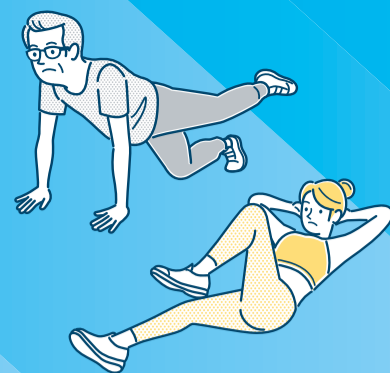




# いろんなプロインストラクターによる トレーニング体験しよう!



びわこ成蹊スポーツ大学 監修

【担当インストラクタープロフィール】

## 今堀 裕子 氏

(いまぼり ゆうこ)

- ・日本エアロビック連盟 普及指導委員
- ・日本スポーツ協会 エアロビックコーチ4
- ・滋賀県エアロビック連盟常任理事

エアロビックを中心とする運動指導歴31年。競技エアロビックで世界を経験し、元日本代表としての知識と経験を活かしながら、現在は子どもからシニアまで幅広い世代への運動指導を行っている。

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、健康づくりにつなげるレッスンを得意とし、動きやフォームもわかりやすく丁寧にサポート。初めての方でも安心して参加できる、笑顔で親しみやすい指導を大切にしている。



## 道明 翔 氏

(どうみょう しょう)

- ・日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー
- ・日本トレーニング指導者協会公認 JATI - ATI
- ・フィットネスクラブ マネジメント1級
- ・応急手当普及員



## 長屋 綾 氏

(ながや あや)

- ・NPO法人BIWAKO SPORTS CLUB マネージャー
- ・ウエルハピネス 体操講師



2013年から「ウエルハピネス体操」に所属し、健康体操のインストラクターとして活動、地域での体操教室実施の他、自治体や幼稚園、高齢者サロンや子育てサロン等で健康な身体づくりのための講師を行なっている。

ブランチ大津京にある「LIKEパーソナルジム」と24時間ジムに所属し、ダイエットや健康維持を目的に来館される方へ生活習慣指導を行っております。また高校野球・大学野球などのサポート経験もあるため、野球を中心とした競技サポートへの指導も得意としております。

2004年よりヨガの指導に携わりはじめ、以降年齢を重ねても自分の力で生活できるからだ作りの想いを胸に、ヨガや機能改善体操の自主開催クラスを中心に指導を行う。

滋賀県大津市にある「Like パーソナルジム」に所属し、一般の方やアスリートのパーソナル指導や、高校や大学のチーム指導を行っています。

- ・背骨コンディショニング協会認定 ベーシックインストラクター
- ・骨盤底筋トレーニングヨガインストラクター
- ・シニアヨガインストラクター
- ・機能改善体操普及員

## 嶋口 佐知子 氏

(しまぐち さちこ)



- ・日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー
- ・NSCA CSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)
- ・鍼師・灸師
- ・臨床栄養医学指導士



## 江見 亮輔 氏

(えみりょうすけ)

【体力測定担当プロフィール】

## 入谷 智子 氏

(いりたに ともこ)

所属：びわこ成蹊スポーツ大学  
スポーツ学部 健康・スポーツ医科学コース 教授  
最終学歴：奈良女子大学大学院 人間文化研究科  
共生自然科学専攻 修了  
生活環境学博士  
看護師と保健師の勤務を経て、産業保健の分野で活動。労働者の健康と生活習慣の関連について研究活動を行っている。



## 渡邊 裕也 氏

(わたなべ ゆうや)

所属：びわこ成蹊スポーツ大学  
スポーツ学部 健康・スポーツ医科学コース 教授  
最終学歴：東京大学大学院 総合文化研究科  
広域学専攻生命環境科学系  
博士課程修了 博士(学術)  
子どもから高齢者まで幅広い年代の人々の体力測定に取り組んでいる。また、だれでも手軽にできる筋力トレーニングの普及とその効果検証を行っている。

