



本日の卓話講師

スポーツクラブNAS(株)

スポーツ健康医科学研究室 室長

ごとう しんじ

教育学博士 後藤 真二 様

演題

「安全で効果的な運動」

【講師プロフィール】

スポーツクラブNAS(株) スポーツ健康医科学研究室 室長

筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了、教育学博士

短期大学・大学・大学院教員を経て2005年日本体育施設運営(現スポーツクラブNAS(株))入社。2008年よりスポーツ健康医科学研究室室長となり、安全で効果的な運動プログラム開発や運営等を担当。

得意種目は水泳。中学時代から水泳競技(専門は平泳ぎ)を始め、国体、インターハイ、インカレなどに出場。またさまざまな年齢および技術レベルの人々に水泳を指導するとともに、日本水泳連盟の講習会等で水泳指導者の指導も担当

【主な資格】

1. 教員免許(中学、高校、保健体育)
2. 健康運動指導士
3. 日本水泳連盟公認コーチ
4. 中級水中運動指導士
5. 日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナーパートナー(JSA-CSTP)
6. ホームヘルパー2級
7. ラジオ体操指導員
8. 上級体育施設管理士(体育施設管理士、体育施設運営士)

【最近の著書等】

1. 歌って押すだけダイエット-E スポットは魔法の健康スイッチー、講談社、2014年9月、プログラム作成担当
2. 水泳が苦手な子の指導、金子書房、児童心理 2013年11月
3. 水泳のコツ大研究 水中遊びからクロール、平泳ぎまで、PHP 研究所、2013年6月
4. 水泳指導教本(共著)、大修館書店、2012年5月
4. 学校外の子どもの今(スポーツクラブから)
5. 現在のスイミングスクールの意義と課題、金子書房、児童心理、2009年2月臨時増刊号

【連載等】

1. NEWS TOKYO、伸ばせ!健康寿命、都政新聞社、2016年1月から連載中
2. 暮らしのレター、Health & Relax からだにイイコト
3. 大和ハウス協力連合会 WEB Ren、知っておきたい豆知識

【非常勤講師・セミナー等】

1. 国際武道大学非常勤講師(スポーツ施設管理概論、体育指導・評価法(水泳))、平成26年度~現在
 2. 筑波大学大学院非常勤講師、平成21年度
 3. 武蔵野市健康積立預金(高齢者筋力向上プログラム)監修・実施、平成24年度~現在
 4. 警察共済組合千葉県支部健康管理セミナー監修・実施、平成28年度
 5. ソラシド・エア、キャビンアテンダント向け健康セミナー、監修・実施、平成27年度
- その他一般向け・企業向けセミナー多数担当

