

## 講師プロフィール

佐藤 基之 (さとう もとゆき) 氏  
株式会社 Andore Esporte  
THE SALON 日本橋室町  
代表取締役/フィジカルトレーナー



### 資格

介護予防運動指導員  
日本橋幸齢者倶楽部代表  
PTI 認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー

### ◇略歴

群馬県高崎市出身 (旧群馬県群馬町)  
1999年 ブラジルサンパウロ州 アルタ・アララクアレンセ体育大学卒業  
2000年 大手スポーツクラブ (現コナミスポーツ)  
2003年 フィットネスモチベーター  
2007年 モチベーションアカデミー設立(理事) (現フィジカルトレーナー協会)  
2010年 アディダスランスペース 講義/クリニック

### ◇主な指導実績

2012年 ロンドンオリンピックチーム福原愛 アシスタントトレーナー  
2014~2019年 青山学院大学陸上部 チーフフィジカルトレーナー  
陸上に特化した準備運動/コアトレ/整理運動(通称:青トレ)の基礎考案  
2016年 オリンピック女子マラソン代表 田中智美 基礎トレーニングサポート  
2017年 TBSドラマ「陸王」技術指導のサポートほか、雑誌監修多数  
2020年 東海大学陸上競技部フィジカルサポートのオファーを受け、チーム立て直しをサポート  
2023年 現在も多くのマラソン選手をサポート

### ◇主な書籍

集英社:「下半身トレーニング」 西東社:「動的ストレッチ」  
カンゼン:「ストレッチでセルフマネジメント」「バランスボールミニエクササイズ」「最高のランケア」  
「ランニングの伸びしろがわかる本」など

### ◇講義・講演実績

・たかの友梨ビューティークリニック、早稲田大学 EX センター、横浜 NHK 文化センター  
・東京都中央区認証保育園実務研修、企業など  
○子供の運動神経をグングン伸ばす方法 ○しなやかな身体を作るストレッチ  
○モチベーションとは? 人が人をやる気にさせる方法

以上