

<プロフィール>

管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士、睡眠改善インストラクター、
上級睡眠健康指導士、アスリートフードマイスター養成講座講師

総合病院、腎臓・内科クリニックを経て独立。

長年の臨床経験とアンチエイジング（抗加齢）医学の活動を通して、
体の中から健康と美を作る食生活を見出し、分かりやすく発信することを得意とする。
また、睡眠健康指導士として、食事と睡眠の観点から健康と美容にアプローチする
「睡食健美」を提唱している。

テレビ・ラジオ・新聞・雑誌等のメディア出演、全国での講演会、
セミナー講師、書籍『食べても太らない！簡単スゴ技』等、幅広く活動中。



<講義内容・日時>

【チア＆ダンスのパフォーマンスを高める！アスリートのための睡眠講座】

アスリートの競技能力・パフォーマンスを高めるためには、質のよい睡眠が欠かせません。

また、しなやかな筋肉を作り、スタイルを維持することや、チームワークを深めることとも睡眠と深く関わっています。

この睡眠講座では、チアリーディングとダンスのパフォーマンスを高めていくための睡眠の基礎知識を学び、
実生活に活かしていくための眠り方のコツについてお伝えします。

10月27日（土） 13：30～14：20

アスリートのための睡眠講座①

睡眠とアスリートとの関わりや、スタイルと維持し、チアリーディングとダンスのパフォーマンスを
高めるための睡眠の基礎知識を学びます。

10月27日（土） 14：30～15：20

アスリートのための睡眠講座②

睡眠の基礎知識から、実生活に応用していくための睡眠力の高め方を学びます。

<プロフィール>

◆専門分野 栄養・運動・ストレッチ・脳トレ ※メンタル以外の健康全般

◆資格：NESTA（National Exercise & Sports Trainers Association）認定

・ニュートリション（栄養学）スペシャリスト

・ダイエット&ビューティースペシャリスト

・シニアフィットネストレーナー

ファイトライフトレーナー協会認定 ファイトライフトレーナー

◆活動3本柱

1. 栄養 & 健康セミナー・講演会（一般企業様、スポーツ団体様 etc）

2. 出張トレーニング（マンツーマン～50名様まで対応 可）

3. メール健康サポート（単発アドバイス、8日間ファスティング、90日間 体質改善）

◆実績

1. 講演会 150回以上（物流大手企業様、総合建設会社様、働きがい日本 NO.1 企業様 他）

2. 出張トレーニング 6,000回以上（経営者様、プロ格闘家、マラソンランナー 他）

3. サポート 600人以上（血液検査前、ダイエット、便秘・貧血・アレルギー改善 他）

◆理念 お客様の健康増進のお手伝いをする事で、活力ある社会の実現に貢献する。

◆著書 たった10個のルールで疲れ知らずの極上の健康を手に入れる食事術

<講義内容・日時>

「スポーツと栄養」

小手先のテクニックではなく、栄養の本質を掘り下げよう！

10月27日（土）16：00～16：50

食べることは、生きること。

まずは余分なものを捨てる（カロリー・栄養バランス）

考え方の優先順位

どのように食べるか

時間帯と栄養の関係性

10月27日（土）17：00～17：50

よりかっこよく、より美しく、よりよく生きる

肥料を与える前に石を取り除く

極上の肥料を与える

貧血対策

100年後の地球を想像する



たった**10個**のルールで
**疲れ知らずの
極上の健康**
を手に入れる食事術

ボディメイクトレーナー
久保山 誉



<プロフィール>

松田すぼると整体院 院長

日本スポーツセービング協会 代表

天理大学体育学部を卒業後、フィットネスクラブにて勤務。

フィットネス時代にリラクゼーションプログラムの開発や生活習慣病対策プログラムを開発、

またオリンピック銀メダリストの太田雄貴選手のトレーナーを務め、

現在も脳科学を取り入れたスポーツ整体師としてアスリートのフィジカル調整を行う。

日本スポーツセービング協会を立ち上げ、スポーツをする子どもを持つ保護者向けに

家で子どもたちのケアができるママパパセラピストの養成事業を広げる活動をしている。



保有資格

国際 整体医学アカデミー認定 整体師

