



あきらめなければ
100%

4月9日(日)

第24回広島県トライアスロン協会定期総会

トライアスリート **福元哲郎** オポチュニティーセミナー 16:30~18:00 **無料**

トライアスロントレーニング講座

~もっと強くなるためにはどうしたらよいか?~

◆プロフィール◆

本名:福元 哲郎(ふくもと てつろう)

1972年6月23日広島県三原市出身

- トライアスリート ○講演家(福山健康舎所属)
- タレント・モデル

大学4年時に生まれ故郷(三原市)で開催されている【トライアスロンさぎしま大会】へ心惹かれ出場。それを機会に自分を生かせるはずだとトライアスリートとして一念発起。

生きる夢を生み出す競技の奥深さに人生を投じる。

2003年から一般部門でも世界選手権への公式派遣が開始され、人生初の世界大会へ日本代表として初出場。現在も日の丸を目指し戦いを続けている。

生き様を体現し、元気や勇気、誇りを発信し、トライアスリートパイオニアの使命として、多種分野で活動の幅を膨らませている。人は変わる(進化)ことを体現し続けている。

本気で生きる心・健康を提案する。

場 所 広島市まちづくり市民交流プラザ (合人社ウエンティひとまちプラザ)
北館6Fマルチメディアスタジオ
広島市中区袋町6-36 TEL.082-545-3911

心を強くするコツ

- ◆ あきらめなければ夢100%
- ◆ かっこよく美しい体への導き方
初動負荷+終動負荷トレーニング
- ◆ トレーニング方法紹介
食育指導
- ◆ アスリートの食について

福元テツローメソッド

世界を常に意識して生きてこれた理由...それを支えたものとは?
弱かった自分が多くの支えと導きで光を放てるようになった真実。
心技体の在り方、体のつくり方を競技生活30年で培ったものを
トライアスロンを通し、恩返し of 還元をしていきます。

問い合わせ先:広島県トライアスロン協会事務局 Tel.080-4555-4780