

3ヵ月チャレンジ身体機能向上プログラム

～自分の身体を知り、運動で最高の状態へ～



室伏広治 Murofushi Koji
 スポーツ庁長官
 博士（体育学）
 アテネオリンピック
 ハンマー投 金メダリスト



金岡恒治 Kaneoka Koji
 早稲田大学 教授
 博士（医学）
 整形外科専門医
 オリンピック本部ドクター



鈴木岳. Suzuki Takeshi
 (株) R-body代表取締役
 博士（スポーツ医学）
 東京オリンピック組織委員会
 チーフトレーナー

《日時》 令和5年6月26日（月）16:00-18:00

《会場》 文部科学省 3階講堂

《費用》 無料

《定員》 100名（定員に達し次第、締切）

《申込方法》 右のQRコードのフォームよりお申し込み下さい
6月14日（水）締切



《実施内容》

- ①講演：ライフパフォーマンスの向上を目指して、自分の身体を知り、身体機能の維持・向上を目的としたエクササイズを行うことの重要性について
- ②実技：セルフチェック、コレクティブエクササイズの体験

- 事前に、セルフチェックを行い、6月21日（水）までにスコアの内訳のご提出をお願いします。（後日ご案内）
- 当日は、スポーツウェアなど動きやすい服装、ヨガマットやバスタオルなど敷く物をご持参下さい。（更衣スペースを用意します）

【問合せ先】
 スポーツ庁
 健康スポーツ課
 担当：菅原、塚本、永山
 電話：03-6734-2685