



“番組見放題！”『ウェルネスサポートオンラインフェス』
～ 学んで! 動いて!! おいしい!!! 最強テクニックを学ぶ ～

各分野の専門家によるオンライン指導 **受け放題 & 見放題!**

全番組、終了後1か月間見逃し配信

期間内であればいくつでも、何度でも閲覧可能です。



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION



セミナー紹介 & 講師プロフィールは
次ページからご確認いただけます!

セミナー紹介 & 講師プロフィール

【Seminar 1】高齢者になった時の「幸齢者」になる「ながら体操」のすすめ

介護予防運動・フレイル予防の対象は、高齢者はもちろん、若いうち(孫の世代)から気が付くことが大切です。可能な限り活動的な生活を送れるかが、カギになります。

言い換えれば、将来迎える可能性のある「介護」の状態を、できるだけ先送りするために、今回は、

- ★若い世代は勉強や仕事に活かすため
- ★高齢者は「幸齢者」になるため

に、頭も体も使い、活動的に生活していくヒントをご案内します。



講師：黒岩 司 (くろいわ つかさ)

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
資格	鍼灸師、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、 かながわ介護予防・健康づくり運動指導員(上級)、 サービス介助士、スポーツプログラマー
主な経歴・実績	昭和60年から市民の健康体力づくりの指導に従事し、 2016年から介護予防運動や講座セミナー等の講師・ 運動指導を中心に、市民講座や地域指導者の育成に 従事。
自己PR	皆様と一緒に、焦らずゆっくりマイペースで、「身体の 老化」にブレーキかけて、「人生の廊下」を永くする、お 手伝いが出来ればと思います。

【Seminar 2】介護予防運動・フレイル予防は、高齢者だけがやるものじゃない！

介護予防運動・フレイル予防の対象は、高齢者はもちろん、若いうち(孫の世代)から気が付くことが大切です。可能な限り活動的な生活を送れるかが、カギになります。

言い換えれば、将来迎える可能性のある「介護」の状態を、できるだけ先送りするために、今回は、

- ★若い世代は勉強や仕事に活かすため
- ★高齢者は「幸齢者」になるため

に、頭も体も使い、活動的に生活していくヒントをご案内します。



講師：黒岩 司 (くろいわ つかさ)

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
資格	鍼灸師、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、 かながわ介護予防・健康づくり運動指導員(上級)、 サービス介助士、スポーツプログラマー
主な経歴・実績	昭和60年から市民の健康体力づくりの指導に従事し、 2016年から介護予防運動や講座セミナー等の講師・ 運動指導を中心に、市民講座や地域指導者の育成に 従事。
自己PR	皆様と一緒に、焦らずゆっくりマイペースで、「身体の 老化」にブレーキかけて、「人生の廊下」を永くする、お 手伝いが出来ればと思います。

【Seminar 3】 未・持病の予防改善・免疫UP！サポート



講師：小湊 千尋（こみなと ちひろ）

終身健康科学アドバイザー（日本体力医学会）で鍼灸師の資格を有する講師が、いつでも、どこでも、誰でもできる！
ツボを使った健康づくりのテクニックを紹介します。

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
資格	健康科学アドバイザー、健康運動指導士、鍼灸師 ほか多数
主な経歴・実績	スポーツセンターや横浜市スポーツ医科学センター、 横浜国際プールなどの開設に携わる。大規模大会誘 致や横浜マラソンの運営に貢献。
自己PR	約40年の指導経験と最新の体力科学(スポーツ医学、 運動生理学、バイオメカニクス、健康科学など全般に わたる研究成果)のエビデンスを皆さまにお届けしま す。 *4月から横浜武道館で「リコで😊スマイル・元気塾」 講座スタート(少人数制)

