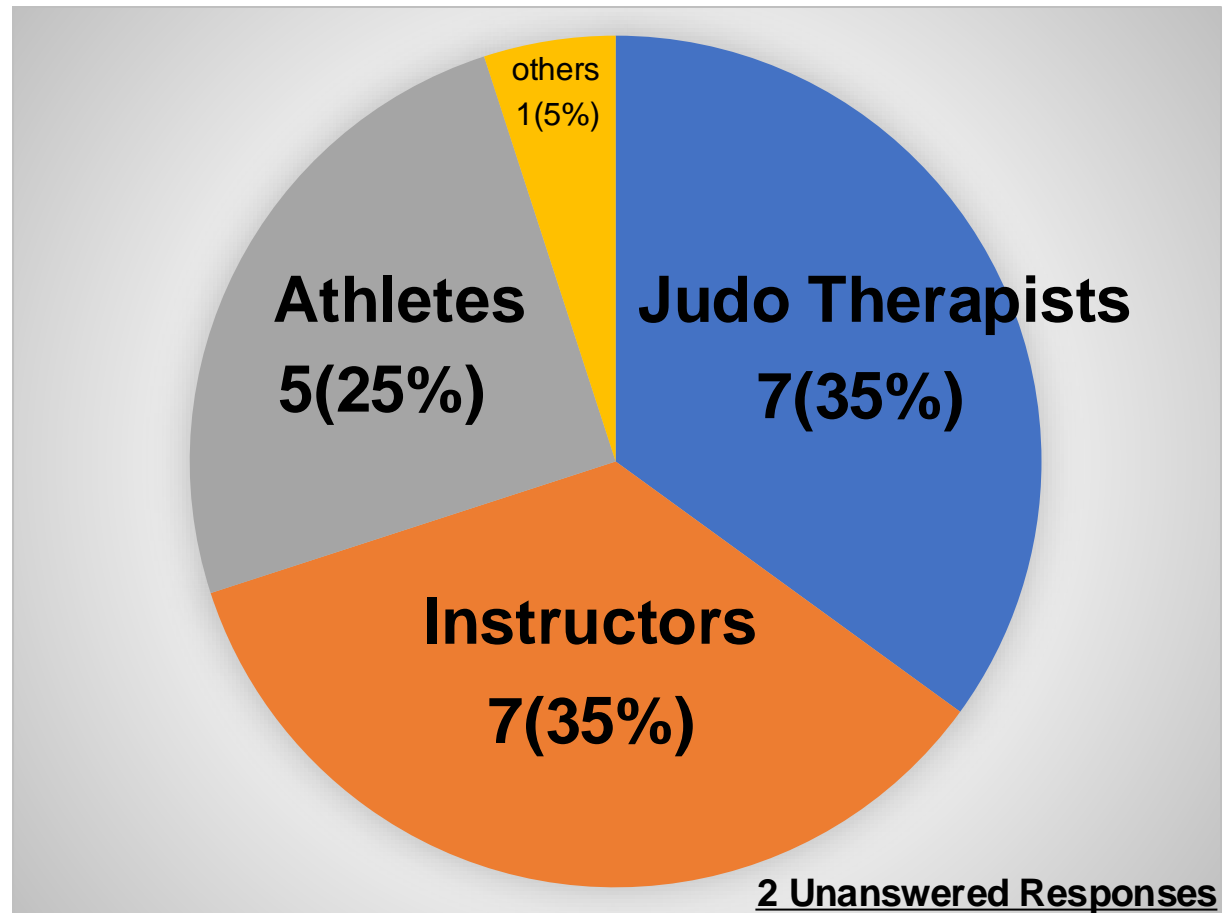
年齢	性別	心臓病	糖尿病	パーキンソン病	認知症	歩行速度	歩行距離
1	42	男	なし	なし	なし	1.000	1.000
2	35	女	なし	なし	なし	1.200	1.200
3	28	男	なし	なし	なし	1.500	1.500
4	25	女	なし	なし	なし	1.800	1.800
5	22	男	なし	なし	なし	2.000	2.000
6	18	女	なし	なし	なし	2.200	2.200
7	15	男	なし	なし	なし	2.500	2.500
8	12	女	なし	なし	なし	2.800	2.800
9	10	男	なし	なし	なし	3.000	3.000
10	8	女	なし	なし	なし	3.200	3.200

# The First Fall and Injury Prevention Instructor Training Course

Number of Participants: **22**

Age : min**22** / max**74** (Average **41.95** years)

