

第7回

MindBody Symposium 2008 in Kyoto

『笑い』のちから

開催日 2008年5月31日(土)・6月1日(日)

会場 京都生涯学習センター・アスニー山科

対象：健康推進・保健衛生に関わるご職業の方
健康増進・保健衛生に関わるご職業を目指されている方
心身の健康づくりにご興味をお持ちの方

主催：心身健康づくり研究会

共催：トータルフィット株式会社

協賛：花王株式会社
株式会社デサント
株式会社ワコール
七星株式会社

協力：NPO法人健康医科学協会
NPO法人日本YOGA連盟
月刊フィットネスジャーナル
財団法人体力づくり指導協会
社団法人日本フィットネス協会
有限会社ブックハウスエイチディ
(五十音順)

開催にあたって

～心身一如～

心の健康・身体の健康と分けて語られることが多いですが、心と身体は繋がっているのは誰もが感じていることです。心と身体の健康を相互的に学び考える機会を持って頂きたい。この想いで開催しておりますマインドボディシンポジウムも、今年で7回目を迎えることとなりました。

まずは健康を届ける指導者・支援者である私達が、自らのこころとからだのバランスを取ること（＝セルフケア）ができてこそ、多くの方の健康づくりに寄与できるのではないのでしょうか。一度立ち止まって自身を振り返り、セルフケアの必要性を再確認しましょう。そして、あなたの指導力を高め、より信頼される指導者として活躍されるための充電の機会として頂きたいと願っております。

今年のテーマは ～『笑い』のちから～ です。

殺伐としたニュースが多い今のご時世・・・

このような今だからこそ、『笑い』が『健康』に及ぼすプラスの部分を活用し、健康づくりの指導者から笑顔を！そして周りにも元気を伝えたい！と考え、『笑い』のエッセンスを盛り込んだシンポジウムを企画いたしました。

皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

心身健康づくり研究会
マインドボディシンポジウム実行委員会

タイムテーブル

■ 5月31日（土）

ラクトスポーツプラザ	9:45～16:45 「ココから体操2～自立生活筋力向上トレーニング編～」 6時間講習会
-------------------	--

■ 6月1日（日）

	10:00～11:30	12:00～12:45	13:00～14:30	14:45～16:15
[A会場] 実習室 定員:各50名	A - 1 眉で激変！ あなたの笑顔 辻 祐子	無料！ ココから 体操 体験会	A - 2 珠数ワールド 「ヨガ理論編」 珠数 泰夫	A - 3 笑いがつなぐ コミュニケーション 栗原 元一
[B会場] 和室 定員:各40名	B - 1 SHOW-UPテクニク& OKAMOTO流エクササイズ 岡本正一	予約不要	B - 2 マインドボディ フィットネス 梅田陽子	B - 3 珠数ワールド 「ヨガ実技編」 珠数 泰夫

B会場の講座は実技講座です。動きやすい服装でご参加ください。ご参加の方はバスタオルをお持ちください。

参加費・取得可能単位

	参加費		取得可能単位
	心身健康づくり研究会会員	非会員	
ココから体操2 講習会	¥26,036 <small>(教材、講習・認定試験料込)</small>	¥28,300 <small>(教材、講習・認定試験料込)</small>	高齢者体力づくり支援士 4単位
A - 1・A - 2・A - 3 B - 1・B - 2・B - 3	¥2,500/講座	¥3,500/講座	高齢者体力づくり支援士 各1単位 B-1・B-2・A-3 JAF A ADI・AQI 各0.5単位 B-1・B-2・B-3
3講座申込割引	¥7,500 ¥7,000		
ココから体操 体験会	無料（予約不要）		



高齢者・低体力者の運動指導にすぐに活用できる！！

楽しく・安全で・効果的なプログラム！！

ココから体操[®]2 ~自立生活筋力 向上トレーニング編~ 6時間講習会

●「ココから体操」とは？

「ココから体操」は、高齢者・低体力者・生活習慣病罹患の方々に、楽しく・安全で・効果的な運動を提供したいと思われている方のためのプログラムです。

音楽に合わせた運動指導が苦手な方でも、工夫された教材により、短時間で運動指導テクニックが習得でき、即活用できるプログラムです。



●「ココから体操」の特徴

体操が振付けられた、音楽に合わせて動く集団指導型プログラム
音楽に合わせて約30分の運動指導ができるようになる
曲に録音されている“合図の音”を反復して“指示”することで、集団運動指導が容易にできる
充実した教材(音楽CD+動きの見本DVD+教本)により、運動指導テクニックが習得できる
受講者や時間に応じて、体操の数を自由に選択することができる
受講者の体力レベルに合わせ「座位・支えをもった立位・立位」と運動する姿勢が選べる
指導のコツを、6時間講習会で優秀な専門講師からしっかりと学び取れる

