

# スポーツ科学で賢く “楽しく”強くなる!

NHK「みんなで筋肉体操」や「筋肉アワー」などに出演されており、トレーニングをそっ  
と後押ししてくれる数々の名言でもおなじみの谷本道哉先生を講師に迎えて、実際に体を動かして学ぶ体験型のセミナーです。

対象は、スポーツ科学やスポーツ指導、  
身体づくり等に関心のある学齢期のお子さん  
をもつ保護者の方等ですが、未成年のお子  
さん(※小学4年生以上)も保護者同伴で  
ご参加いただけます。



日時・会場

令和6年 **3月16日** (土)

13:00 → 15:00 (12:45 ~開場)

新宿コズミックセンターB1F  
小体育室

定員

**50名** (申込制 / 先着順)

裏面QRコードから電子申請でお申し込みください。

講師

順天堂大学スポーツ健康科学部  
先任准教授

**谷本 道哉** 先生

満1歳～  
未就学児の  
託児有

参加  
無料

## 講師略歴

順天堂大学  
スポーツ健康科学部  
先任准教授

**谷本 道哉** 先生



## 学歴

- 1996 大阪大学工学部卒業
- 2003 東京大学大学院総合文化研究科修士課程修了
- 2006 東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了  
博士(学術)

## 職歴

- 1996-2000 パシフィックコンサルタンツ株式会社勤務
- 2006-2009 国立健康栄養研究所特別研究員
- 2009-2010 順天堂大学スポーツ医科学研究所  
博士研究員
- 2010-2013 近畿大学生物理工学部講師
- 2013-2022 近畿大学生物理工学部准教授
- 2022- 順天堂大学大学院スポーツ健康科学  
研究科先任准教授

## 主な著書

スポーツ科学の教科書(岩波書店)、使える筋肉使えない筋肉(ナツメ社)、筋トレ丸わかり大辞典(ベースボールマガジン社)など。

## 主な社会活動等

日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員、厚生労働省ナッジユニット連絡会議委員およびナッジアンバサダー  
NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」「おはspo筋肉体操inおはよう日本」、テレビ朝日「グッドモーニング」  
など

## アクセス・持ち物

- 会場  
新宿コズミックセンター 地下1階 小体育室  
新宿区大久保三丁目1番2号  
東京メトロ副都心線「西早稲田」駅3番出口  
徒歩3分
- 持ち物・服装  
体育館用室内履き、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、筆記用具など  
※会場に更衣室がございます。

## お申込み

こちらの **QRコード** から  
電子申請でお申込みください。



**正常にお申し込みが受理されましたら  
参加可能です。**

受付完了メールは配信されませんのでお申込み完了画面に表示される到達番号と問い合わせ番号をスクリーンショットなどで控えておいてください。お問い合わせの際に必要なになります。

- ▶ 各種お申込み受付  
令和6年2月17日(土) 8:30から
- ▶ 参加と託児のお申込み  
令和6年3月 4日(木) 17:00まで
- ▶ 参加のみのお申し込み  
令和6年3月15日(金) 17:00まで
- ▶ 家庭教育支援セミナーHP  
[http://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kyoshien01\\_000001\\_00014.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kyoshien01_000001_00014.html)

お問  
い合  
わせ

QRコードでのお申し込みがうまくいかない場合はお電話でお申し込みください。

**03-3232-1078 (8:30~17:00)**

新宿区教育委員会事務局 教育支援課 地域連携・家庭教育推進係

お預かりした個人情報は本セミナーの連絡のためのみに使用し、終了後は破棄いたします。