

# 市民公開講座

司会：奥山 夕子（藤田保健衛生大学七栗サナトリウム）

〔健康で美しくあるために〕

武田 美保

元女子シンクロナイズドスイミング日本代表選手

日時：11月11日（日） 14:10～15:40

会場：会場B（第2ホール）



## 健康で美しくあるために

武田 美保

元女子シンクロナイズドスイミング日本代表選手

美容も健康も、自分の体を内側から感じる事が大切です。

私は、心と体が「一番心地よいと感じられる自分」のイメージを持つようにし、そこに近づけられるように日々心がけています。方法の一つとして、私はピラティスを取り入れているのですが、姿勢や代謝が改善され、肌までキレイになりました。講演の中でも、椅子に座ったままおこなえるピラティスを聴講者の方々に体験してもらい、手軽にできる健康術をご紹介します。

### —プロフィール—

1976年京都府・京都市生まれ。7歳からシンクロコースに入門し、13歳でジュニアの日本代表に入る。17歳でナショナルA代表入り、1997年より立花美哉さんとデュエットを組み、日本選手権7連覇を果たし、アトランタ、シドニー、アテネオリンピックで計5個のメダルを獲得。引退後は、CMへの出演やピラティスのインストラクターとして活躍し、マッスルミュージカル出演をはじめエンターテイメントショーに挑戦。

2007年夏には、ユーミン(松任谷由実)のスペクタクルショー「シャングリラⅢ」に世界水泳メルボルン大会でソロ三連覇を達成した、フランスのビルジニー・デデューと出演した。

2010年4月、厚生労働省認可資格「肥満予防健康管理士(ダイエットアドバイザー)」を取得。同時に、三重県で小中学生を対象にシンクロの指導をはじめ、2011年に生徒が初のジュニアオリンピックに出場。ジュニアの育成にも力を入れている。

2011年10月1日、三重大学特任教授就任。大学では「スポーツと社会連携」や「セカンドキャリアのシステム」に関する講義を受け持つ。

現在は、オリンピックの経験をはじめ、美容・健康管理面をテーマにした講演や講義、執筆なども積極的に行い、全国各地でマルチな活動を展開している。