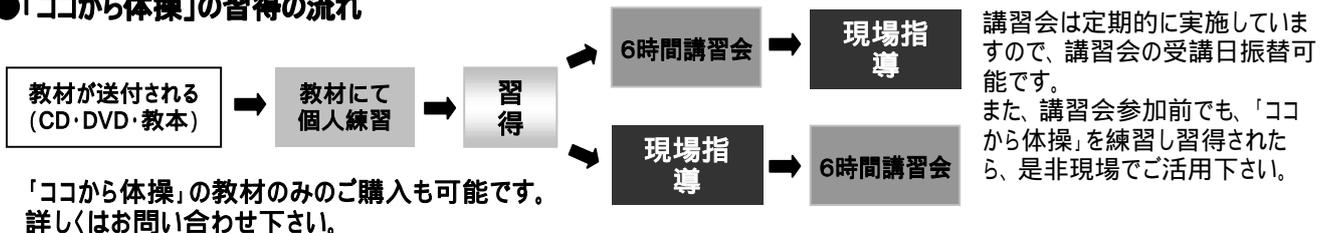


企画：梅田陽子

●「ココから体操2」の構成と内容

曲番	動き	時間(分)	内容
1	準備体操	5	日常動作を円滑にし、自立した生活を送るためには、筋力・筋持久力・バランス能力・柔軟性など、総合的な体力が必要です。 「ココから体操2」では、掃除・洗濯・身支度・入浴など、日常行なっている動作で身体を運動させ、全身の筋肉を総合的にトレーニングするプログラムです。 また、特別な器具・用具を使用しないので、手軽に行なうことができます。さらに、様々な表情を作ったり、周囲とコミュニケーションをとる動きなど、楽しんで取り組める工夫がたっぷり盛り込まれています。 フロー体操 流れるように自然に全身をほぐす動き 「ココから体操2」詳細とサンプルムービーをご覧ください！ ⇒ http://www.totalfit.co.jp
2	フロー体操 A・B	3.5	
3	筋力トレーニング	5	
4	フロー体操 A	1.5	
5	筋力トレーニング	5	
6	フロー体操 B	1.5	
7	筋力トレーニング	5	
8	整理体操	5	

●「ココから体操」の習得の流れ



●「ココから体操」6時間講習会とは？

高齢者に対する運動指導技術・指導力を高めるための講習会です。講習会では、注意点や指導のコツをしっかりと伝授致します。また、繰り返し指導練習を行い、指導力が格段に高まります。講習会の最後に認定試験を実施し、良かった点・改善点などをフィードバックします。運動指導の経験が無くても、指導ができるよう完全サポート致します。

A-1
10:00 ~ 11:30

眉で激変！あなたの笑顔

辻 祐子
日本メイクアップ協会講師
全国大会Shu Uemura賞受賞

健康づくり従事者は笑顔が鍵！！そんなことはないのに、「先生今日疲れた顔してるなあ」「嫌なことあった？」と言われたことはありませんか？表情のポイントは、“眉”にあり。眉の描き方一つが、魅力的な笑顔づくりのサポートになるのです。プロの眉の描き方や、簡単で手軽な表情筋トレーニングなど一生ものの技術を身につけ、親しまれ愛される笑顔を手に入れましょう！この講座であなたの笑顔は激変!!間違いなし参加者の中からお二人、実際に講師が眉カット致します。ラッキーな参加者はあなたかも！持ち物：スタンド式の鏡、眉ペンシルなど眉の描けるもの

B-1
10:00 ~ 11:30指導者必見！高齢者の心をつかみ笑いをひきだす！
SHOW-UPテクニック&OKAMOTO流エクササイズ岡本正一
SHOWカンパニーBe-up代表
青竹ピクス協会会長
福祉法人あかり学園あかり保育園副園長

「運動嫌いやねん！」「この歳から運動なんかでけへんって」「私なんてどうせ・・・」運動に拒否感や苦手意識がある高齢者への指導に悩まれている、そのあなた!! 高齢者の心をつかんでグッとつかんでドッと笑いを引き出す“演出=SHOW-UP”テクニックをどど〜んと大放しちやいます。「なんやわからんけど、笑っているうちに身体を動かしてしもたわ〜。運動で意外とおもしろいやん」と言わせてしましましょう。しかも今回は、OKAMOTO流機能改善エクササイズ&コーディネーショントレーニングもしっかり学べる、とてもおいしい講座に仕上げております！

