

《講師紹介》



武井正子(たけい まさこ)先生

順天堂大学名誉教授

【略歴】

お茶の水女子大学文教育学部卒業

順天堂大学体育学部助手、講師、助教授を経て、平成4年、同学部教授。

平成5年よりスポーツ健康科学部教授、同大学院教授。

平成15年4月より順天堂大学 名誉教授

○現在の活動

専門分野は、運動教育学、幼児から高齢者まで幅広く健康・体力づくりの運動について研究・実践活動も行っている。傍ら、東京都スポーツ文化財団評議員、新宿区未来創造財団理事、日本スポーツクラブ協会評議員、日本スポーツ施設協会監事などをつとめるほか、健康運動指導士、スポーツプログラマー、中高老年期運動指導者などの指導者養成の講師をつとめる。また、平成13年に日本フェルデンクライス協会の設立に関わり、会長として、全国を回り、誰にでもできるからだと心の健康づくりフェルデンクライス・メソッドの普及活動も行っている。

○老人クラブとの関わり

平成元年より、運動による健康づくりのリーダー「シニア・スポーツリーダーの養成講習会」の企画・指導に関わり、「いきいきクラブ体操」のデザイン、シニアの体力測定普及に向けた「みんなで楽しく体力測定」の企画・指導に関わってきた。平成18年より、健康づくり中央セミナーの講師として「運動による健康づくり」を担当している。全老連だけではなく、全国各地に出向き、「元気なスーパーオールドをめざそう」をスローガンに高齢者の介護予防に向けた運動の指導や健康づくりリーダー養成の講師をつとめている。

【著書】

武井正子監修 「みんなで楽しく体力測定」(全国老人クラブ連合会)

武井正子著 「元気をつくる シニアエイジの健康エクササイズ」(大修館書店：2007)

武井正子著 「気づきで変る ミドルエイジの健康エクササイズ」(大修館書店：2009)

武井正子著 「中高年のからだと心をほぐす フェルデンクライス健康法」(NHK出版：2007)

ほか