

スポーツからのヒント！ ライフパフォーマンス向上のための オンライン公開セミナー

参加無料

8.19 火
18:30～19:30

オンライン開催
申込先着順

セミナーテーマ

ウェルビーイングに繋がるコンディショニングを学ぶ
～トータルコンディショニングとは？～

ライフパフォーマンスを発揮するためには一人ひとりのコンディショニングが重要です。コンディショニングを効果的に実践するためには、自分一人で取組むよりも、様々な側面から身近な人たちの協力や専門家のサポートを必要に応じて取入れることが大切とされています。これらのことを「トータルコンディショニング」といい、ウェルビーイングを実現するための新たな概念として提唱されています。

今回のセミナーは、結婚や出産、育児などライフイベントがなにかと多い働く世代に着目し、コンディショニングを生活者自身が取り入れられるよう普及に努める第一人者から、トータルコンディショニングの考え方を踏まえてお話を伺います。

講師

広瀬 統一先生

博士（学術）（東京大学）
JSPO-アスレティックトレーナー
早稲田大学スポーツ科学学術院教授

専門分野

身体内・身体間協調性
スポーツ傷害予防
コンディショニング

講師略歴

神戸生まれの東京育ち
趣味は運動指導、トレッキング、釣り、料理
アスレティックトレーニング研究を通じて、すべての人の幸せと成長に貢献することを目指し研究、教育、社会貢献を実践している

著書

ケガをしないカラダづくり：イラストで見るスポーツ医学とトレーニング（共著）：東洋館出版社
大人女子のすごい体幹トレ&ストレッチ：Gakken
他多数



対象

埼玉県に在住在勤の一般の方はどなたでも
（県外在住在勤の方も参加可）

- ・健康経営に取り組む企業等の皆さま
- ・スポーツ実践支援を行う企業等の皆さま
- ・スポーツ団体の役職員、会員 他

プログラム

18:30 講演

『なりたい自分になる！コンディショニング』

- ・（トータル）コンディショニングって何？
- ・どうしてコンディショニングが大切なの？
- ・私（自社）は何から始めたらいい？
- ・スポーツや健康づくりをウェルビーイングに活かすためのヒント・提言

19:25 主催者からの情報提供

お申込み
お問合せ

埼玉県スポーツ協会公式WEBサイトからお申込みください

☎048-779-5895【平日9:30-17:00】

✉info@saitama-sport.org

埼玉県スポーツ協会



【主催】（公財）埼玉県スポーツ協会、大塚製薬(株)北関東支店、明治安田生命保険相互会社 埼玉本部

【後援】埼玉県

