

No.005
(2015 年 8 月 10 日発行)

KARADAJUKU[®] TSUSHIN

からだ塾
通 信

からだのことをもっと知りたい!
からだ塾のことももっと知りたい!! 人のためのマガジン



特集 体に良い「トレーニング」って何?

What is Training?

- 講師のコラム、インタビュー、情報コーナー ほか
- セラピストに会いたい (9. balanced balance 10. ほぐし部屋ピース)
- マジックハンズ・セラピストアカデミー 9月入学生最終募集!



TAKE
FREE!



u-balからだ塾代表:
上原健志
(うへはらたけし)

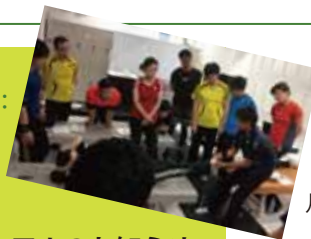
「セミナーリニューアルのお知らせ」

皆さん、こんにちは。今回は機能解剖学についてお話しします。私がセラピストを始めた20年前と比べ、身体に関する知識や技術は大幅に進歩しました。そして同時に、お客様の知識レベルも上がり、その分頂く質問のレベルが格段に上がっています。前まではそれなりの施術をしていけばよかったのですが、今ではお客様の身体を細かく評価し、どのような施術をするか事前に組み立てるといった作業が不可欠となってきました。

そこで必要なのが機能解剖学。ただの解剖学と何が違うのか？解剖学はからだの部品部品を「知る」という学問。では『機能』がつかとうなるか？その言葉のとおり、それらの部品がどう相互作用していくかという『動き』の学問になるわけです。

セラピストにとって、この「動き」を見ることが事はもはや必須なことです。例えば、位置も正しく、姿勢も良いクライアントの肩甲骨を観察することとします。なんら問題が無いように思うかもしれませんが、試しに腕を動かして頂き、肩甲骨の「動き」を見ると、外転も内転も前方拳上も動きが悪いことに気づきます。つまり、静止した状態でいくら正しくても、ここからの「動き」に問題があることもあるという事です。

この機能解剖学に関して私は『からだを分析するスペシャリストになる！機能解剖学』と題しまして1day講座を開催してまいりましたが、より深い実践的な理解を深めるにも進化したものにリニューアルすることにいたしました。題して『身体を視る機能解剖学4回シリーズ』。



講座時間を3時間に短縮して、基礎・カウンセリング編、骨盤～上肢編、骨盤～下肢編、骨盤～体幹編と4回のシリーズで行う事にいたしました。スタートは9月から！皆さんのご参加お待ちしております。

機能解剖学

【基礎・カウンセリング編】(3H)

- ・機能解剖学とは？
- ・施術の『起・承・転・結』
- ・関節可動域測定表示の理解・測定法
- ・お客様の信頼を勝ち取るためのカウンセリング・施術の組み立て方

9/16
11/11
東京

【骨盤～上肢編】(3H)

- ・手首の構造と「手根管症候群」への対処法
- ・骨盤と肩甲骨の連動
- ・広背筋が上肢に及ぼす影響
- ・肩の「ゼロポジション」とは？

9/16
11/11
東京

【骨盤～下肢編】(3H)

- ・足首の構造と「足根管症候群」への対処法
- ・脚長差の考え方と診断法
- ・O脚と股関節の連動
- ・腓骨と脛骨の連動と調整

10/28
11/18
東京

【骨盤～体幹編】(3H)

- ・「体幹ブーム」は正しいか？
- ・骨盤の傾斜と股関節に及ぼす影響
- ・これだけで？骨盤を緩める驚く手技
- ・本当に必要な体幹トレーニングとは

10/28
11/18
東京

URL 地方のスケジュールはHPへ! <http://u-bal.com>



Lomi Lomio TSUSHIN

講師: 関野実麻 (せきのみお)

『マタニティトリートメント①』

さて、からだ塾では「周産期解剖生理学」という講座がありますが、私がマタニティトリートメントを始めるようになって約5年が経ちます。今回は、マタニティトリートメントについてお話ししたいと思います。

