

板橋区スポーツセミナー（第1講座）

- 1 **と き** 7月21日（金） 18時30分～20時30分
- 2 **と ころ** 文化会館 4階大会議室
- 3 **内 容** 講義「身体楽々スポーツ・トレーニング」
～腰痛知らずの身体づくりを始まりとして～
- 4 **講 師** 東京医療専門職大学 講師
佐藤 政広（さとう まさひろ）氏
- 5 **対 象** 青少年にスポーツを指導している方等、どなたでも参加できます
- 6 **定 員** 120人（先着順）マスク着用 ※当日、直接会場へ
- 7 **費 用** 無料
- 8 **問 合 せ** （公財）板橋区体育協会事務局

TEL (03) 5915-5568 FAX (03) 5915-1705

※ 問合せ時間は、平日午前9時から午後5時

※ 土、日、祝日、第二月曜日（祝日の場合は翌日）は、お休み

テーマ

「身体楽々スポーツ・トレーニング」
～腰痛知らずの身体づくりを始まりとして～

講師・プロフィール



氏名 佐藤 政広

1956年 東京都・葛飾区生まれ

1986年 都立府中リハビリテーション専門学校・理学療法学科卒業

1997年 放送大学・教養学部 発達と教育専攻卒業

1986年—2000年 都立北療育医療センター・訓練科勤務

2000年—2010年 都立大塚病院・リハビリテーション科勤務（主任）

2010年—2017年 都立小児総合医療センター・勤務（主任技術員）

2021年—現在 板橋区発達障がい者支援センター・あいポート勤務
（パーソナルトレーナー）

2022年—現在 東京保健医療専門職大学・リハビリテーション学部
勤務（「小児理学療法学」「在宅医療・介護の推進」担当）

概要

皆さん、身体（からだ）は元気ですか！慢性的に腰が痛い、脚がむくんでこむら返りを起こしがち、歩くのが億劫で階段の昇り降りが辛い、頸・肩が重だるい、など自分のからだに嫌になっていませんか？からだに重だるいと心（こころ）も快活になれず鬱っぽくなってしまいます。

スポーツ・レクリエーションを楽しむことは、何歳であっても、こころとからだを自由にさせるものですが、無理なく怪我なく楽しむためには、とても大切なからだづくりの土台となる習慣があります。それは、体幹、即ち胴体と手・足の運動との協調がスムーズになるよう、自分の姿勢の良しあしに意識を向けることです。といっても難しいものではありません。日常生活の姿勢や運動・動作を見直して、気持ちの良い状態に作りなおしてゆくことで、それが可能となります。

慢性的に腰が痛いようでは、スポーツを楽しむどころではありません。いつまでもスポーツが楽しめるために、まず、腰痛知らずのからだづくりから始めましょう！

本講座では、私の理学療法士としての35年の実践を基に、実効性のある運動の考え方・その実際を紹介いたします。