健康・体づくり事業財団認定 健康運動指導士

日本トレーニング指導者協会認定 トレーニング指導者

中学・高校保健体育教員免許

日本体育協会公認 ソフトボール指導員

日本ソフトボール協会公認 第2種審判員

メディア出演・掲載実績

NHK・関西テレビ・BSフジ・KBS京都テレビ・KBS京都ラジオ・京都新聞・朝日新聞

講演実績

京都府警・大阪経済大学・華道家元池坊・関西社交ダンスインストラクター講習会・

学校保健委員会・中学校PTA親まなび委員・小学校PTAはぐくみ委員・

各中学校PTA・各小学校PTA・老人会・女性会

<講義内容・日時>

『脳科学とカラダの使い方』

スポーツをしている子どもたちが「練習のし過ぎで疲れて試合で結果が出ない。」や「メンタルが弱く、ここ一番でミスをしてしまう。」「ケガをよくする。」などの疑問を解決。ジュニア期のカラダやメンタル（脳）のしくみが理解でき、指導者が理解しておいた方が望ましいカラダとメンタルのトレーニングの方法論。

10月28日（日）15：30～16：20

【理論編】

- 頭の中を見る方法
- 筋力を鍛えずにパワーを出す方法
- イメージでパフォーマンスアップ

10月28日（日）16：30～17：20

【実践編】

- 実際のイメージ法
- カラダ瞬間柔軟法
- 体幹軸強化法

<プロフィール>

経歴

1998 年 Eastern Washington University Sport Medicine/Athletic Training 専攻卒業

2001 年～ 2009 年 2010 ～ 2011 年 リコーラグビー部アスレティック・トレーナー

2012 年～現在 ATR 半蔵門アスレティック・トレーナー



資格

全米 BOC 公認アスレティック・トレーナー (ATC)

全米ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (CSCS)

National Academy of Sports Medicine コレクティブエクササイズスペシャリスト (CES)

National Academy of Sports Medicine パフォーマンス強化スペシャリスト (PES)

L.S.F.A.(Life Supporting First Aid) 認定インストラクター ※CPR&AED、First Aid インストラクター

<講義内容・日時>

怪我について解剖学的に解説し、それに合わせた応急処置とテーピング方法を伝授します！！

10月27日(土) 10:10～11:00

『ケガ&テーピング 下半身(膝・足首)』

10月27日(土) 11:10～12:00

『ケガ&テーピング 上半身(腰・肩・指)』

<プロフィール>

NPO 法人 Spitzen Performance 代表理事
USA-Japan オフィシャルトレーナー
プロ野球 S&C 研究会事務局長

全米トレーナーズ協会認定トレーナー
日本トレーニング指導者協会上級トレーニング指導者
ドイツライプチヒ大学認定コーディネーショントレーナー
アメリカ心臓協会（AHA）認定 BLS 心肺蘇生法指導者
日本禁煙学会認定専門禁煙指導者

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
筑波大学大学院修士課程スポーツ医学研究室

経歴
北海道日本ハムファイターズトレーナー
国立スポーツ科学センター非常勤指導員
帝京平成大学専任講師



<講義内容・日時>

10月28日（日）9：10～10：00

『チアに必要なコーディネーショントレーニング』

近年注目を集めているコーディネーショントレーニング。

Jr. アスリートの運動感覚を研ぎ澄ますのに必要不可欠なトレーニングとして認知されてきています。

そのコーディネーショントレーニングに関してわかりやすく解説し、チアの練習でどのように取り入れるかを提案いたします。

10月28日（日）10：10～11：00

『The 体幹&骨盤』

ターンを速くきれいに回る際に必要な体幹と骨盤の安定力。なんとなく理解しているつもりでも正しく説明したり

練習に取り入れる事が出来ていない指導者が散見されます。ずばり体幹とは何か、体幹と骨盤の役割やトレーニングの方法など、筋肉や関節の解剖学を含め、わかりやすく解説します。