A-2
13:00 ~ 14:30珠数ワールド ヨガ理論編
~なるほど納得!!「喜怒哀楽」とヨガとの関係~珠数 泰夫
NPO法人日本YOGA連盟評議員
かたの健康会館館長

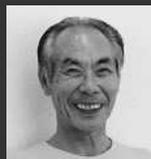
私たちは「喜・怒・哀・楽」という感情を胸のポケットに秘め、日々生活しています。実は、人が成長していく過程でそれらの感情を抱くことはとても大切なこと。でも、一つの感情に浸り過ぎてしまったり、度が過ぎてしまうと、神経系に影響を及ぼし、内分泌腺の機能を低下させてしまうと言われていています。今回は人間の感情が私たちの身体に及ぼす影響や、それを克服できるようなコントロール方法をヨガ理論の視点から学びましょう。ヨガ指導のエキスパート珠数泰夫がお送りする“珠数ワールド”でなるほど納得!!

B-2
13:00 ~~筋肉の鎧をほどく~
マインドボディフィットネス梅田 陽子
心身健康づくり研究会代表委
トータルフィット代表
京都大学非常勤講師

マインドボディフィットネス(以下MBF)とは心と身体のバランスを整えるリラクゼーションのプログラムです。MBFにはバイオエナジェティクスという考え方を取り入れています。怒りや悲しみなどの感情を抑え込むと、『筋肉の鎧』とよばれるこわばった身体を形成してしまう、という考え方です。MBFでは、それを弛緩させるために顔の表情や体の動きで感情を表出させていきます。その後の自律訓練法では微笑みに包まれた、至福のリラクゼーションを味わってください。時には「頑張る私」にご褒美を

A-3
14:45 ~ 16:笑いがつなくコミュニケーション
~心の扉をひらくコツ~栗原 元一
日本笑い学会会員
臨床心理士・カウンセラー
栗原教育心理相談室主宰

「アッハッハ」と大笑いすると、頭の中から身体のすみずみまで、スッキリ!!するような時がありませんか？「笑い」が医学的、心理的、そして人間関係を円滑にすることにも効果があることが解ってきました。笑顔で語りかけることは、周りの人達も笑顔にし、それがあなたに幸せをもたらす“笑いのブーメラン”になります。日々の指導現場でのコミュニケーションや特定保健指導に、是非役立ててください。一方的に話を聞くだけでなく、実習中心の講座です。参加者同士、ゲームや対話を通じて、心の扉をひらく「コツ」を学びましょう。

B-3
14:45 ~ 16:15珠数ワールド ヨガ実技編
~これぞ世界的！「笑の行」~珠数 泰夫
NPO法人日本YOGA連盟評議員
かたの健康会館館長

「アハハ！イヒヒ！オホホ！」今年に入ってテレビや雑誌で話題沸騰の「ラフターヨガ」。いわゆる「笑いの行」のことで、積極的に心身をくつろがせる「完全呼吸法」です。全身の血行が良くなり、免疫力を活性化し、生命力を高めます。また脳を活性化し、能力開発に繋がります。もちろんその後のアサナ(ポーズ)がいつもと違ってくること間違いなし！「いや〜この爽快感はやったもんしか味わえませんか〜」いつもはクールなあなたも今日は我を忘れてどっぷり珠数ワールドに浸かって「味の向こう側」ならぬ「笑いの行の向こう側」を覗いてみませんか？

毎回大好評! 「ココから体操」体験会



受講者から指導者に転身！イキイキ元気な『はっぴーくらぶ』の皆さんにご指導頂きます！！

「ココから体操」は、全国各地の認定指導者により、様々な高齢者施設・福祉施設等で健康づくり・介護予防の取り組みとして実施されています。

今回は、「ココから体操」参加者の方々が運動継続のために自主グループを立ち上げ、そして自分達から地域の健康づくりを発信していこうと活動されている『はっぴーくらぶ』の皆さん（平均年齢78歳）をお招きし、「ココから体操」による心身の変化や効果のお話と、「ココから体操2」の実演及びご指導を賜ります。

