



福田英宏 Hidehiro Fukuda

(株) Recovery Adviser(リカバリーアドバイザー) 代表取締役

- ・早稲田大学スポーツ科学研究センター 招聘研究員
- ・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 (修士)
- ・日本リカバリー研究所 所長
- ・睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター
- ・日本健康開発財団 温泉入浴指導員
- ・分子整合スポーツ栄養アドバイザー
- ・眠りにいい宿認定員
- ・Wasedaウエルネスネットワーク講師
- ・日本スポーツ産業学会 正会員
- ・一般社団法人 日本ホームヘルスコーチ

- ・『休養・疲労回復』商品開発サポート
- ・『休育(きゅういく)』講師
- ・『休養の極意』の啓蒙活動、情報発信
- ・ジュニアアスリート休養サポート
- ・スポーツチーム向け休養サポート

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科卒業後、休養の普及や啓蒙活動を行う(株)Recovery Adviserを立ち上げる。「休養」「疲労回復」の専門家として多くのプロ野球球団、プロサッカーチームをはじめ、各種スポーツチーム、競技団体の競技力向上をめざした休養サポートや「リカバリー理論」を指導するほか、休養や健康関連を展開する企業のコンサルティングを手掛ける「疲労回復の専門家」として活動中。現在は疲労回復に着目した商品開発を行うメーカーと連携してのコンサルタント、運輸、治療院との市場開発にも積極的に行っている。自身も小学生5年から大学まで本格的に水泳競技に打ち込み、大学卒業後にはトライアスロン日本選手権に出場。また日本山岳耐久レースにも出場している。また、2人の子育てを通して将来の体づくりの基本となるジュニア期の休養の大切さをあらためて実感し、ジュニアアスリートのための「休育」の講演、セミナー、メディア対応、個別相談にも力をいれている。



2024年10月2日(水) (21:00~22:48)
「超ホンマでっか!? TV 2時間SP番組
【「疲労回復」の新常識SP】(JOCX-DTV フジテレビ)」に出演

2025.03.03