

# 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『レイスポーツクラブ岡山』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認定・インストラクターHFI&フェロー
- 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クス&コンディショニング(NSCA) CSCS 他

### 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

### 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・授業

- 高齢者の適度な運動
- 認知症と運動
- メタボリック予防とイキイキ健康ライフ
- 競技力向上の為の筋力トレーニング
- 退職後も生き生き健康ライフ
- 介護予防と運動
- アスレティックリハビリテーション理論・実技
- 健康科学・医学と運動 他