



令和4年度南陽市スポーツ協会指導者研修会

コンディショニングセミナー

～トップアスリートをサポートしているトレーナーによる、自分の身体の整え方～

アスリート時代、自分のパフォーマンスを最大限発揮するために「コンディショニング（カラダを整え、調子をよくすること）」を行ってきました。現役を引退した今も、子育てや仕事をしている中で腰や肩の調子が悪くなった時は、自分でコンディショニングをして整えています。しかし、スポーツをする人だけがコンディショニングをするわけではありません。カラダを持つ子全ての人が、それぞれのステージでパフォーマンスを発揮するためにも、コンディショニングはとても役に立ちます。3/4（土）はトップスポーツ（ハイパフォーマンス）の現場で進化してきたコンディショニングで自分のカラダを整える経験をしてみてください！



鈴木岳 氏

R-body 株式会社 代表取締役 / 博士（スポーツ医学）/
アスレティックトレーナー



池田めぐみ 氏

（一社）YAMAGATA ATHLETE LAB.代表理事/
日本スポーツ協会 理事/フェンシング・オリンピック

日付 令和5年3月4日（土）

会場 南陽市民体育館武道場

【第1部】 指導者研修会

対象者 南陽市スポーツ協会加盟団体、スポーツ推進委員、
スポーツ少年団関係者、教職員、部活動指導者、
その他スポーツ関係者

定員 60名

時間 11:00～12:30（10:30～受付）

内容 腰痛の原因は腰ではない
～カラダの調子を整える～

【第2部】 コンディショニング体験

対象者 市内中学生、教職員、部活動指導者、保護者

定員 60名

時間 13:30～14:30（13:00～受付）

内容 ケガをしないカラダのつくり方
～アスリートのコンディショニングを、自
分のものに！～

【第1部・2部共通】 持ち物 マスク、動きやすい服装、スリッパ等室内履き、タオル、飲み物



主催／一般社団法人南陽市スポーツ協会

共催／一般社団法人 YAMAGATA ATHLETE LAB.

問合せ／一般社団法人南陽市スポーツ協会事務局
（南陽市民体育館内）

申込み／右記 QR コードより事前
にお申込みください。

TEL 0238-49-2600



講師プロフィール 詳細



鈴木 岳 氏

R-body 株式会社 代表取締役 / 博士 (スポーツ医学) / アスレティックトレーナー

ワシントン州立大学を卒業後、全米公認アスレティックトレーナー (ATC) の資格を取得。帰国後、1998年より全日本スキー連盟専属トレーナーとなり、ソルトレイク・トリノ・バンクーバー・ソチオリンピックにてアスリートの活躍を支える。同時に筑波大学大学院にて「トップアスリートのコンディショニング」を専門領域とした研究にも従事し2008年に博士 (スポーツ医学) 号を取得。2003年、ライフパフォーマンスをサポートするコンディショニングカンパニー、株式会社R-bodyを設立。スポーツ医・科学の最前線コンセプトをもとに創設され、日本のトップクラスのドクターと連携し、アスリートはもちろん一般の方を対象に、予防医学に特化したコンディショニング・トレーニングサービスを提供している。東京都・大手町、千葉県・柏の葉にてスポーツ運動療法施設を運営。同時に、国内外の数々の医療機関や治療院、そして、フィットネスクラブやトレーニングセンターの人材育成や施設運営サポートを主としたコンサルティング事業を行っている。また、地方自治体との連携によって、健康なまちづくりにも従事している。その傍ら、トレーニング科学やスポーツ医学に関する執筆なども行い、現在では体の機能向上のための「ファンクショナルトレーニング理論」や「コンディショニング」に関するセミナーや講演を多く開催している。後進の育成にも尽力し、2011年4月よりトレーナー養成機関「R-body ACADEMY」も開講。2012年ロンドン、2016年リオデジャネイロオリンピックでは日本オリンピック委員会 (JOC) 本部メディカルスタッフ。独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター特任アドバイザー。東京オリンピック・パラリンピック フィットネスセンターマネージャー / チーフトレーナーを務める。



池田めぐみ 氏

(一社) YAMAGATA ATHLETE LAB.代表理事 / 日本スポーツ協会 理事/フェンシング・オリンピック

赤湯中学校で陸上部に所属し、3種競技 A (走り高跳び/100m 走/砲丸投げ) で山形県大会と東北大会で優勝。山形県立米沢興譲館高等学校でフェンシング競技を始め、インターハイで4位入賞。東京女子体育大学進学後、フェンシング女子エペでインカレを2連覇、全日本選手権3連覇し、日本代表に。

2003年、筑波大学大学院に進学後、2004年アテネオリンピック大会にフェンシング女子エペ代表として出場。「アスリートのリスクマネジメント」について研究し、2006年に修士号を取得。卒業後は山形県スポーツ協会に所属となり、株式会社 R-Body でトレーニングを開始。同年、W杯で自身初の準優勝を果たす。

2006年試合中に左膝前十字靭帯断裂の怪我を負う。手術を経てリハビリから復帰まで、R-Bodyの鈴木岳さん始め多くのスタッフに支えられ2008年北京オリンピック大会の出場権を獲得。2010年広州アジア大会においてフェンシング女子エペ団体で金メダルを獲得したが、翌2011年乳がんが発覚し現役を引退。

2014年に山形に拠点を移し、山形県スポーツ協会のスポーツ指導員として、山形のスポーツの活性化のため、スポーツ関連団体やクラブで運動プログラムや講演などを実施。2016年からは日本サッカー協会の「夢先生」として全国の小中学生へ授業を開始し、2018年より山形大学の非常勤講師を務める。

2022年12月に「アスリートの力を山形の力に」という理念のもと、法人を設立。山形ゆかりのアスリートを繋げ、スポーツを通して地域を盛り上げる活動を開始。「コンディショニング活動」を事業の一つの柱に据え、数多くのトップアスリートを支えてきた R-body のコンディショニングの普及にも取り組む。