

令和8年度一般社団法人一関市スポーツ協会スポーツ講演会
順天堂大学教授 谷本道哉さんトークショー 開催要項

1 趣旨

「NHK筋肉体操」「筋肉は裏切らない」でおなじみの谷本道哉さんを講師に迎え、子どもの肥満予防や成長に応じた健康な体づくりのための運動、高齢者の転倒予防や腰痛予防など、筋力維持、向上のための運動を安全に行うためのポイント、留意点など、子どもからシニアまで全世代が元気に動ける身体づくりについて楽しく学べる参加型トークショーを開催する。

2 主催 一般社団法人一関市スポーツ協会

3 共催 一関市 一関市教育委員会

4 日程 令和9年1月9日(土) 時間 14:00～15:30
(受付開始13:30)

5 会場 ベリーノホテル一関
(住所: 一関市山目字三反田179 TEL 0191-23-1000)

6 対象

- 一般(興味のある方)
- 市内スポーツ少年団団員、指導者、保護者等
- 市内小・中学校及び高等学校(児童生徒、教職員、学校保健、体育に関する担当教諭、保護者等)
- 市内幼稚園・保育所(園児、教諭等、保護者等)
- 福祉・介護施設(介護事業者、介護支援従事者)
- 市内事業所(管理者、職場における腰痛予防対策等労働衛生管理者等)
- 行政(健康こども部健康づくり課、一関保健センター、こども家庭課、一関市こどもセンター、児童保育科、東部健康推進室、北部健康推進室、福祉部長寿社会課、シニア活動プラザ、まちづくり推進部スポーツ振興課、商工労働部 商政・労政課)

7 講師 谷本 道哉(たにもと みちや)氏

(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授、日本オリンピック委員会
医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員)

～講師プロフィール～

静岡県出身。大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。国立健康・栄養研究所 特別研究員、東京大学 学術研究員、順天堂大学 博士研究員、近畿大学講師を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。安全で効果の高い筋力トレーニングを探究。著書は「35歳からのカラダルールBOOK」(ベースボール・マガジン社)、「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「あさイチ」「所さん!大変ですよ」「ホンマでっか!?TV」、テレビ朝日「モーニングショー」などメディア出演多数。全世代へ向けて運動の効果をわかりやすく解説している。

8 参加料 無料

9 定員 300名(先着順)で事前申込制です。

10 申込方法 申込先に直接来館するか、電話、Googleフォームにより申込みを行う。

11 申込期間 令和8年11月1日(日)～12月20日(日)※定員になり次第締め切ります。

12 その他

○駐車場には限りがあり、大変混雑いたしますので、公共交通機関、乗り合わせでのご来場にご協力ください。

○参加者による写真撮影・動画撮影は不可とさせていただきます。ご協力をお願いします。

○諸事情により、事前連絡なく内容を変更する場合がございます。また当協会ホームページに決定内容を掲載するので掲載内容を確認してください。

【問合せ】一関市スポーツ協会(一関ヒロセユードーム内)

TEL 0191-31-3111 FAX 0191-23-2108

参加申込フォーム