【Seminar 4】 関節のフシギを知り、ととのえて、もっと強くなろう！

「関節ととのえ塾～足編～」

身体の関節は、骨のかみ合わせが狂うことで、本来なら動かない方向に関節が動いたり、簡単な力で動いたり
するようになります。足はたくさんの骨が連なり体重を支えているため、かみ合わせが悪くなりやすい部分で、
土台となる足が崩れると膝や腰も踏ん張りが利かず負担が増えてしまいます。今回は普段の生活でもスポーツ
でもとても重要な足のフシギに迫り、関節をしっかりと支えやすくするためのととのえ方をお伝えします。



講師：玉置 龍也（たまき たつや）

所属	横浜市スポーツ医科学センター
資格	理学療法士(認定スポーツ) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
主な経歴・実績	プロバスケットボールチーム 横浜ビー・コルセアーズ アスリートパフォーマンスディレクター 東京2020大会選手村総合診療所 副チーフ理学療 法士
自己PR	ケガを防いで、思い切りスポーツに取り組んでくださ い！！

【Seminar 5】姿勢改善 ～猫背が気になりだした方必見！～

パソコンやスマホの普及により、様々な情報収集や発信が簡便にできる世の中になりました。しかし、それらを利用する機会の増加は姿勢の悪化を助長し、特に猫背姿勢を習慣化させることが推察できます。猫背姿勢は見た目も悪く、肩こりの発生、内臓にも負担を掛け健康に悪影響を及ぼします。今回のセミナーでは猫背姿勢が気になる方を対象に意識していただきたい立位姿勢の注意点や猫背姿勢の予防や改善に役立つ運動プログラムをお届けします。



講師：岸 由紀夫 (きし ゆきお)

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
資格	健康運動指導士 介護予防主任運動指導員
主な経歴・実績	企業向け健康経営のセミナー講師 大学ラグビー S&Cコーチ
自己PR	猫背姿勢に不安を抱えている方はぜひご参加ください。

【Seminar 6】スケボー初心者必見！初心者向けスケートボード講座



講師：土田 美玲 (つちだ みれい)

スケートボードを始めるにあたって最初にやるべき技とちょっとしたテクニックを学びます。スケボーパークデビューの心構えを知っておけば安心。パークデビューに不安を感じている方に向けた最低限のルールもお伝えします！

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
主な経歴・実績	2018～2019年WFSA freestyle 世界ランキング女子1位 2019年World Freestyle Round-up 女子1位 2021年東京オリンピック2020閉会式出演
自己PR	フリースタイルを始めとして、ストリートやパークなど幅広いジャンルのスケートボードをしています。

【Seminar 7】 同じ運動でも効果絶大、**秘**ポイント教えます！

股関節・体幹のコンディショニング

コンディショニングで重要なのは「何をするか」ではなく、「何のために、どこを意識するか」です。身体の動きは複数の部位が運動するため、一般的な運動であっても意識の置き方や少しの工夫で使い方が異なると効果は全く変わってきます。今回はスポーツにおいてとても重要な股関節、体幹のコンディショニング(ストレッチやエクササイズ)を取り上げ、けが予防のために効果を出すためのポイントを紹介します。



講師：玉置 龍也 (たまき たつや)

所属	横浜市スポーツ医科学センター
資格	理学療法士(認定スポーツ) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
主な経歴・実績	プロバスケットボールチーム 横浜ビー・コルセアーズ アスリートパフォーマンスディレクター 東京2020大会選手村総合診療所 副チーフ理学療法士
自己PR	ケガを防いで、思い切りスポーツに取り組んでください！！

【Seminar 8】 走り方のコツ&自宅でできるコソ練講座

自分に合った走り方を身に着ける事は、様々なスポーツで役立ちます。自宅や簡単なスペースでできる、トレーニングやドリルを紹介します。陸上競技をやっている方はもちろん、今やっているスポーツで走力をつけたいと感じている方、ぜひご参加ください！



講師：落合 春陽 (おちあい はるひ)
高橋 美帆 (たかはし みほ)

