

## アクティブ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！」

### 有明会場 6月9日(金) 18:30~19:30

<セミナーの内容>

超高齢化社会を向かえ、健康寿命の延伸を図る取り組みが広がりつつある昨今、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スキーは、健康寿命の延伸に繋がるスポーツのひとつであることが期待されます。スキー通じて、これからも末永く、白銀の中で仲間と楽しい時間を共にしながら身体を動かし、いつまでも健康で生きがいのある人生を過ごすためのヒントを簡単なエクササイズを交えてお伝えいたします。

- ・スキーによる、からだへの期待される効果とは？
- ・生涯、スキーを楽しむために必要な準備とは？



### 江口 典秀 (えぐちのりよし)



- ・マークスライフサポート株式会社代表取締役
- ・マークスボディデザイン代表
- ・(公財)日本セーリング連盟医事科学委員会トレーナー

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科卒業、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トレーニングを指導する。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。マークスボディデザイン代表として、機能神経学アプローチによるコンディショニングの普及に尽力している。

(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
- ・北京オリンピック日本代表セーリング49er級トレーナー
- ・ロンドンオリンピック日本代表セーリングチームトレーナー
- ・(公財)日本オリンピック委員会専任メディカルスタッフ (2009-2016)