



TOKYO
EXCELLENCE



東京エクセレンス

板橋区を本拠地に活躍するNBDL所属のプロバスケットボールチーム・東京エクセレンス。熱い応援をよろしくお願いします!

Message(前編)

健康は人生の資本!

東京エクセレンス代表
スポーツドクター 辻 秀一さん



健康とは、病気じゃないとか症状がないとか、病名がついてないということではありません。それはあくまでも医療からみた健康の概念で、それでは一步先じた人生を豊かに生きるための財産としての健康ではありません。スポーツから見た健康は自分の力を発揮するためになくてはならない心技体のうちの心と体であり、それこそが健康です。それは単に病気じゃないというだけの状態ではありません。自分らしく自分の人生を豊かにしていくための素材なのです。そのような健康の新しい概念が必要です。

さてそのような健康の担い手は一体誰なのでしょう? 通常のドクターは疾病・病気を専門とし、病人や症状のある人を対象としています。健康の専門家こそがスポーツドクターです。栄養・運動・休養という健康の3本柱であるライフスタイルマネジメントや

スポーツそのものを処方して、より健康な人づくりをサポートしていきます。スポーツ医学はスポーツ選手の怪我を診るのではなく、健康医学の担い手として地域とコラボしながら高齢者の健康増進をサポートしたり、学校と共同でより健康で元気な子供たちづくりを支援したり、企業の産業医として働く人たちのパフォーマンス向上のため健康支援をタフな人づくりをテーマにしています。治療に対応する医療だけでなく、予防を超えたスポーツ医学のような健康増進の医学がこれからの日本にはもっと必要と確信しています。

そもそもスポーツが人生を豊かにする文化であるからこそ、そこから生まれた医学や心理学が多くの方の人生の質を向上できるのです。スポーツや健康に対する意識改革を2020年の東京オリンピックまでに実現していきたいと思えます。



10/東京エクセレンス 3 バスケットボール教室

開講

東京エクセレンスの選手から直接の指導を受けられます。初心者の方も大歓迎! 教室終了後に、選手のサイン会も実施する予定です。

▽とき=10月3日(土)9時30分~11時30分▽ところ=上板橋体育館※公共交通機関でお越しください。▽対象=区内在住・在学の小・中学生(小学生は保護者同伴)▽定員=小学生70人・中学生30人(いずれも抽選)▽費用=500円▽持物=動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物・バスケットボール(お持ちの方)▽申込・問=9月23日(消印有効)まで、往復はがき・Eメール(いずれも4人まで)で、スポーツ振興課スポーツプロモーション第二グループ(〒173-8501) ☎3579-2652 ☐ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp※バスケットボール教室申込、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、区内在学の場合は学校名、ボールの有無、小学生は保護者氏名(往復はがきの場合は返信用にも住所・氏名)を明記。



試合日程

	とき	対戦相手	ところ
開幕戦	10月24日(土)	豊田合成	小豆沢体育館
	10月25日(日)		

試合チケット好評発売中!

インターネット・コンビニエンスストアで購入できます。詳しくは、東京エクセレンス公式ホームページ(<http://tokyo-excellence.jp/>)をご覧ください。詳しくは、(一社)カルティベイティブ・スポーツクラブ(☎6454-5323)にお問い合わせください。