妊娠、出産経験が無く知識不足で不安。妊婦さんに触るのが怖い。何かあったらどうしよう。といった声をよく耳にします。私も以前はそうでした。女性だけが妊婦さん施術を行うわけではありませんよね。男性だって施術します。私も経験はありませんが、だからこそ毎回カウンセリングをしっかり行い、施術中に疑問に思っていることを質問し、周囲の友人、知人が妊娠したら遠慮なく聞いています。例えば、「悪阻(つわり)はいつ頃からどのようにありましたか？」など。また想像もしてみます(笑)→二日酔いになった時、気持ちが悪くなると、悪阻ってこんな感じかな…とか、満員電車でリュックを前に抱えた時、お腹が大きくて足元が見えない時ふと妊婦さんってこんな感じかな…など思うことがあります。

事例: 一人目の妊娠は出産するまで悪阻が酷く大変だったというお客様。二人目の妊娠の時、マタニティトリートメントで来店。やはり悪阻が酷くマスクをして、枕元にミントの飴を置き気分が悪くなったら飴をなめる。この状態で施術を行ったと事がありました。妊婦さんが一番楽な状態で受けていただく事がなりよりも大切です。続きはまた次回お伝えしますね。



琉球から吹く風だより

『沖縄で知った人の温かみ』

セラピスト: 小磯郁子 (こいそいくこ)



沖縄には独特の方言があります。「いちゃりばちよーでー」もその一つ。「一度会ったら皆兄弟(だから仲良くしよう)」という意味です。



私が生まれ育った大阪を離れて沖縄に引っ越した時、本土とは違う文化や習慣にまず驚きました。旅行と生活は大違いと言われる通り、土地勘もないペーパードライバーの私には、買い物をするにもどこへ行くにも人の助けを借りないといけない事がたくさんありました。都会の便利な生活で、頑張れば自分でなんでもできる…という奢った気持ちがあったと思います。自分の弱さを知って学んだことは、人の親切や思いやりのありがたみです。沖縄で一人と友達になると、その友達、またその友達…と和が広がりました。居酒屋で隣のテーブルの人が気づいたら一緒に座っていたり、道を尋ねると目的地まで送ってくれることもしばしば。以前は人づきあいが苦手だった私が、今では「友達が多い・



交友関係が広い」と言われるまでになったのは、人との距離が近くて温かい沖縄の人々のおかげなのです♪

⑨
セラピストに
❤️
会いたい
頑張っている
からだ塾生の紹介

BALANCED BALANCE ー世田谷区ー
KEIKO (ケイコ) さん

『辛い経験があったからこそ、自分にしかできない事をお客様のために』
世田谷区の自宅サロン『BALANCED BALANCE』のオーナーセラピスト KEIKO さん。
将来海外でセラピストとして活躍する夢に向かって、常に勉強し、進化し続ける
とても熱心な受講生さんです。(取材：石森)

東京店案内
from Tokyo

たくさんの資格をお持ちの KEIKO さんが、そも
そもセラピストを目指したきっかけは？

えー、かなり重い話になるんですが…私は幼少
期に家庭で虐待を受け、過酷な体験から
PTSD・トラウマがあって。子供の頃、とにかく
早く家を出たくて中学生からアルバイトして。高
校卒業後には家を出て新聞奨学生で専門学校に
通い、朝夕刊の配達やバイトをたくさんして。そ
の学生時代のバイト経験から声をかけてもら
うことができ、その後はフリーランスでコンサ
ートの制作のお仕事をしていました。

そののちに 20 代で心の病気が発症してしま
って。仕事先でのストレスやセクハラ、パワハラ
などもある中、休みが殆ど無いような過酷な生
活をしているうちに体力と精神力が限界に達し、
幼少期からの蓄積も加わって、本当にある日突
然崩壊してしまっ。昨日まで大丈夫だったの
にある日突然どうしようもなくなり、何カ月も外
に出られないほどになって。

