

トップアスリートをサポートするプロトレーナーだから知っている 今、世界で注目されているケガをしない カラダのつくり方

腰痛の原因は腰ではない



講師

鈴木岳. Suzuki Takeshi

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

2003年、スポーツ運動療法施設 R-body Conditioning Academyを設立。同時に、国内外の数々のスポーツクリニックやトレーニングセンターのコンディショニングに関するコンサルティングを行う。ロンドン、リオ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・パラリンピック選手村フィットネスセンターマネージャー / チーフトレーナーを務める。

アスリートが行うケガをしないカラダづくりの方法(コンディショニング)は最先端かつホンモノです。だからこそ効果的であるということはありません。反面、一般の方が行うには非常に難しく、ハードであると思われがちです。それは、まったくの間違いであり、理屈がわかればやることは実はとても簡単です。

コンディショニングは、子供も、おじいちゃん、おばあちゃんも、スポーツが嫌いな方も、誰もができることであり、日常生活の基盤となるカラダづくりとなります。その為、コンディショニングは心身共に豊かに生活しようとする全ての人に必要なことと言えます。

2022年

10月3日 月 18:30-19:30
※18:00 受付開始

- 場所 東川小学校体育館 ※屋内施設で大人数の参加が見込まれる為、マスク着用のうえ参加をお願いします。
- 持ち物 室内シューズ、マスク
- 対象 町民、町外の方も参加可能
 - ・運動を始めたい、R-bodyに興味のある方
 - ・肩こり、腰痛でお悩みの方
 - ・少年団、部活動、スポーツをされている方、保護者の方 など
- 特典 来場者特典として①HUCポイント②協賛品をプレゼント
- 参加費 無料



参加申込フォーム ※定員になり次第申し込み終了
(B&G 受付、改善センター窓口、お電話でもお申込みいただけます)

お問合せ

東川町教育委員会生涯学習推進課
0166-82-2111

B&G 海洋センター内ジム

体験会 開催のお知らせ

色々あるジムの器具
正しく使えてますか？



10月3日(月) 18:30~19:30の講演会前に、有酸素運動マシン(バイク)や小物の道具を使ったセルフマッサージなどの体験会を開催します。

① コンディショニング体験スペース

フォームローラーやラクロスボールを使用したセルフマッサージや、自宅でもできるストレッチなどのエクササイズをご紹介します。

担当: R-body コンディショニングコーチ 小野寺未来・中島秀雪



② 有酸素運動スペース

B&G海洋センターのジムや各地区コミュニティセンターに設置されているWattbikeに試乗することができます。

Wattbike 担当: &tomoka コーチ 戸崎啓貴



③ 展示スペース

東川町の健康な町づくりやコンディショニングに関する記事を展示します。

Wattbike とは？

自転車型のトレーニング器具で、特殊な測定機能によって、走行中の筋肉の使い方やバランスを知ることができます。トップアスリートのトレーニングだけでなく、病院などでリハビリにも利用されています。

2022年10月3日 月 17:15-18:15

場所 東川小学校体育館前のランチルーム

持ち物 室内シューズ、マスク

参加費 無料

対象 同日18:30からの講演会(裏面に記載)の参加者



- R-body のコンディショニングを体験したい方
- ジム通い(高校生以上)に興味がある方
- Wattbike を体験したい方
- 肩こりや腰痛でお悩みの方
- 運動を始めたい方
- 運動不足を解消したい方 など