

“壁ドン”がラグビー選手の健康をつくる！ 健康長寿の体操「ひざ裏のばし」で ラグビー・トンガ代表選手を激励

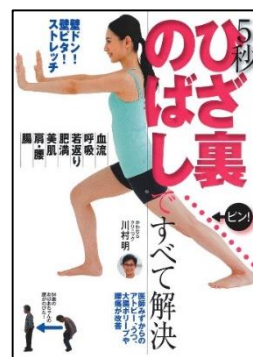
2019年9月12日（木）15時～17時 高知県の町「すこやかセンター伊野」

いよいよ始まる、ラグビーワールドカップ2019日本大会。9月9日（月）～13日（金）、トンガ代表選手は高知県で事前キャンプを行います。

9月12日（木）、主婦の友社が60万部を発行する「ひざ裏のばし」シリーズの著者で医師の川村明氏が、ふるさとの高知県の町にて、トンガ代表選手たちに健康長寿の体操「ひざ裏のばしストレッチ」を指導するイベントが開催されます。

高齢化や体重増によるひざや腰の痛みは、日本もトンガも同じ、全世界共通の悩みです。ひざ裏のばしの一つ、「壁ドン」ストレッチなどユニークかつ、誰でも安心してできる運動で、ひざ裏をしっかりとばせば、体がきたえられるだけでなく、不調のない健康な体へと導きます。大会本番を前に、いの町や高知県内のみなさんと交流していただきながら、楽しく健康長寿に役立つ体操でトンガ選手を激励いたします。また、選手たちからはトンガの伝統舞踊「シビタウ」の披露もございます。

何卒、本イベントをご取材くださいますようお願い申し上げます。



書籍『5秒ひざ裏のばしですべて解決』
(主婦の友社)



川村明医師

【プロフィール】

川村 明

高知県生まれ、64歳。土佐高校、徳島大学医学部卒。36歳で山口県宇部市に「かわむらクリニック」を開業。自らがアトピー、うつ、大腸ポリープ、腰痛に悩まされ、ヨガで克服した経験から、ヨガのインストラクターの資格をとり、「かわむらヨガメソッド」を創設。最近ではこの「かわむらヨガメソッド」が、介護予防運動や、職場の腰痛予防や心の健康対策などにもとり入れられている。

いの町壁ドン健康特使 川村明先生とトンガ代表といっしょに ひざ裏のばして、みんなで「健康」になろう！

【日時】 9月12日（木）15:00～17:00

【場所】 高知県の町「すこやかセンター伊野」 〒781-2110 高知県吾川郡いの町1400

【参加者】 約100名

【参加するトンガ代表選手】 5名の予定で調整中

【主な内容】 ①トンガチームより代表あいさつ
②いの町より歓迎のことば（池田牧子 いの町長）
③川村明先生あいさつ
④みんなでやろう！「ひざ裏のばし」約30分間 ★トンガ選手が壇上で町民の皆様と一緒にいきます
⑤トンガ代表選手より シビタウ披露（試合前に披露する伝統舞踊）
⑥川村先生とトンガ選手へのQ&A
⑦トンガ選手にプレゼント贈呈
⑧トンガ選手あいさつ
⑨代表写真撮影
⑩集合写真撮影

【イベントに関するお問い合わせ先】 いの町役場 ほけん福祉課 TEL:088-893-0231

●本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット 担当:長友・近藤 TEL:03-5280-7577 pr@shufutomo.com