自分が鬱だと気付いて心療内科に行くんですけ
ど、そこでは薬漬けにされてしまうわけなん
です。机上の論理を言うだけで、医者薬出し屋
さんみたいになって。副作用が出るからそれ
に対してまた薬。そんなある時、自分の息がケミ
カル臭がしたんです。薬の匂い。どうにか薬を
抜かなきゃいけないと思いました。

たまたま中学生の頃から興味があってよく図書
館で読んでた「アロマ」の本を思い出して、ハー



ホットストーン。クライアントのご要望が多いメニュー。

ブとかで治せないのかなと。それで自然療法に
ついて調べ、少しずつ薬を断ちながら「タラソ
セラピー」とか「アロマセラピー」とか「アーユ
ルヴェーダ」を受けてみて。そういう事を続け
ているうちに、最終的には回復したんです。親
に抱きしめられた事が無かったから、初めて受
けたオイルマッサージでは優しく撫でられただ
けで、身体のこわばりと同時に脳がほころび、涙
がプラーって出たのを覚えています。アロマセラ
ピーひとつとっても、身体のケアと同時にメン
タルのケアもしていて。私はこの経験を他人に生
かせたら、人の役にも立つし自分を救う事にも
なるなと思い、そこから勉強を始めたんです。

それでスクールに通い始めたんですね？

はい、セラピストを目指すにあたり、いつか海
外に行きたいという思いから国際ライセンスにこ
だわり、まずは 5 年前に英国 ITEC の解剖生理
とホリスティックボディ、リフレを習いました。
残念ながら、その頃マジックハンズが無かった
ので他の学校で。できる事なら解剖生理は上原
先生から習いたかった(笑)。その他にもバリニ
ーズやアロマセラピーやスポーツアロマなど色々勉
強しました。

「からだ塾」は昨年 9 月のオイル講座を皮切りに、
たくさんの講座にお越し頂きましたね。

上原先生や関野先生からたく
さんの技術を教わったんだけ
ど、それ以外にも色んなところ
で勉強になっている部分が
たくさんあるんです。接客や
対応とかに関してもそうだ
し、名刺やサロンのパンフ
レットをデザインしてくれた
井出さんのアドバイスもとて
もありがたくて。単発のセミ

ナーに通っていたのに、私の中ではスクールに
通っているような感じでした。

上原先生の講座中で特に好きなのは、失敗談を
話してくれるところです。何かをやらかしちゃっ
た時に大きな成長があるわけで、その失敗した
経験を惜しげもなく生徒に話してくれるのは本当
にありがたいです。

先生の経歴って私から見たらやっぱり凄いなー
と思うんですけど、でもそれなのに上原先生は
変な癖や押し付けみたいなものがないのが凄
いと思います。色んな技術を取りあえず偏見なく
やってみて、取り入れて、タケシズムみたいにし
ちゃうでしょ？(笑) いつかの実技の最中に、「私
バリではこういう風に習ったんです」って言っ
たら、「あ、それいいね！」って普通に受け入れて
くれたのも嬉しくて。そして、あの経歴を持つ
て先生が、忙しい中、今も常に勉強し続けている
のが本当に凄いと思います。



右：常に深いリラックスを促すよう心がけています。
左：オイルトリートメントにストレッチを取り入れて。

今後 KEIKO さんはどのようにしていきたいですか？

サロンはメニューや営業スタイルも含め見直しを
考えています。自分が思っていた以上に、自宅
にお客様を招いて営業するって気を遣うし大変
で。この夏は少し施術メニューや営業する場所
などを見直しつつ、秋からまたリニューアルする
つもりで頑張ります。

私は将来、海外のある国家資格を取りたいん
です。それは医師にかなり近い事を行う資格なん
ですが、いつかその夢を実現したいです。その
資格を取るための学校では、国家試験のためだ
けに教えていて、実際に資格を取ってから、み
んな現場で使う事をあらためて勉強するのが普
通みたいなので、私はその逆で、合格後に現場
ですぐに使いそうなものを今先に勉強している
んです。語学も学ばなくてはならず、かなり大
変なことだとは思いますが、何年先になっても、い
つか実現できるように夢を追いつけたいです！