## Occupation

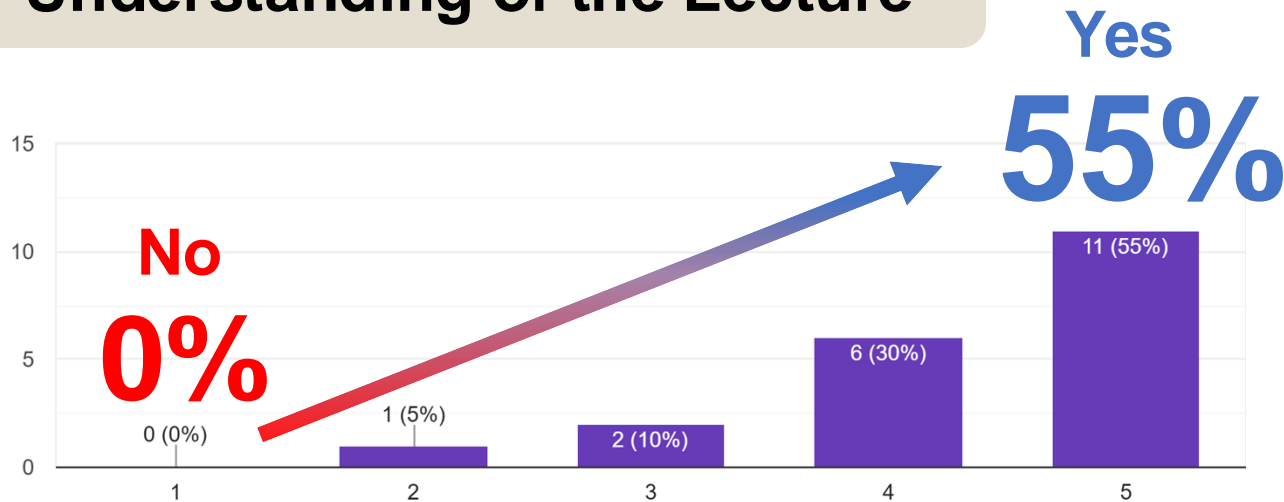


# Classroom Lectures: Survey Results

## Satisfaction with the Lecture

**85%**

## Understanding of the Lecture



## Feedback

**6 Short-lectures**

(each **10** minutes)



was effective to **understand easily**

Pace was **too quick** to understand....

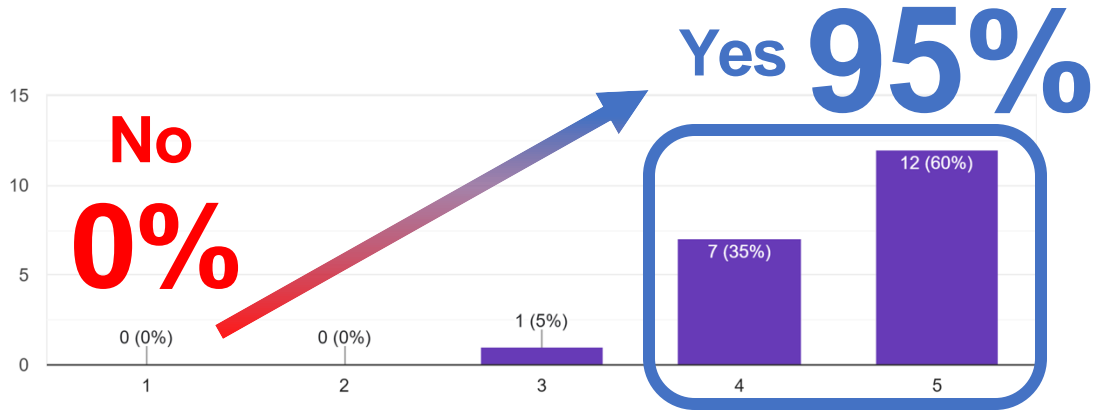
**Difference**

between **text & slide**....



# Role-Play session : Survey Results

## Satisfaction with the Role-Play



## Feedback

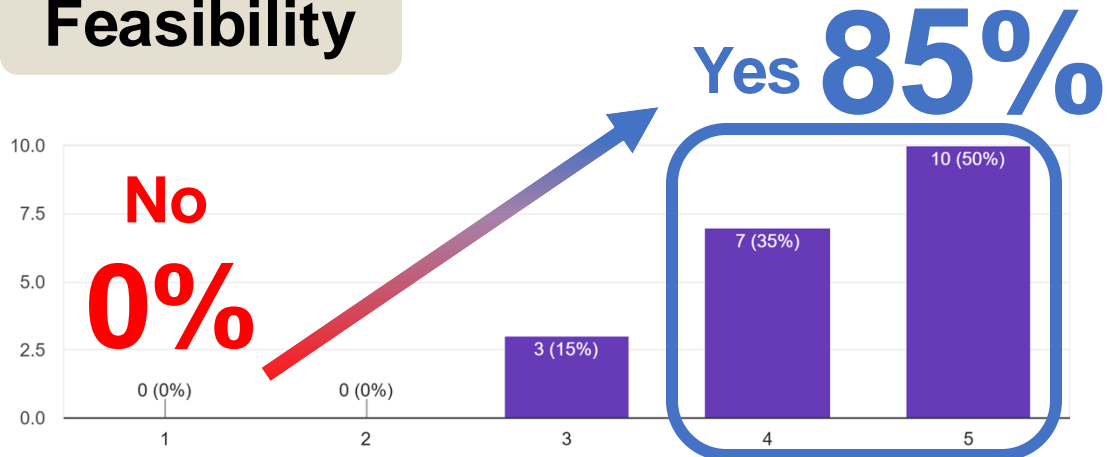
The exchange of ideas was **very productive**

I felt it was an

**excellent learning method**



## Feasibility



**More time is needed**

for reflection



# Feedback and Requests

I want to learn how to approach people at high risk of falling.

I would like to know how to respond to falls.



**“Motivation to Learn”**

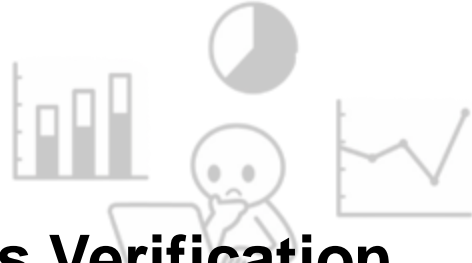


公益財団法人 全日本柔道連盟

All Japan Judo Federation

# Future Prospects and Challenges

✓ Effectiveness Verification



✓ Broadening the Target Audience



Expansion of Activities and Increase in Instructors

Integrate into Local Communities



The creation of a society embodying the spirit of "Seiryoku-Zenyo · Jita-Kyoei"



**"Prevent injury by Ukemi & Get back up after a fall"**

**Thank you for your attention**



公益財団法人 全日本柔道連盟

All Japan Judo Federation