

令和5年度 体協ニュース

No.	5-⑧
行事名	板橋区スポーツセミナー（第1講座） 「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～
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	令和5年7月21日(金) 午後6時30分～午後8時30分
主催	板橋区 公益財団法人板橋区体育協会

令和5年7月21日(金)午後6時30分から、(公財)板橋区体育協会総務部 吉田君江理事の司会で「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～」をテーマとして、板橋区スポーツセミナー第1講座が開講されました。参加者は81名でした。

初めに主催者挨拶として板橋区区民文化部スポーツ振興課 田中一誉課長と(公財)板橋区体育協会 高澤 誠副会長からご挨拶をいただき、次に講師紹介を行いました。



講師紹介：佐藤 政広（さとう まさひろ） 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)

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・肩が思えないと心(こころ)も快活になれなくなってしまう。スポーツ・リクリエーションを無理なく怪我なく楽しむため、体幹・胴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が大切だそうです。この講座では、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いくことで身体をスムーズに動かすことができるということについて、お話ししていただきました。いつまでもスポーツを楽しめるよう、まずは“腰痛知らずの身体づくりから”をテーマとし、佐藤講師の理学療法士としての35年の実績を基に、実効性のある運動の考え方・その実際をご紹介いただきました。

講座内容は実技を中心とし、佐藤講師の解説と直接の指導により参加者が実際に体験できる形式となっております。この講習で学んだこと・体験したことを身体づくりの土台として意識して、いつまでもスポーツを楽しみましょう！
 (写真：小抜武雄、加藤 章 文：浅賀公子)



吉田理事

田中課長

高澤副会長

実技・体験



講習会会場