SALON DATA BALANCED BALANCE



「自分にしかできない事を
お客様のために」

【住所】 東京都世田谷区
【電話】 03-6450-8690
【URL】 <http://www.balanced-balance.com/>



特集 体に良い「トレーニング」って何？

上原 健志 × 野島 賢

u-bal からだ塾 代表

Kenz Personal Training 代表



施術とトレーニング、それぞれのプロフェッショナルが語る!! 貴重で勉強になる、コラボ対談企画です。

上原 野島さんは現役のボディビルダーでもありもともとトレーニングをしていた人ですが、トレーナーになるきっかけは？

野島 たとえばシックスパックとか厚い胸板に憧れて教えてあげよう…ではなく本当はそんなモチベーションではなくメンタル的な所からなんです。ポジティブに働かせること。それを強く感じたいんです。

上原 それはなぜですか？

野島 本当の自分の限界値を知ったというか。強いメンタルが体を作るんですね。ウエイトトレーニングはストレスのひとつですが他にも全てのストレスに対して強くなっていくような気がしたんです。だからわざわざウエイトトレーニングを選んでひとつのストレスを増やしたわけです。すると睡眠の質やパフォーマンスがあがったり。全てのストレスに向き合えるようになり、タフになった。泣きごととも言わなくなりました。みんなにこうなってもらいたい。それを伝えたくて。

上原 必ず自分に返ってくると。

野島 そうですね。やったら必ずついてくるという自分の自信や成果になる。みんなにポジティブになってもらいたいんです。

まずはなんでもやってみようというトライする行動力に変わります。仕事でも恋愛でも。それを伝えるのにトレーナーになろうと。その先に連れてってあげて行きたいんです。いいカラダからじゃなくて、そこまでたどりついた努力が魅力になって「カッコいい人」になっているんです。そこに気付いてみなさん無中になってやってるんですね。

上原 じゃあ、野島さんにとっては痩せるとか肩こりが解消されるということが目的ではないと？ゴールではなくて通過点？…すばらしい！



写真：A

野島 どんな人にでもできるのがウエイトトレーニングなんです。どんなマイナス要素があっても。たとえばこれ…。今僕が出てる冊子です(写真:A参照)

上原 見ました!これ。オストメイト(人口肛門を持つ方)の方々の冊子ですね。

野島 彼女はもともとオリンピックを目指すほどのトライアスロンの選手。でも直腸癌で全てをあきらめたんですけど 自分を知ってくれて、来てくれてトレーニングを始めて。今はもうこんなニコニコして

走り回っちゃうんですよ。オストメイトの方が走り回れるようになる為には、かなり努力が必要ですが不可能ではないんです。

上原 もうどれくらいトレーニングしてるんですか？

野島 一年くらいですね。スポーツを楽しめるまでに身体能力を回復させる事は本当に凄いなんです。死と直面し、身体を動かす事すら出来なくなった経験を持つ方は、トレーニングに対しての向き合い方が全然違います。オストメイトになった方は、生活が一変してしまう事が多いです。ストーマー(人工肛門の総称)となった事で心身的に落ち込み、ひきこもりになって、運動能力が低下…となりがちですよ。一生介護が必要な人になったり。医師だって動くなと言いますからね。どうしていいかわからない。



上原 そうなっていっちゃいますよね。

野島 癌となり手術をする上で向き合えなければならぬのは「死」、次は「生きる」という事ですからね。そこからトレーニングすることによって求めていくものができて、そこから上を向いていくためにひとつ何かを目指してトレーニングを始めて、人との交流もはじまって、実際に動けるということが彼女たちの「光」になっていくわけですよ。生きるための「光」。そんなことができるトレーニングってすばらしいと。

上原 この方たちが求めているのは生きるための光なんですね。

野島 トレーニングはそれがいいんですよね。最初はお客様のゴール(希望)に合わせていきますが、どんどんそれに気づき始めるとポジティブになっていきます。仕事や家庭環境までもうまくなりますから。それが嬉しくて。やりがいがありますよ。

