

7月より R-body・&tomoka と写真文化首都「写真の町」東川町の連携事業開始！



オリンピックトレーナーが伝える
ネットや本、参考書にも載っていない

記念講演会

ライフパフォーマンスが向上する

カラダの ホント

THE SECRET OF BODY PARTS

／ 普段着で OK！ ／

快適なカラダのつくり方・動かし方を
獲得しケガをしないカラダづくりをする「コ
ンディショニング」をプロのトレーナーが
わかりやすく指導します。

運動着は必要なく、私服でも気軽に参加
いただけるメニューになっておりますので
是非ご参加ください。

腰痛の原因は腰ではない！

鈴木岳 Suzuki Takeshi

株式会社 R-body project 代表
全米公認アスレティックトレーナー
スポーツ医学博士
冬季オリンピック4回、夏季オリン
ピックに2回帯同し、多くのトップ
アスリートをサポートしてきました。

R
BODY
PROJECT



&tomoka



写真文化首都



来場者プレゼント
HUCポイント5~100P

2021年

7月3日 土

1回目 13:00 ~ 14:00

2回目 17:30 ~ 18:30

※各回定員100名

場所：東川町立東川小学校体育館 対象：一般・シニア

お問合せ 東川町生涯学習推進課 0166-82-2111

参加無料
申込不要

イベント開催 14:30
同日同会場 ~ 15:30

ワットバイク

wattbike 健康寿命延伸プログラム

トップアスリートが使うワットバイクで健康づくりをしませんか？

最大酸素摂取量高めると健康寿命が伸びるという研究発表が欧米で出されています。(8ポイント上がると1年延伸)ワットバイクを定期的に漕ぐことで無理なく最大酸素摂取量を上げていくことができます。バイク運動は簡単、快適、体に優しく運動習慣のない方でも楽しくできます。

簡単にできる！
楽しくできる！
無理なくできる！



東川町 x Wattbike x &tomoka

対象：一般・シニア **参加無料
申込不要**
※アスリートを除く

参加者の中から先着 20 名様に限り 6 分間のテストを受けることができます。**ご希望の方は当日受付でお伝えください。**テストを受けた方には、12 週間のプログラムをお渡しします。(テストを受ける方はエアロバイクを漕げる服装、靴、ドリンク、タオルなどの準備をお願いします)

場所：東川町立東川小学校体育館

お問合せ
教育委員会生涯学習推進課 0166-82-2111

イベント開催 16:00
同日同会場 ~ 17:00

R-body x &tomoka 講習会

オリンピック選手がやっている カラダづくり



2021年7月から株式会社R-body project (<http://r-body.com>)と連携し、&tomoka の新たな取り組みとして「運動とカラダの学びの場」を提供し、トレーナーいらずのアスリート育成をはじめ、カラダ作りから健康に生きるために必要な学びを得る活動をスタートします。

対象：小・中・高校生でスポーツをやっている人、
ジュニアスポーツ指導者

※当日空きがある場合は一般の方も参加可

内容：対談と実技

- ・どのようにコンディショニングを取り入れているのか、きっかけ
- ・どんなことをやっているのか
- ・コンディショニングを実施して良いと感じたことは？

場所：東川町立東川小学校体育館 **参加無料・申込不要**

伝えたいこと

コンディショニングを学ぶことで、アスリートは、自分自身のトレーナーになることができます。また、生涯健康に生きていくためにも、コンディショニングが必要です。



竹内智香



私自身の体験からも、ジュニア期からトレーナーの知識を学ぶことは子どもたちの将来に繋がると確信しています。今回の R-BODY との共同プロジェクトでは、エクササイズを通じて、身体の仕組みや使い方を学び、自己管理能力を高めることで、競技パフォーマンスの向上を図ります。また、将来競技を辞めてからも職業トレーナーになったり、長く健康で居続けるノウハウとして活かしていくこともできます。