

アスリート選手の『障害の改善・競技力アップ』 シニアの方の『機能回復・健康増進』をサポート！

NAME 吉田 俊明 / Toshiaki Yoshida



21世紀の財産は「健康」と「よき友」

◆プロフィール

スピードスケート世界選手権に日本代表として3回出場。
23年間にわたってアスリートとして活躍後、養護学校教諭を経て『レイスportクラブ岡山』の運営に1983年の創業時より携わる。スポーツ選手向けプログラムをはじめ、腰痛・膝痛・肩痛などの関節疾患改善、身体機能回復プログラムなども推奨。近年は「健康寿命を延ばす/メタボ・ロコモティブシンドローム対策」など中高年に向けた優しいトレーニングなどの紹介、「認知症と運動」などの講演も行っている。2013年9月には“健康運動指導関係功労者”と認められ“田村憲久”厚生労働大臣より『厚生労働大臣感謝状』の贈呈を受ける。また、2014年11月には、日本体力医学会より『健康科学アドバイザー終身称号』を授与される。日本オリンピック委員会強化スタッフ、新見公立大学 客員准教授、倉敷芸術科学大学《生命科学部健康科学科》講師としても活躍中。2015年12月、岡山県体育協会より「優秀指導者」として表彰される。

◆資格

- 厚生労働省 健康運動指導士
- 日本体力医学会 健康科学アドバイザー
- アメリカスポーツ医学会 (ACSM HFI) インストラクター
- 日本体育協会 アスレティックトレーナー (AT)
- ナショナルストレングス&コンディショニング (NSCA) CSCS 他 (2019年現在)

◆役職

- 岡山県健康岡山 21 推進委員
- 岡山県メタボリック予防事業評価検討委員会 委員
- 日本健康運動指導士会 岡山県支部 副支部長
- 岡山県テニス協会 医科学 委員
- 岡山県体育協会 競技力向上 委員
- 日本・岡山県スケート連盟 強化コーチ
- 倉敷芸術科学大学 (健康科学科) 講師
- 新見公立大学 客員准教授 (2019年現在)

◆競技歴

- スピードスケート (ショートトラック) 世界選手権 日本代表 3 度出場

◆書

- 整形外科的な疾患の評価と運動処方マニュアル (NPO法人 日本健康運動士会 岡山県支部 編)
- メタボリック・肥満解消のために (備北民報)
- 元気なうちから介護予防 (備北民報)
- オリンピック・アジェンダ2020

◆主な講演

- 高齢者と運動
- 認知症と運動
- メタボリック予防とイキイキ健康ライフ
- 女性と運動
- 競技力向上の為の筋力トレーニング
- 他