

# 楓

デポルターレ  
Deportare

ikaede



Walking & Fitness

## Concept

メタボリック・シンドローム、現代社会の抱える大問題です。  
解決するのは、行政でも教育でも福祉でもありません。  
私たち自身です。

悪いところが見つかったら治療する、でも良いかもしれませんが、  
予防できた方が良いに決まっています。  
また、治癒したとしても、その後が問題です。  
同じ生活をしていたら、また、繰り返す可能性が高いです。

生活習慣を変える必要があるのです。

運動することが良いことは誰でも分かっています。  
では、実践できている人はどのくらいいるでしょう。

ジムやプールに通ったり、本を読んで実践したりしている方もいらっしゃると思えます。  
でも、継続しかつ効果を実感出来ている方はどのくらいいらっしゃるでしょう。

生活の中での運動習慣を身につけることが一番なのです。  
ただ、自分ひとりで実践し継続することは、並大抵の努力では出来ません。  
また、適正な運動方法・負荷は、どんどん変化します。

日常生活の中で、出来る最も効果的で効率の良い運動を、  
個人個人にあった内容でプログラムし、定期的に更新。  
また、自分を知ること、生活の中に運動習慣をつけましょう。

病気の予防につながり、経済的にはもちろんですが、活動の場も広がります。

健康で、やりたいことが出来る生活を造る鍵は貴方が握っています。  
デポルターレ楓は、貴方の健康をサポートします。

「デポルターレ」とは、スポーツの語源と言われている言葉で、  
「気晴らし」という意味があるそうです。  
ちょっと気分転換をすること、それで、心身ともに健康になるのです。

## Contents

- ランニングスクール
  - ウォーク&ジョグコース
  - ランニングコース
- スペシャルプラン
  - フィットネスプラン
  - ダイエットプラン
  - カウンセリングプラン
- イベント
  - わくわくウォーキング
  - まちラン など
- コレクション
  - トレッキング
  - ランニングキャンプ/ウォーキングキャンプ
  - 海外ツアー

## Profile

志崎 志朋（たまさき しほう） 1959. 1. 11 東京都新宿区に生まれる  
東京都立大学法学部卒業（1981. 3卒業）  
23年間のサラリーマン生活を経て、スポーツ健康指導へ

### ☆主な活動

- デポルターレ 楓（かえで）
  - ランニング/ウォーキング指導・フィットネス全般・カウンセリング（2007/4～）
- 駒沢大学 公開講座健康教室ジョギングコース専門指導員（2008/4～）
- 行政主催の介護予防関連教室講師
  - 目黒区・福生市・羽村市・八潮市・三郷市など
- 元国立競技場 ジョギング教室インストラクター（2007/4～2014/3）

### ☆資格

- NSVA 認定ウォーキング指導者（NPO法人 日本スポーツボランティア・アソシエーション認定）
- 健康運動指導士（財団法人 健康・体力づくり財団認定）
- 公認スポーツプログラマー（財団法人 日本体育協会認定）
- 産業カウンセラー（社団法人 日本産業カウンセラー協会認定）
- 個人情報保護士（財団法人 全日本情報学習振興協会認定）



## 滝野川スクール

都電荒川線 西ヶ原四丁目電停 徒歩2分

JR山手線 大塚駅乗り換え 6分

JR京浜東北線 王子駅乗り換え 6分

都営地下鉄三田線 西巢鴨駅 A2出口 徒歩7分

東京メトロ南北線 西ヶ原駅 2番出口 徒歩9分



## 隅田川スクール

門前仲町駅 徒歩10分



## 西戸山スクール

新大久保駅 徒歩5分



## 日比谷スクール

日比谷駅 徒歩3分

駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

# デポルターレ楓

東京都北区滝野川 1-38-1  
 03-5844-6507 090-2450-3198  
<http://deportare-kaede.com>