

## ITS ハイキング大会 インストラクタープロフィール

園原 健弘（そのはら たけひろ）

明治大学体育会競走部監督

1992年バルセロナオリンピック競歩代表

1996年アトランタオリンピック陸上チームコーチ



世界陸上 3 回連続出場、箱根駅伝 2 回出場など競技者としての経験をベースに健康作り、ダイエット指導など幅広い分野で活躍中。

ウォーキングをベースとした健康づくり教室はメタボ、ロコモ、マインドフルネスなど様々なニーズに応えられるプログラムとして企業・自治体・法人などにも人気。雑誌監修、テレビ出演など多数。神楽坂にて自身のパーソナルトレーニングジムも開設している。

著書に『あらゆる不調を解決する最高の歩き方』（きずな出版）、『数値改善ウォーキング』（主婦の友社）、『正しく歩いて東京マラソン完走』（小学館）などがある。

林 元子（はやし もとこ）

コミュニケーションアドバイザー

ライフコーチ/ウォーキングインストラクター



高校在学中に雑誌「装苑」の専属モデルとなり、カネボウ化粧品の春のキャンペーンガールとしてモデルデビュー。国内外の雑誌・CM・ファッションショーなどで活躍。

その後ニューヨークへ遊学し、トータルイメージコンサルタントの資格を取得。コミュニケーションアドバイザーとして多岐にわたり活動の場を広げている。

現在はそれらの経験に加えて、アメリカで受けたコーチングやリーダーシップでのトレーニングを生かし、キャリア・人間関係・ダイエット・ウォーキングなど、様々な角度からの美しさをサポートするライフコーチとしても活躍中。

テレビCM「ウィスパー」に出演。