地域の催しや老人クラブでの体操の実演、テレビ出演等でご活躍の皆さんのお話とご指導は、高齢者の健康支援や地域づくりに関わる指導者必見です！



【6月1日（日）12：00～12：45 A会場 参加費無料・予約不要】

京都市上京老人福祉センター
『はっぴーくらぶ』の皆さん



会場のご案内



京都生涯学習センター・アスニー山科

京都市山科区竹鼻竹ノ街道町92番地ラクト山科C棟2階
http://web.kyoto-inet.
TEL 075-593-1515

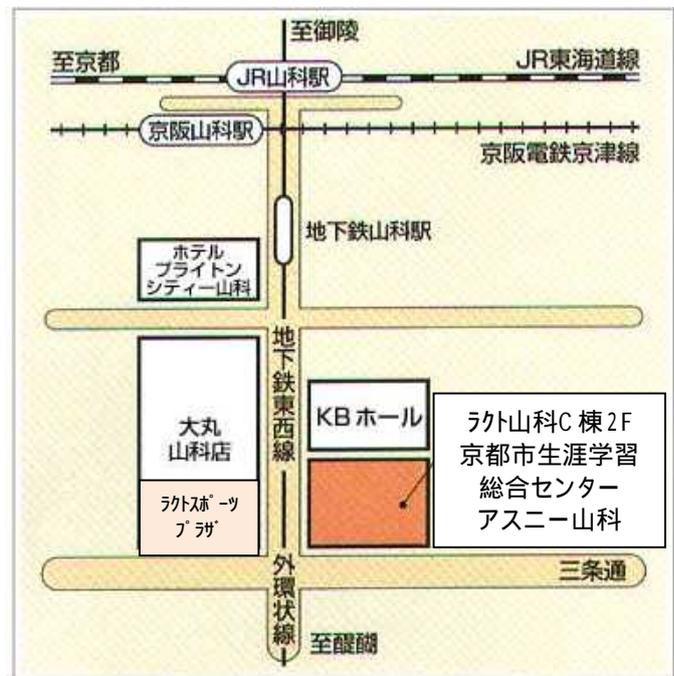
シンポジウムに関するお問合せは
事務局 06-6208-0377まで

交通機関

地下鉄東西線「山科駅」下車
JR東海道線「山科駅」下車
京阪電鉄京津線「京阪山科駅」下車
京阪バス「山科駅」下車

A会場

B会場



参加特典

シンポジウムご参加者全員に ヘルシアウォーター 花王(株) をもれなくプレゼント！

6月1日の講座を3講座申し込まれた方の中から抽選で33名に、豪華賞品をプレゼント！ 抽選は当日実施

- ・エクサウォーター (株)ワコール
- ・BeMoLoシューズ (株)デサント
- ・遠赤外線足首ベルト「安心環」 七星(株)

指導に役立つツールやグッズのご紹介も致します。

お楽しみに！！

参加申込方法

参加申込書に必要事項をご記入頂き、下記いずれかの方法でお送り下さい

受付開始: **4月1日(火)**

FAX: 06 - 6208 - 0377

郵送: 〒541 - 0043 大阪市中央区高麗橋4 - 4 - 6 高麗橋ビル801 トータルフィット(株)内
心身健康づくり研究会 宛

E - mail: symposium@totalfit.co.jp

参加申込書の内容をもち、上記シンポジウム事務局アドレスにご送信ください。携帯メールからもご予約可能です。

申込書到着後、5日以内に受講証をお届け致します **当日必ずご持参ください**

受講証はお申込方法に準じ、郵送・FAX・E-mailのいずれかでお届け致します。
当日必ずご持参下さい。E-mailの受講証は、プリントアウトしてください。
受講証に**予約受付番号**を記載しております。
お申込み後、7日以上経過しても受講証が届かない場合はご連絡ください。

参加費をお振込ください(受講証到着後、7日以内にお願致します)

みずほ銀行 大阪支店
(普通) 1069688
心身健康づくり研究会

お振込みの際、お名前の前に**予約受付番号**をご入力ください。
振込み手数料は、ご負担ください。
上記期限を過ぎますとキャンセルとみなされる場合があります。ご注意ください。
キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
お振込み後のご返金は致しかねます。また、お振込み後の講座変更はできません。
「ココから体操2」6時間講習会をお申し込みの方は、お振込確認後に教材をお送りします。

心身健康づくり研究会 シンポジウム事務局

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-4-6 高麗橋ビル801
トータルフィット株式会社内

TEL & FAX 06 - 6208 - 0377

E - mail symposium@totalfit.co.jp

URL <http://plaza.rakuten.co.jp/shinshinkenkou.jp/>

**心身健康づくり研究会会員特典
特別先行予約を受け付けます!**

予約開始: **3月25日(火)**

各講座は、先行予約の“定員枠”を設けています。定員枠が一杯になった場合は一般予約(4月1日より)にてお申込頂くこととなりますので、ご了承ください。
お申込手順は、上記と同じです。

