

# 動くことで変わる私の毎日

～ライフパフォーマンスを高める  
アスレティックトレーニングの知と実践～

2026年6月28日 日

14:30～15:50

会場 幕張メッセ国際会議場2階 国際会議室

入場無料  
事前申込不要

「なんとなく疲れが抜けない」「集中力が続かない」などの原因の多くは、“コンディション”にあります。本講座では、トップアスリートを支えるアスレティックトレーニングの知見をもとに、睡眠・呼吸・姿勢・生活習慣など、日常に活かせる実践方法を紹介します。トップアスリートが実践するコンディショニングの知恵を自分自身の毎日に生かしてみませんか。多くの皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

## 講師



### 牧野 講平氏

森永製菓  
in トレーニングラボ

大学時代からアメリカで研鑽を積み、高藤直寿選手や高梨沙羅選手をはじめ、数多くのトップアスリートの競技力向上をサポート。現在は森永製菓株式会社の「in トレーニングラボ」にて、テクニカルディレクターとして活動し、科学的知見をもとに、国内外のトップアスリートのパフォーマンスの向上と傷害予防に携わっている。

#### 〈職歴〉

- ・森永製菓株式会社 in トレーニングラボ
- ・日本オリンピック委員会 医科学強化スタッフ
- ・日本フェンシング協会 医学委員 トレーナー
- ・日本コンディショニング協会 理事



### 高藤 直寿氏

パーク24 柔道部

©パーク24/小川和行

#### 〈過去の主な競技成績〉

- 2013 世界柔道選手権大会リオデジャネイロ 男子60kg級 金メダル
- 2016 リオデジャネイロオリンピック 柔道男子60kg級 金メダル
- 2017 世界柔道選手権大会ブタペスト 男子60kg級 金メダル
- 2018 世界柔道選手権大会バクー 男子60kg級 金メダル
- 2020 グランドスラム・デュッセルドルフ 男子60kg級 金メダル 他グランドスラム計11回優勝
- 2022 世界柔道選手権大会タケシント 男子60kg級 金メダル



### 高梨 沙羅氏

株式会社クラレ

#### 〈過去の主な競技成績〉

- FISワールドカップ
- ・男女歴代最多個人総合優勝（タイ記録）
  - ・男女歴代最多優勝記録 63勝
  - ・女子歴代最多表彰台記録 116回
- 五輪
- 2014 ソチ五輪 4位
  - 2018 平昌五輪 銅メダル（NH）
  - 2022 北京五輪 4位（NH/混合団体）
  - 2026 ミラノ・コルティナ五輪 銅メダル（NH/混合団体）



## 座長

### 笠原 政志氏

国際武道大学体育学部体育学科

※6月27日・28日に同会場で行われている別プログラム、事前の申込および参加費の支払が必要になります。本講座以外の聴講をご希望の方は、QRコードより詳細をご確認いただき、参加申込をお願いいたします。



—企画—

第15回日本アスレティックトレーニング学会学術大会 実行委員会

お問い合わせ先：学術大会事務局 2026jsat@gmail.com