

2016年10月22日(土) 安全衛生講話

～肩痛、腰痛、膝痛の予防・改善のための運動～

講師 河崎和代 (かわさき かずよ)

◆ 講師プロフィール ◆

- (略歴)
- ・日本体育大学短期大学部 卒業
 - ・新島学園保健体育教諭、公立中学校保健体育教諭 計8年間
 - ・(財)群馬県スポーツ協会 バンク健康スポーツ指導者 (昭53年から現在に至る)
 - ・文部科学大臣より 平成22年度 生涯スポーツ功労者表彰を受賞
 - ・日本体育協会より 平成23年度 ミズノスポーツ メンツール賞(優秀指導者)を受賞
 - ・日本体育協会より 平成24年度 日本体育協会 公認スポーツ指導者賞を受賞

- (著作・論文) 平15・8～19・9 月1回 群馬よみうり”あみーご”にストレッチ
- ・ウォーキング、貯筋体操、ラバーバンド、すわるピクス、ダンベル親子体操等の記事 掲載

- (現在)
- ・(公財)群馬県スポーツ協会 バンク健康スポーツ指導者代表
 - ・新島学園短期大学 兼任講師
 - ・高崎健康福祉大学 兼任講師
 - ・(公財)群馬県スポーツ協会 評議員
 - ・群馬県社会教育委員

- (資格等)
- ・スポーツ振興事業団健康スポーツ指導者
 - ・高崎市スポーツ振興審議委員
 - ・高崎市子育て学習実行委員
 - ・体力向上委員会委員
 - ・日本体育協会公認指導員
 - ・スポーツプログラマー
 - ・日本レクリエーション協会公認指導者
 - ・レクリエーションコーディネーター
 - ・厚生労働省認定健康運動実践指導師

- (テーマ)
- ・運動と健康について「メタボリック対策」 (運動を含む)
 - ・肩痛、腰痛、膝痛の予防 改善のための運動 (ストレッチ体操、筋トレを含む)

一般財団法人群馬県社会保険協会