

## ○分科会の解説

主旨 操体を使いこなす。理論をより理解し、自分の置かれている立場でより良く使いこなせるように、奥深く、それでいてシンプルな考え方を共有し、体現出来るよう企画しています。

ご興味のあるものを一つ 選んでご参加下さい。

- A.自分自身をまもる為に B.教育の現場に活かす C.壊さない体づくり(スポーツや身体を鍛える目的の為に) D.介護や看護の場面で操体を活用する E.治療家が操体の理論を踏まえ活用する

## ○各講師のご紹介

(順不同)

### ☆ 橋本行則 (はしもと ゆきのり) 橋本行生内科医院院長/医学博士

1935年生まれ。熊本大学医学部卒業、同大学院、及び、オーストラリア・モナシュ大学で電気生理学を専攻。東京大学医学部物療内科、埼玉医大第二内科、国立東静病院内科などを経て、現在は熊本にて橋本行生内科医院を開設。

〈著書〉 「あなたこそあなたの主治医」「家庭医療辞典」「病を知り己を知る」(農分協) 他多数

〈講演テーマ〉 「生き方の基本〔息・食・動・想〕～あなたこそあなたの主治医～」

私たちは自分で自分の体と心の使い方を学んで生きていかなければならないのですが、そういう基本的な考え方が現代ではなおざりにされています。すべてがマニュアル化されつつあります。私共はいかにも確かに自分の事を一番よく知っているつもりで生きていますが、実は必ずしもそうではありません。故橋本敬三先生が「息食動想」と要約された体と心の用い方の4本柱について、学びながら実践し、自分自身の生き方をつくりあげたいものです。

### ☆ 石井直方 (いしい なおかた) 東京大学大学院総合文化研究科・生命環境科学系教授/理学博士

1977年 東京大学理学部卒業、1982年 同大学院理学系研究科修了、1999年より現職。

またボディビルディング競技においても1981年・1983年に日本ボディビル選手権優勝、1982年にはアジアボディビル選手権ライトヘビー級(90kg以下)優勝など数々の実績を持つ。

〈著書〉 「究極のトレーニング」「筋肉革命」(講談社)「一生太らない体作り」(エクスマレッジ) 他多数

〈講演テーマ〉 「健康長寿な為の低負荷強度筋力トレーニング」

健康長寿な為には、メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム、認知症の三者になりにくい状態を維持する事が重要です。それらのいずれの場合にも、筋肉を維持・増強する事がキーポイントとなる事が、近年の研究から明らかになってきました。本講では、健康と筋肉の科学的関係について解説し、高齢の方や体力の無い方でも無理なく筋肉を鍛えられるトレーニング方法を紹介します。

### ☆ 橋本雄二 (はしもと ゆうじ) 全国操体の会代表/医学博士

岩手医科大学卒業。岩手県立磐井病院、東北大学医学部、東北公済病院にそれぞれ外科医として勤務後、1989年より橋本クリニック、1996年同理事長。日本外科学会認定医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本東洋医学会専門医。

〈著書〉 「腰痛を自分で治す」(婦人生活社)「イラスト版 からだのつかい方・ととのえ方」(合同出版)

### ☆ 槌田 劭 (つちだ たかし) 使い捨て時代を考える会相談役

1935年、京都市生まれ。1958年、京都大学理学部化学科卒業。1967年、同大学工学部助教授(金属物理学専攻)を経て、1979年京都精華大学教員となり、2004年に退職。その間、1979年に「使い捨て時代を考える会」を設立、様々な実践活動を通して“現代”を考え、未来の可能性を模索している。

〈著書〉 「共生の時代」「未来へつなぐ農的暮らし」(樹心社) 「農の再生、人の再生」(人文書院) 他多数