所属	(公財)横浜市スポーツ協会	
資格	落合	健康運動指導士
	高橋	JAAF公認ジュニアコーチ(JSPO公認陸上競技コーチ1)
主な経歴・実績	落合	高校 神奈川県高校新人陸上 八種競技優勝
		高校:インターハイ出場、日本ジュニア選手権 400mH5位入賞
	高橋	大学:日本インカレ出場、日本学生陸上選手権 400mH8位入賞 社会人:日本選手権出場(400mH)
自己PR	走力アップは様々なスポーツにとって大切です。自宅でできるトレーニングを一緒に身に付けましょう。	

【Seminar 9】 丈夫な骨は一生の宝物 ～骨作りの食事とは？～



講師：高木久見子（たかぎ くみこ）

一生歩くことができる体を維持するには、「成長期の骨づくり」が鍵となります。
日々のトレーニングだけでは丈夫な骨は作ることができず、食事からエネルギーやカルシウム、その他の栄養素をバランスよく補給することで骨づくりが更に進みます。
今回は骨づくりについて講義します。

所属	横浜市スポーツ医科学センター
資格	管理栄養士 公認スポーツ栄養士
主な経歴・実績	日本スケート連盟フィギュアスケート医科学スタッフ 日本パラリンピック委員会医科学情報サポートスタッフ
自己PR	健康づくりにおける食事の重要性をお伝えします。

【Seminar 10】 毎日の献立をカンタン、オイシク、タノシク。

パスカトーレやちらし寿司、一見めんどくさそうな献立をカンタンに調理するテクニックをご紹介します。
慣れ親しんだ献立の調味料や食材を他のものすり替えることでフードロスやわざわざ買い物に行かなくてもバランスの良いごはんを食卓に。

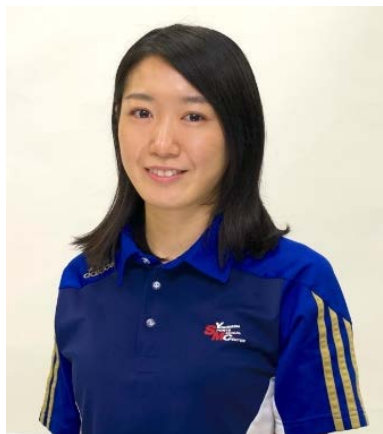


講師：村野 明子（むらの あきこ）

所属	株式会社SundayMonday代表取締役 株式会社スポーツボックス所属
資格	調理師
主な経歴・実績	化粧品会社勤務後、Jリーグのコンサドーレ札幌、ヴィッセル神戸、セレッソ大阪の寮母を歴任。 2019年2月「株式会社 Sunday Monday」設立。 日産スタジアム内にある SUNDAY MONDAY kitchenの運営及び横浜F・マリノスのアカデミー生の食事提供(スポーツ選手/チームへのサポート)。 <input type="checkbox"/> メディア出演 サラメシ、7ルール、ウワサのお客さま など <input type="checkbox"/> 書籍の執筆 しまふく寮通信、Jリーグの技あり寮ご飯、“アスリート食”に学ぶ健康ごはん <input type="checkbox"/> レシピ提供 QBBチーズ“チーズで元気ご飯”(WEB) 強い体をつくる元気ご飯(書籍)、きほんのスポーツ栄養食(書籍)
自己PR	日産スタジアム東ゲート下、ウォーターパーク入り口横にある「SundayMondaykitchen」にぜひお越しください。野菜いっぱいカラフルな家庭料理でお迎えいたします。

【Seminar 11】 怪我の時だけではない！？パフォーマンス向上にも使えるテーピング講座

テーピングは様々な目的で使用できますが、怪我の救急対応時以外にもパフォーマンス向上・怪我予防としても使用することができます。正常な足の動きに戻すテーピングを巻いて、パフォーマンス向上・怪我予防をしてみませんか？いまいち足の動きが悪いな・・・スポーツをする時にサポートが欲しいな・・・と思っている方必見！一人でも簡単に巻くことができるテーピングをレクチャーします！



講師：柴田 真子（しばた まこ）

所属	横浜市スポーツ医科学センター
資格	理学療法士(認定スポーツ) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
主な経歴・実績	東京2020大会村外サポート拠点 従事スタッフ 日本陸上競技連盟A級トレーナー
自己PR	一人でも多くの方にスポーツを楽しんでもらえればと思います！

