

金沢市スポーツ協会 スポーツ研修会

日時：令和7年3月9日（日）

午後1時30分～午後3時00分

会場：ANA ホリデイ・イン金沢スカイ 18階『トップオブカナザワ』

主催：金沢市スポーツ協会

次第

- 開 会 あ い さ つ
- 講 師 紹 介
- 講 演
- 質 疑 ・ 応 答
- 閉 会 あ い さ つ
- 閉 会

（終了予定時間 午後3時00分）

生活習慣病 予防改善 ～運動の必要性～



公益財団法人 北陸体力科学研究所
健康運動指導士 三井 外喜和

■講師プロフィール

公益財団法人 北陸体力科学研究所

石川県小松市八幡イ13番地1

メディカルウエルネス ダイナミックHakusan勤務

(公立松任石川中央病院内：白山市)

エキスパート

ミツイ トキカズ

三井 外喜和

(1961年7月18日生 石川県羽咋郡志賀町:旧富来町出身 小松市在住)

○略歴

1984年 3月 日本体育大学 体育学部 社会体育学科 卒

1984年12月 財団法人 北陸体力科学研究所 入所

○資格他

・公益財団法人 健康体力づくり事業財団認定 健康運動指導士

・保健体育教諭免許(中学校1級・高校2級)

・日本ウエルネス学会 会員

・日本トレーニング科学会 会員

・日本体力医学会会員(1985-2013)

・日本体育学会会員(1985-2003)

・日本健康運動指導士会 会員

・日本健康運動指導士会石川県支部 副支部長

○専門分野

・運動処方、運動療法、運動指導法、スポーツ医科学、子どもの体力・運動能力向上

主な業務

・健常者と生活習慣病予防及び改善のための運動療法プログラム作成・指導

・健康づくり事業(セミナー)の企画、運営

○役職(出向含)

・公益財団法人北陸体力科学研究所 課長(1994-2016)

・公益財団法人北陸体力科学研究所 エキスパート(2017-2025)

出向 兵庫県播磨町健康いきいきセンター センター長(指定管理:2006-2009)

出向 いかわ総合スポーツセンター スポーツ科学課課長(指定管理:2012-2014)

出向 公立松任石川中央病院ダイナミックHakusanエキスパート(業務委託2019-2025)

