

中高年スポーツ愛好家向け安全対策

その運動、 「体幹」 使えてますか？

腰痛
予防

×

転倒
予防

×

健康
寿命

運動を続け、いつまでも元気に動ける身体を保つには、「体幹」を正しく使うことが大切です。本講座では、腰痛や転倒を予防し、健康寿命を延ばすための体幹の使い方を、理論と実技でわかりやすく学びます。

参加費無料

会場+Web 開催
(ハイブリッド方式)

講演

体幹を正しく使って 腰痛予防と健康寿命延長を！

早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 金岡 恒治 氏

実技(エクササイズ)

実際の体幹筋トレーニング

早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 金岡 恒治 氏 他

パネルディスカッション

中高年スポーツ愛好家向けの 安全対策について

座長) 京都府医師会健康スポーツ委員会 委員長 高木 力 氏
同 副委員長 劉 和輝 氏

講師 SPECIAL GUEST

かね おか こう じ
金岡 恒治 氏早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
整形外科医・スポーツドクターシドニー・アテネ・北京五輪 ▶ 水泳チームドクター
ロンドン五輪 ▶ JOC 本部ドクターとして帯同

筑波大学整形外科講師を務めた後に、2007年から早稲田大学でスポーツ医学、運動療法の教育・研究にたずさわる。シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪にはJOC本部ドクターとして帯同した。アスリートの障害予防研究に従事しており、体幹深部筋研究の第一人者。近年ではスポーツ・運動によって人間のライフパフォーマンスを高め、健康寿命を伸ばすことを課題に活動している。

■ 著書

「腰痛のプライマリ・ケア」「つまづく 転ぶ・ふらつく 自力で克服! 名医が教える最新1分体操大全」「脊柱管狭窄症どんどんよくなる! 劇的1ポーズ大全」 など多数

■ メディア出演

NHK: あさイチ・明日が変わるトリセツショー
NHKBS: パラ道
テレビ朝日: 有働由美子の健康案内人 など多数

2026

10.31 土

14:00 ▶ 16:15

場所

京都府医師会館 3 階
310 会議室
(公共交通機関でご来場ください)
もしくは WEB での視聴

定員

会場 200 名
WEB には上限はございません。

対象

医師、スポーツ医、学校関係者、
スポーツにかかわる京都府民

お申込み方法

京都府医師会ホームページ
「産業医・スポーツ医関連」の
ページからお申込みください。

申込締切 ▶ 10月24日 土



【日医】健康スポーツ医学再研修会認定単位: 2単位 【日医】生涯教育講座カリキュラムコード: 1.5単位 【京都府医師会指定学校医制度指定研修会】: 1単位