



マスターズ・シニア のための『スキーセミナー』

「生涯スポーツとしてスキーを楽しみ、健康寿命の延伸を目指す!!」

日本は、WHO 加盟国の中で世界一の長寿国を維持し、世界に類のない長寿社会をむかえようとしています。その一方で、平均寿命の延伸に伴い健康寿命との差の拡大が問題視されており、健康寿命の延伸は今後の重要課題であります。これから向かえる高齢化社会に向けて、健康維持のために日常的に運動を取り入れることが不可欠です。多くのスポーツの中でも、生涯スポーツとして継続できる運動であるスキーを楽しむことは、健康寿命の延伸に繋がることが期待されます。

- 内 容 / ■スキーをすることで得られる身体への効果
- ・神経系の刺激、筋力強化、バランス強化、転倒予防、など
- 高齢者にとってのスキーの影響
- ・身体への刺激増加、精神的な影響、コミュニティーの構築など
- 生涯スキーを楽しむために
- ・怪我を予防（予防エクササイズ、他）
 - ・マテリアルの選択

講 師 / 江口典秀 マークスライフサポート(株) 代表取締役
 日 時 / 平成 27 年 7 月 5 日 13:10 (受付開始) 13:30~14:30 (講習時間)
 場 所 / カスタムフェア 恵比寿会場 (エビス303) 5階特設会場 カンファレンススペース

参 加 費 / 無料

問い合わせ先 / 石井スポーツグループ下記の店舗にて受付
 代表店舗: 神田本館 Tel 03-3295-3215 Fax 03-3295-3492
 カンダコンベカン Tel 03-3295-6060 新宿西口店 Tel 03-3346-0301 大宮店 Tel 048-641-5707 甲府店 Tel 055-221-0141
 川越店 Tel 0492-26-6751 横浜店 Tel 045-651-3681 高崎前橋店 Tel 027-361-4050 松坂屋静岡店 Tel 054-652-3132

申し込み方法 / お電話またはFAXにて

持 ち 物 / 筆記道具、運動しやすい恰好 (軽いエクササイズをします。)

江口 典秀 (えぐち のりよし)



- ・マークスライフサポート(株) 代表取締役
- ・マークスボディデザイン代表
- ・(公財) 日本オリンピック委員会専任メディカルスタッフ
- ・(公財) 日本セーリング連盟オリンピック強化委員会専任トレーナー
- ・順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科卒業
- ・カイロプラクター

(経歴)

- ・2002年-2006年 全日本アルペンスキー男子チームコンディショニングトレーナー
- ・2004年 アテネオリンピック・セーリング競技日本代表ミストラル級男女トレーナー
- ・2006年 トリノオリンピック・アルペンスキー競技日本代表男子チームトレーナー

トレーナーとして、現在までプロスポーツ選手や実業団選手など、多くのトップアスリートのケア及びフィジカルトレーニングを指導。これまで、夏季・冬季を含むオリンピックにて日本代表チームのコンディショニングを担当する。

キリトリ

マスターズのための『スキーセミナー』申込書

2015年 月 日 受付店舗 担当

フリガナ	TEL	携帯	性別 男 ・ 女
氏 名	e-MAIL		

年齢 歳

住所 〒 □□□-□□□□