

## 身体にもエコ！ 省エネの身体を身につけよう！

柔術講座

### 見直されている古武術の動き

最近、古武術における身体の使い方が見直され、武術という枠にとらわれず、スポーツや介護、日常生活など、武術の動きはあらゆる分野に取り入れられています。柔術はもともとは武術ではありますが、柔術の一番の目的は強い弱い、勝ち負けといったことではなく技を通して自分自身の身体に気づき、上手に身体をコントロールできる「省エネな身体づくり」をつくることである。



### 省エネな身体とは

我々は普段から無意識に余分な力を常に使っています。例えば、パソコンを使う方で肩凝りは多いと思いますが、本来キーボードを打つのにほとんど力はいりません。

ところがほとんどの方が腕にも肩にも力を入れながらキーボードを打ってます。これでは肩が凝るのも当然です。また、睡眠時も本来なら寝るという行為は力を抜いて身体を休める為なのに、力が抜けずにいくら寝ても疲れが取れない人があなたの周りにもいませんか？

#### あなたはどちらのタイプ？



柔術によって「力の抜き方」を覚えれば、無駄な力を使わないようになり「省エネの身体」になることができます。

また、力を上手に抜くことでとっさのときに身体が固まらずに転べるようになれば、怪我の防止にもなります。

## 稽古について

柔術は、年齢、体格、体力、男女に関係なくどなたでも楽しむことができます。  
また、武術やスポーツの経験がなくても全く問題はありません。

身体をつかった「遊び」なので、どなたでも気軽に体験することができます。

稽古は楽しく行う事が何よりも第一です。

キツイ、辛い、疲れる稽古では意味がありません。

柔術の技を通じて、自分の身体の使い方を学び、  
またお互いの技のやり取りの中で身体を通じての  
コミュニケーションを学んでいきます。

稽古のテーマは「力を抜く」それだけです。

上手に力を抜いて身体を動かし、上手に転がること  
で心身ともにリラックスしていきます。

ふわっと力をぬいてころんと転がる楽しさを味わってみませんか。

柔術で健康で省エネな身体づくり



日 程： 2008年6月22日(日)14時～16時(開場：13時45分～)

会 場：大和市林間学習センター1階 和室

稽古時の服装について：自由に動ける格好であればジャージでも何でも良いです。

足元も靴下を履かれても裸足でもどちらでも構いません。

ただし、転がったりするのでベルトなど金具のついた洋服は避けたほうが  
良いと思います。

対象者：中学生以上

受講料：2,000円

定員：8名

受付締切：5月31日(土)