

全国操体バランス運動研究会・交流会

～ 第2日 分科会 ～

第2日目（26日）分科会では、操体の理論を理解し、自分の置かれている立場でよりよく使いこなすことを主題にしています。

A) 自分自身をまもる為に

自分自身や家族がより快適に健康を求めて生活するうえで、身に付けておきたい基本的な考え方や、体の動かし方、使い方などを深めていきます。

◇講師 ・細川 雅美

「マタニティ操体」共著、自治体や地域で多くの方に動きと考え方の指導を実践

・小林 美喜子

日本有機農業研究会（生活部） 枚方/交野操体の会 全国健康村21ネット

健康と家族の幸福を願い、幅広く操体の活用を伝える活動を実践

B) 教育の現場に活かす

学校教育の現場や、教育に携わる多くの方に、指導者として知って置いて欲しいこと、ひいては自分自身が生き方の自然法則を知った上で、教育現場で広めて頂きたいと考えています。

◇講師 ・北村 翰男

長年薬剤師として、鍼灸師として多くの方に、操体の理論とより良い活用法を伝える活動をしています。学校現場で子供たちの柔軟な吸収力を目の当たりにするにつけ、「大人が正しく知ってほしいこと」を伝える機会にしたいと考えています。

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）

※裏面参照

D) 介護や看護の場面で操体を活用する

介護者や看護者が体の使い方を知ること、自身の体を守り、介護される方も快適に受けられる。その上で高齢者にも伝えていける理論と実践を考えていきたいと思っています。

◇講師 ・坂本 洋子

介護操体の実践指導者で、看護師の立場から多くの方々に介護を少しでも楽に、介護する側も、受ける側も快適な方法を探って行きたいと思っています。

E) 治療家が操体の理論を踏まえ活用する

様々な治療現場で操体を活用していこうとお考えの方々と、基本的な操体の理論、自分の体を通して所謂患者さんを指導する方法を深めていけたらと考えています。

◇講師 ・須永 隆夫

長年医師として患者さんを診る立場から、操体の基本的な考え方や、活用の仕方を伝えていきます。治療現場での考え方や指導の基本をご一緒に深めていけたらと考えています。

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）

操体は自らの体をうまく操ることで、傷めない土台を作ることが可能です。

その上で自らの体をよりしなやかに、強くしていく事で、怪我をしにくい、運動のパフォーマンスを向上させることが叶います。是非、現場指導者やスポーツに携わる方に参加していただきたいと思います。

◇講師

・宮畑 豊

自らの体を通して、多くのトレーニーに対して効率よく鍛える方法を指導しています。

学生から高齢者、障害を持っておられる方まで幅広く体の活用法を伝えています。

～プロフィール～

サンプレイ代表 1941年生

1981年 NABA ロンドン大会、Mr.U.ミドル級4位

全日本ボディビルコンテスト25回連続入賞

指導者としての独自のトレーニング理論は、プロ、アマを通じて信仰者が多い、又1998年より、埼玉県三郷市のシルバー元気塾で高齢者の筋肉トレーニング指導で画期的な成果を挙げ NHK を始め多くのマスコミに取り上げられる。指導歴として多数の芸能人、相撲力士、プロ野球人等、その他多くの大学、専門学校、スポーツクラブのトレーニング指導を行なう。

・杉田 茂

ボディビルダーとして日本人初の世界大会優勝者であり、体を壊さないよういかにコントロールして使うかを実践的に指導しています。操体の理論に則り体をうまく使う事、そして鍛えることで壊さない体を獲得することを身に付けて頂きたいと考えています。

～プロフィール～

日本フィジーク委員会代表 1946年生

1972年 日本ボディビル大会優勝

1976年 NABA ボディビルシヨトマンクラス優勝

／ 全クラス対象のオーバ・オール優勝

ボディビル王者に与えられる「ミスターユニバース」の称号を勝ち取る

1981年 IFBB ミスターインターナショナル・ミドル級優勝

現役時代より「ナチュラルボディビルディング」を貫き、超人的な練習を重ねトップに立つ。人格的・肉体的な完成度の高さから「最強のボディビルダー」と呼ばれる。トレーニング普及の為、多彩な活動を続けている。現在、トレーニングジム「KING GYM」顧問

著書 「筋トレ 虎の巻」 (ベースボールマガジン社)

・重村 尚

～プロフィール～

シェイプクラブ代表 1944年生まれ

短期大学卒業後、社会福祉の仕事に従事する。そのころから趣味として始めたボディビルにおいて、ミスター大阪大会で優勝、全日本大会で準優勝。上京後、ミスター関東で優勝。選手引退後の1976年、東京赤羽にボディビルジムを開設。ミスター日本、ミズ日本、ミスター東京、ミズ東京、ミス健康美を輩出し、指導者として注目を浴びる。1981年、女性専用のスポーツクラブ“シェイプクラブ”を開設。

※ トレーニング研究においてご活躍されております、宮畑豊先生、杉田茂先生、石井直方先生、重村尚先生が一同に会される事は誠に希なことになります。この機会に是非ご参加を頂き、自らのからだを知り、操体を通して積極的健康づくりを考え、実践して頂きたいと存じます。