

iwalk 講座のご案内

年齢を重ねると、身体の衰えを感じやすくなります。姿勢が崩れ、体型が崩れ、疲れやすくなり冴えない……。これは筋肉の衰えだと思われる方が多いようですが、実は骨が崩れてきてしまっているようです。建物は「骨組み」、物事は「骨子」、身体は「骨格」といいますので、筋肉よりも、まずは「骨から」整えていくことをご提案しています。

目に見えている筋肉を扱う前に、みえないし触れないけれども、からだのフレームとなる骨、骨格を整えて、内臓をちゃんと配置させたら、多くの方がどうにかしたいと思っているお肉たちは、ほとんどの場合において、何もせず骨格に綺麗に収納されてしまう。つまり、お肉は掴めなくなるということなんです。

骨格は、家の骨組みと思えばイメージしやすいかもしれません。もし、骨組みである柱が歪んでいたら、まあ住みたくはないですが、家の骨組み（骨格）が、もし崩れてるとしたら家具（内臓）の配置は安定せず、押し入れの形も崩れそこに入ってるもの（お肉）は、外に飛び出す、そんな感じではないかと思うのです。

講座でお話しすることは、今まで聞いたことないようなことが多いかもしれません。もしかしたらこれまで当然と思っていた当たり前が違っていたり、イメージしていたこととは逆だったりすることもあるようで、意識が書き換わるまでは混乱するかもしれません。ただ、頭で考えすぎるとからだの動きが感じにくくなりますので、からだを動かして体感すること、体感した「からだからのフィードバック」を大切にしていきたいと思っています。ちなみに、からだの記憶は頭よりいいとされています。逆に言えば、身につくまでは少し時間がかかるものだと思っておいただいて、すぐにできなくてもそれは伸びしろと捉えていただき、ゆっくりと時間をかけご自身のものにしていいただければ幸いです。

みのわあい。

講座のご案内

- 基礎講座「骨から整えるからだのメソッド」
- 一年講座
- レッスン

【みのわあい。プロフィール】

デューク更家にウォーキングを学ぶ（講師歴24年）2009年よりウォーキングと健康を楽しく伝える講演会「参加型健康エンターテインメント講演会」を全国10万人超に提供中。ことばの語感と脳、からだの関係について黒川伊保子氏に学んでいる。法人向け：健康経営・安全大会・新人研修プログラム提供。

CM：大正製薬リポビタンDXα 他 著書『骨盤革命 1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！』

プロフィール動画

○基礎講座「骨から整えるからだのメソッド」

この講座では、廣戸総一氏の「骨理学」の理論に基づき、人間の骨格から「體（からだ）」を紐解いていきます。その過程で、これまでの身体への思い込みや刷り込みを書き換え、新しい概念でご自身の「體」と向き合っていただくことができます。重力に抗うのではなく味方につけ、もっとラクに身体が動くということを体感していただきます。身体の動きの基本が整ったら、関節の使い方の違いによる4つの骨格タイプについて診断します。

プログラム

第一章「立ち姿勢」

骨格からみた姿勢の整え方

体幹を整えると身体が自由な動きを取り戻す

第二章「脳が安定する姿勢」

頭の位置を整える「首はどこから？」

脳の安定と「自己効力感」の関係

第三章「動作の基本」ー関節は滑るー

関節はバナナの皮よりも滑るのか？！

筋肉よりも骨の真実

第四章「手の動き」の基本

手はどこから？

身体に負担のかからない手の使い方

第五章「歩き」の基本

ウォーキングフォームを整える（歩幅、歩隔、着地）

脚はどこから？

フット（足）とレッグ（脚）をつなげる

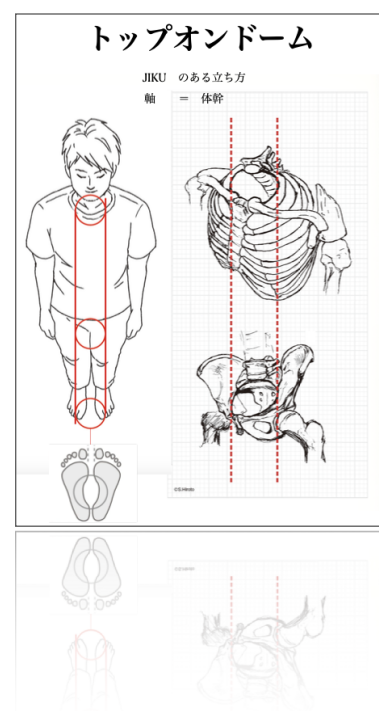
第六章「座る」姿勢

内ももは下半身の背骨

身体に負担がかからない椅子の座り方、立ち方

骨格タイプ診断（4スタンス理論）、テキスト付き

6時間 99,000円（銀行振込・クレジット可・分割はご相談ください）



○一年講座

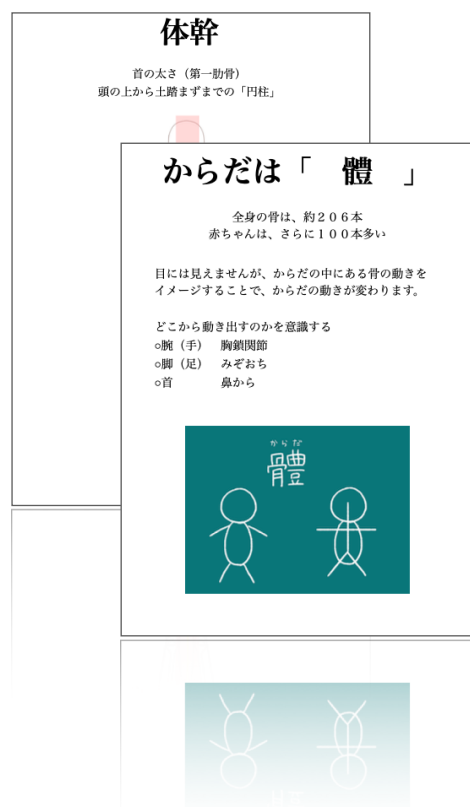
基礎講座「骨から整えるからだのメソッド」を身につけるためのレッスンです。
以下の内容を個別にプログラムしてお伝えします

※基礎講座「骨から整えるからだのメソッド」 終えた方が受講対象です

(何月からでもスタートできます)

1回60分 12回 198,000円 (銀行振込・クレジット可・分割はご相談ください)

- ・骨理学 (姿勢)
- ・体幹
- ・関節の動き
- ・立つ、座る、寝るの基本動作 1
- ・基本動作 2 歩く
- ・基本動作 3 起き上がる
- ・骨タイプと脳のはたらき
- ・ポリヴェーガル理論 (自律神経) と実践 1
- ・ポリヴェーガル理論 (自律神経) と実践 2
- ・骨タイプと行動パターン (脳科学)
- ・四肢の動かし方 1 (肩関節)
- ・四肢の動かし方 2 (股関節)
- ・口腔内と舌の位置、語感
- ・脳の安定と心の関係
- ・季節の養生 (食事と睡眠)
- ・心ととのう、からだケア



○レッスン

定期メンテナンスとして、ご利用ください。

※基礎講座と一年講座を終えられた方が受講対象です。

オンライン・リアル (併用可)

1回 50分 11,000円 90分16,500円

(都度払い。毎月ご受講の方は、一年分お支払いいただくと割引があります)

すべてのレッスンはマンツーマンです。

グループでご希望の場合はご相談ください。

お問い合わせ : info@iwalkwith.me

公式LINEアカウント <https://lin.ee/UEZP7DA>