お断り

当日主催者の承諾なく、個人的な活動の紹介・勧誘・販売等のご遠慮ください。

また、その他イベントの主旨に反する行為が見られた場合は、主催者よりお引取り願う場合がございますのでご了承ください。

当日の事故、けがに関しては一切の責任を負いかねます。ご自身のご健康には充分ご留意ください。
主催者は講座の写真・ビデオ撮影を行なうことがあります。その画像・映像は、次回以降のパンフレットや研究会のホームページ等で使用する場合がございます。予めご了承ください。

“こころとからだの健康づくり”に携わる全ての方へ

心身健康づくり研究会 入会のご案内

“こころとからだの健康づくり”について「もっと勉強したいけど、どこで勉強したらよいか分からない」「いろんな情報が欲しい」「心理学講座って受講料が高いから気軽に受けられない」「指導について悩んでいるけど、相談する場がない」

そんなあなたにお勧めなのが、『心身健康づくり研究会』です。

“こころとからだの健康づくり”に関する最新知識やスキルを高めることのできる、マインドボディシンポジウムや勉強会にリーズナブルな価格で参加できます。

【マインドボディシンポジウム】
2002年から開始 毎年1回5月頃に実施
今年で7回目の開催

【勉強会】
年に数回実施 2008年は4回
(2008年 3/30・7/27・9/23・12/21)

年6回発行の会報やWEBで、“こころとからだの健康づくり”に関する最新情報やおすすめの講座情報を知ることができます。

【会報】
年6回 偶数月の月初にお届け 号外あり

【WEB】
<http://plaza.rakuten.co.jp/shinshinkenko>

「ココから体操」に関する指導者間の情報交換の場“ココからネットワーク”で、活用・成功事例、指導のコツなどの情報が得られ、また指導に関する相談ができます。



トータルフィット(株)取扱商品が、会員価格で購入できます。
・高齢者への指導がすぐできるツール
・分かりやすい運動指導のために開発されたAnatomyTシャツ
・リラクゼーション指導に役立つCD

等



【入会方法】

シンポジウム&研究会入会 同時申込キャンペーン実施！！

シンポジウム参加申込書の【心身健康づくり研究会に入会希望】にチェックし、シンポジウムのお申込みに必要な事項を記載ください。

参加費お振込の際に、2008年年会費を月割した¥3,500(6月~12月分)を加えてご入金ください。シンポジウムは会員価格でご参加頂けます！！

心身健康づくり研究会年会費：¥6,000(税込)1月~12月

年の途中入会の方は、月割り(1か月あたり¥500)した金額となります。
今回は、シンポジウム&研究会入会同時申込キャンペーンとして、年会費は6月~12月分の¥3,500とさせていただきます。

第7回マインドボディシンポジウム 参加申込書

太枠内の項目をもれなくご記入下さい。

(コピー可)

いずれかにチェックして下さい	心身健康づくり研究会会員 心身健康づくり研究会に入会希望 \rightarrow 非会員	2008年年会費(6~12月分) ¥3,500 を参加費に加えてお振り込みください。
----------------	--	--

5月31日(土) ココから体操2 ~ 自立生活筋力 向上トレーニング編 ~ 6時間講習会

予約受付番号				
氏名			生年月日	年 月 日
住所	〒			
電話番号			携帯番号	
FAX			E-mail	
資格・ご職業			単位認定希望	<input type="checkbox"/> 高齢者体力づくり支援士
ご勤務先名				
ご勤務先住所	〒		電話番号	
			FAX	
ご請求書宛名	必要な方のみ			
教材送付先	ご自宅		ご勤務先	
参加費	会員 ¥26,036 非会員 ¥28,300		参加費お振込み後、教材を送付致します。	

6月1日(日) 各講座

予約受付番号				
氏名				
住所	〒			
電話番号			FAX	
携帯			E-mail(携帯)	
資格・ご職業			E-mail(パソコン)	
単位認定希望	<input type="checkbox"/> J A F A A D I ・ A Q I		<input type="checkbox"/> 高齢者体力づくり支援士	
お申込講座で囲んで下さい	10:00 ~ 11:30	13:00 ~ 14:30	14:45 ~ 16:15	心身健康づくり研究会会員 ¥2,500 / 講座 3講座割引: ¥7,000 非会員 ¥3,500 / 講座
	A-1	A-2	A-3	
	B-1	B-2	B-3	
参加費合計	¥			

お振り込み金額合計	+ +	¥
-----------	-----	---

【個人情報の取り扱いについて】

参加申込書に記載された貴方様の個人情報は、心身健康づくり研究会にて厳重に管理いたします。
 貴方様の個人情報は、教材(ココから体操のみ)・受講証などの発送等や統計処理により今後の講習会・イベント等の参考にさせていただきます。