

人生 100 年時代を生き抜くための コンディショニングとは

～スポーツトレーナーによる最新健康法～

日本で最初にフィジカルコンディショニングを一流アスリートはじめ、一般の方も対象にパーソナルトレーニングセッションを提供してきた、2012 年ロンドン、2016 年リオデジャネイロオリンピックの日本オリンピック委員会 (JOC) 本部のメディカルスタッフで東京オリンピック・パラリンピックの組織委員会大会準備運営第一局 (医療) アドバイザーである、鈴木岳 氏 (株式会社 R-body project 代表) を招いて、適切な運動指導者の見つけ方、運動指導者と医療従事者の連携、症例、米国と日本の違い、トレーナー業界 (主に R-body project 社) の現在の活動状況、簡単なコンディショニング方法などについてお話いただきます。

司会には横浜市出身の渡辺真理アナウンサーを招いて、鈴木岳 氏の講演後に「コンディショニング」についてディスカッションを行っていただきます。

先着
200名様
無料

日時 3月3日(日) 12時30分開場 13時～16時講演予定

会場 横浜市立大学 福浦キャンパス ヘボンホール 横浜市金沢区福浦 3-9
JR 新杉田駅、京浜急行金沢八景より
※会場に駐車場はご用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。シーサイドライン「市大医学部駅」下車徒歩 1 分

対象者 神奈川県民 (健康に関心がある方、スポーツ好きな方、健康を維持したい方)

主催 神奈川県 R-Conditioning Coaches

R コンディショニングコーチとは、株式会社 R-body project が結果の出せる即戦力のトレーナーを養成する実践型の教育機関 R●ACADEMY で認定された「カラダの機能に関する原理原則」「動作を見極める力」「相手に正しく伝える力」を習得している運動指導のスペシャリストです。



申し込みフォーム
QR コード

特別協力: 株式会社 R-body project

申込方法: 申し込みフォームまたは FAX で、住所・氏名・電話番号・FAX 番号・メールアドレス、希望参加人数をご記入の上、お申し込みください。先着順となりますので、定員になり次第折り返し FAX またはメールにて返信をさせていただきますことをご了承ください。

問合せ先: 開催事務局 (担当: 益田) TEL: 0467-23-1355 FAX: 0467-23-1355

★ 鈴木岳 氏 プロフィール ★



株式会社 R-body project 代表取締役 / 博士 (スポーツ医学) / アスレティックトレーナー

ワシントン州立大学を卒業後、全米公認アスレティックトレーナー (ATC) の資格を取得。帰国後、1998 年より全日本スキー連盟専属トレーナーとなり、ソルトトレイク・トリノ・バンクーバー・ソチなど数々のオリンピックにて上村愛子選手、里谷多英選手など多くのアスリートの活躍を支える。同時に筑波大学大学院にて「トップアスリートのコンディショニング」を専門領域とした研究にも従事し博士 (スポーツ医学) 号を取得。2003 年、株式会社 R-body project を設立。アスリートはもちろん一般の方を対象にアスレティックリハビリテーション、コンディショニング指導を提供する施設を運営している。現在では、後進の育成にも尽力し、2011 年 4 月からトレーナー養成機関「R●ACADEMY」も開講。2012 年ロンドン、2016 年リオデジャネイロオリンピックの日本オリンピック委員会 (JOC) 本部メディカルスタッフ、東京オリンピック・パラリンピックの組織委員会大会準備運営第一局 (医療) アドバイザー。

★ 渡辺真理 氏 プロフィール ★



1967 年横浜市生まれ。

横浜雙葉小中高、ICU 国際基督教大学卒業。

1990 年 TBS にアナウンサーとして入社。

「モーニング Eye」「筑紫哲也 NEWS23」などに出演後、1998 年フリーに。

その後、テレビ朝日「ニュースステーション」に番組終了時まで出演。現在は、読売テレビ「そこまで言って委員会 NP」テレビ東京「知られざるガリバー」出演、雑誌「eclat」～暮らしの愉しみ～連載、

ウェブサイト「ほぼ日刊イトイ新聞」ではお菓子のコラム「マリーな部屋」を連載中。