10月28日（日）11：10～12：00

『The ジャンプ』

ジャンプを高く跳ぶためには強靱な下半身の筋肉が必要と思いませんか？また、ジャンプ力は生まれつき、
と思っている指導者は多いのではないのでしょうか？

ジャンプを高く跳ぶためのテクニックを下半身の解剖学や運動力学を用いてわかりやすく解説します。

安全で効率のいいジャンプトレーニングを提案します。

10月28日（日）13：00～13：50

『スポーツと喫煙』

チアとはあまり縁のなさそうなトピックですが、アスリートのコンディションを著しく狂わすのが受動喫煙です。

子どもたちを喫煙の害から守ることは、指導者として非常に重要な役割です。

タバコの害について健康被害だけでなく、スポーツパフォーマンスにどの程度影響するのか、

子ども達をどのように守るのか、日本禁煙学会認定の禁煙指導者が楽しく、わかりやすく解説します。

10月28日（日）14：00～14：50

『The 姿勢』

チアリーディングの指導を行う際に、実は重要だと思っているけど、どう評価しどう改善すればいいのかわからない事が

多い姿勢の話。体幹、骨盤、肩甲骨の使い方を運動力学的な観点からわかりやすく解説しベース、スポッター、トップ

それぞれの姿勢の考えた方と練習方法を提案します。



【その他講義内容】

USA ジャパン講義内容・日時

講師：USA ジャパン 代表 羽柴多賀子

10月27日（土）9：40～10：30

『Jr. チームの教育的意義と方向性』

チアを行う教育的意義とは？を考えながら競技に対する向かい方、チームの問題に取り組みます。

10月27日（日）10：40～11：30

『トップチームを育てるには』

メンタル的な側面、テクニク的な側面、コーチング的な側面から総合的に考えた指導法の解説をします。

チアリーディング実技講義内容・日時

講師：USA ジャパン チアリーディングジャッジディレクター 田坂尚美
USA ジャパン 石倉由季子

10月27日（土）13：40～14：30

『スタンツ用語集攻略講座』

セーフティールールを理解するには、用語集の理解が必須です！

この講座では、セーフティールールを理解する上で絶対におさえておかなくてはならない用語と理解のポイントを実演を通してレクチャーしていきます。

Creative Transition（創造的なトランジション）vs Safety Rule（セーフティールール）

スコアリングの中で、高難度や Creativity を出すためには様々なトランジションが必要です。

しかし、「レベル該当スキル例」に掲載されている技であっても、実施方法を誤ると

セーフティールール違反となるケースが多くあります。

この講座では、4つのスタイルごとに、スキル例リストに掲載されている技の中で、違反しやすいポイントを
実演を通してレクチャーしていきます。

10月27日（土）14：40～15：30

＜RELEASE STYLE（リリース・スタイル）編＞

10月27日（土）15：40～16：30

＜TWISTING（ツイスト）編＞

10月28日（日） 9：40～10：30

＜INVERSION STYLE（インバージョン・スタイル）編＞

10月28日（日）10：40～11：30

＜OTHER STUNTS（その他のスタンツ）編＞

ダンス実技講義内容・日時

講師：USA ジャパン シニアディレクター 嶋根知子

USA ジャパン プログラムディレクター 辻田梨絵、関根純子

10月28日（日）13：40～14：30

『ピルエットクラス』 やり方から正確な実施方法に対する解説

10月28日（日）14：40～15：30

『リープ・ジャンプクラス』 スイッチ、トゥータッチなどのやり方から簡単なトレーニング方法
また正確な実施方法に対する解説

10月28日（日）16：00～16：50

『フェッテ初級クラス』 バレエを基本に、やり方の説明と解説

10月28日（日）17：00～17：50

『フェッテ中級以上クラス』 正確な実地方法に対する解説（動画を使用し、詳しく説明致します）

＜お問合せ先＞

USA ジャパン ライセンス事務局

〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋 2-6-8 トミービル 3 3F

Tel:03-5216-5545 Mail : usa-coach@usa-j.jp