

あなたの
筋肉量・骨量

無料測定します！

1部:13時~14時

2部:16時~17時

ロコモ度テストも

予定しています！

ぜひご参加ください！



令和5年度

岡山県医師会

スポーツ

県民公開講座

日時

令和5年

4月16日(日)

14:00~

16:00

場所

岡山県医師会館 三木記念ホール
(岡山市北区駅元町19-2)

定員 300名

入場料 **無料**

日医認定健康スポーツ医 2単位申請予定、日医生涯教育講座単位 2単位

楽しく走って強くなる

講師

株式会社 天満屋
ランニング事業部 てんまやRUN
ゼネラルマネージャー

篠原 太 氏



神戸製鋼陸上部選手

天満屋女子陸上競技部コーチ

(1992年9月~2022年3月※入部当時は選手兼コーチ)

コーチ退任後、スカウト担当 (2022年4月~)

てんまやRUNゼネラルコーチ就任 (2022年4月)

主な戦績

1990年 北海道マラソン 優勝

1991年 世界陸上競技選手権マラソン 5位入賞

(1992年 パルセロナオリンピック マラソン補欠)

1993年 びわ湖毎日マラソン 7位 (日本人最高順位)

目標を達成した選手には特徴があり、小さなきっかけ・大きな出会いがあり、競技を楽しみに変えていけることが挙げられます。裏付けのある練習で苦しめばレースで楽ができ、レースが楽になればさらに強くなるのが楽しみになります。

また、自分自身の身体を観察・手入れができ、怪我をした際の経験も無駄にしないことで競技を楽しむ事ができます。

今回は天満屋女子陸上競技部コーチとして、またランニング事業部コーチとして選手や市民ランナーの方に伝えてきた事・思う事をお話させていただきます。

ロコモ
チェック! こんなことはありませんか?



片脚立ちで
靴下がはけない



家のなかでつまずいたり
滑ったりする



階段を上るのに
手すりが必要である



家のやや重い仕事が
困難である



2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である



15分くらい
続けて歩けない



横断歩道を青信号で
渡りきれない

岡山県医師会は、様々な活動を通じて県民の皆様の健康と福祉に貢献するとともに、人間の尊厳が大切にされる社会の実現を目指しています。県民公開講座の開催は、こうした活動の一つです。

公益社団法人
岡山県医師会事務局

〒700-0024 岡山県岡山市北区駅元町19番2号

TEL 086-250-5111

FAX 086-251-6622

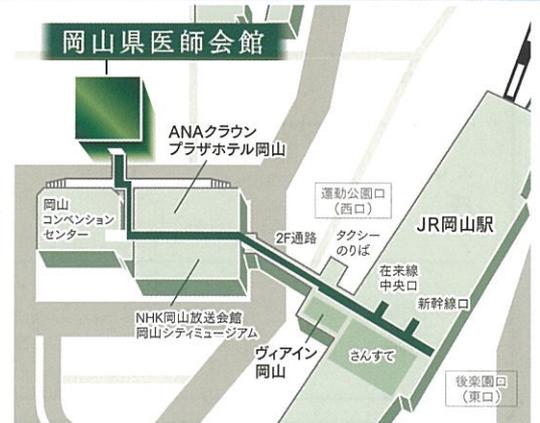
URL <http://www.okayama.med.or.jp>

E-mail oma@po.okayama.med.or.jp

お申し込みは裏面のFAX申込書
または下記のQRコードから



<https://forms.gle/JmfsWJBmVfkFjBaM9>



▲JR岡山駅中央改札口から徒歩約3分

▲駐車場はありません。公共交通機関でお越しください

令和5年度 岡山県医師会スポーツ県民公開講座

- webでお申し込みの方はこちら

<https://forms.gle/JmfsWJBmVfkFjBaM9>



- 郵送・FAXでお申し込みの方は、次ページの用紙をご利用ください。

FAX 086-251-6622

令和5年4月16日(日) スポーツ県民公開講座

お問い合わせ・お申し込み先

郵送先

公益社団法人岡山県医師会 スポーツ県民公開講座 係

〒700-0024 岡山市北区駅元町19-2

TEL 086-250-5111 (受付時間 平日8:30~12:00、13:00~17:00)



WEB

岡山県医師会

検索

Googleフォーム
申込URL QRコード

<http://www.okayama.med.or.jp>

<https://forms.gle/JmfsWJBmVfkFjBaM9>

- ※ お申込は、Googleフォーム・郵送・FAXにて受付いたします。後日、入場整理券をお送りいたします。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、「中止」とさせていただきますので、ご了承ください。
なお、開催の有無につきましては、岡山県医師会ホームページにてご確認ください。

一般参加者記入欄

(必須)

ふりがな

氏名

(必須)

〒

-

住所

(必須)

連絡先

TEL

()

MAIL

@

性別

男

・

女

年齢

()

歳

医師・コメディカル記入欄

(必須)

ふりがな

氏名

(必須)

医療機関名

(必須)

連絡先

TEL

()

FAX

()

※医師の方はFAXにて受講整理券をお送りしますので必ずご記入ください

(医師の方必須)

・どちらかに○を記入

岡山県医師会

会員

・

非会員

一般参加 同伴者 () 名

ふりがな

氏名

性別

男

・

女

年齢

()

歳

ふりがな

氏名

性別

男

・

女

年齢

()

歳

ふりがな

氏名

性別

男

・

女

年齢

()

歳