【Seminar 12】 減量は忍耐・努力・根性！？ 違います！コツは「知っている」か「知らない」かだけ！

長いコロナ禍により、活動量が減ったり、食生活が乱れて体重が増えてしまった方がとても多い現状があります。「減量=ツライ」ではなく、「減量=楽しむ」となる一歩となるような時間にします！



講師：古畑 亨（ふるはた とおる）

所属	横浜市スポーツ医科学センター
資格	健康運動指導士 公認モチベーションマネージャー 中・高等学校教諭1種免許状(保健体育)
主な経歴・実績	世界遺産「屋久島」・カナダ・バンクーバーでフィールドワーク事業を経験。アドラー心理学における行動変容を学ぶ。 現在、横浜市スポーツ医科学センター「減量・脂肪燃焼教室」担当。
自己PR	100歳の時に自分の脚で旅行にいきましょう！

【Seminar 13】 ダンス【小中学生向け】TikTokで人気者?!元プロチアリーダーが教える!めっちゃカワ★かっこよ★ 超初心者向けダンス練習 みんなで踊ろう!

KPOP、JPOPの曲に合わせて踊れるようになる!元プロスポーツチーム所属のチアリーダーが、可愛く見せる、カッコよく見せる動きのコツやテクニックを紹介!レッスンの最後には覚えた振付をみんなで踊ろう!課題曲は当日まで内緒だよ♪



講師: 高橋 由貴奈 (たかはし ゆきな)

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
資格	(一社)ダンス教育振興連盟JDAC認定ダンス指導員 (一社)スポーツリズムトレーニング協会スポーツリズムトレーニングディフューザー 応急手当普及員 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
主な経歴・実績	幼少期よりクラシックバレエを習う。国内外のダンスコンクールにて賞受賞。海外留学を経て帰国後、某テーマパークにてショーに出演。横浜F・マリノス公式チアリーディングチーム2018・2019シーズンメンバーとして活動。
自己PR	ダンス未経験でも大丈夫です☆簡単に踊れるコツを教えます!

**【Seminar 14】 もしもの時に備えた空き缶炊飯
~キャンプでもやってみたいアウトドアクッキングの実際~**

アウトドアテクニックを活用した、空き缶で炊飯する「サバイバルめし」の作り方を実演!もしも被災してしまった時に備えた、お役立ち情報もお伝えします!



講師: 齊藤 豊 (さいとう ゆたか)

所属	(公財)横浜市スポーツ協会
資格	(公社)日本キャンプ協会キャンプディレクター1級
主な経歴・実績	横浜市こども自然公園青少年野外活動センター所長。平成元年より34年間、青少年野外活動センターで子どもたちに自然とふれあう楽しさを伝えるアクティビティを提供する業務に従事。
自己PR	被災時の対策のみならず、アウトドアクッキングの楽しさもお伝えしていきます!

【Seminar 15】「支えるスポーツ」マラソン大会の可能性 ～スポーツイベントの未来～

スポーツイベントの主人公は、参加選手とスタッフです。ボランティアスタッフ、審判員、イベントスタッフ、協賛社スタッフなど大会を支えるスタッフの力により大会は開催されています。選手には見えないところにも支えるスタッフがいます。イベント当日のそれぞれのスタッフの役割の紹介や、スタッフと選手の関わり、その影響についてお話いたします。そして現状の課題と、これから「支えるスポーツ」として取り組んでいきたい思いについてお話ししたいと思います。



講師：中川 修一（なかがわ しゅういち）

所属	株式会社ランナーズ・ウェルネス
資格	スポーツ健康科学専門士／マネジメント学士 KETAケトルベルスポーツインストラクターなど
主な経歴・実績	湘南国際マラソン、横浜マラソン等マラソン大会企画・事務局運営 東京2020神奈川県聖火リレー事務局運営スタッフ
自己PR	活動指針は、スポーツの前向きな力で、キラキラした自分の未来を創造できる人を一人でも増やすこと！