上原 ということはやはり施術だけでは限界があることもあるってことですね。

野島 そうかもしれませんね。痛みや悩みを取り除けてあげるだけじゃなくてそれがプラスアルファできるようなアプローチができるのが今後の施術家の道かもしれませんし。

上原 たとえば、医者からも運動しなさいと言われる人はいるじゃないですか。でも運動の仕方を教えてくれるわけじゃない。そういう人に対する思いってありますか？

野島 医者の側は連携というものができていればいいと思います。僕らにも責任がありますし。



医者からはきちんとした専門のトレーニングに紹介していただいて、こちらも医者を紹介して、今後そうならないように、機能改善ができるようにこのジムがいいとか。そうできていればいいと思いますよ。

上原 そうそう、よくなった人が紹介してくれて、入れ替わりでやっていくことは素晴らしいことですね。ずっと同じ人がきている状態は逆に結果が出てないに等しい。

野島 そうですね。ある人が行って、治してもらった、そして通うことでもう悪くならなくなった、そしてさらに肉体的身体能力を向上させるところまで持って行けたら最高ですね。

上原 そういう意味でいえば究極の抱き合わせは絶対大事であって、餅は餅屋。セラピストはセラピスト、もっと鍛えたい方はトレーニングはトレーニングでやってもらって。人脈をもってやってもらうという。新しいパイプができそうですね。セラピスト界とトレーニング界の。両方よろうって思う方がいると思うんですよ おもしろいですよね。この話いいなあ、観客がいてもいい。トークライブでもいける感じ(笑)。

野島 ラジオでもよかったですね ww

上原 笑。こういう話、刺激的ですね。

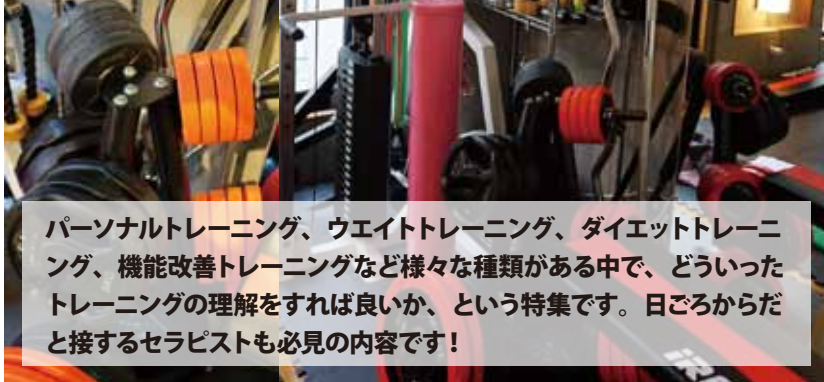
野島 それを今度のセミナーではみなさんに身を以て体験してほしいですね。伝わたらいいなあ。

上原 そうですね、この対談を読んだ人がセミナーに来てくれるといいですね。医療的にも絶対必要だってことですね。今後のトレーニングは。

野島 そういうことに向き合って指導してくれる人が必要ですね。「また何かあったら来てください」ではなくて「何かならないように必要なことを提供して持っていつてもらう」という。「治す」ってそういうことですね。

上原 それいい言葉です! 頂きました!





パーソナルトレーニング、ウェイトトレーニング、ダイエットトレーニング、機能改善トレーニングなど様々な種類がある中で、こういったトレーニングの理解をすれば良いか、という特集です。日ごろからだに接するセラピストも必見の内容です！

特集 体に良い
「トレーニング」って何？

講座のご紹介

【セラピストのための解剖生理学講座】

new
seminar!

肩こり・腰痛の根本解決に！ 『セラピスト・トレーニング』

✓**セミナー概要** お客様にアドバイスできる、肩こり・腰痛への
トレーニングメニュー作りを

肩こり・腰痛に対する手技・実技はたくさんありますが、それだけでは根本解決に至らないケースもあります。一流のパーソナルトレーナーが、身体を改善させるためのトレーニングを、自宅やサロンで出来る形にアレンジしてお伝えします。施術に+αしてみませんか？

内容：肩こり・腰痛に効果的なトレーニングとその根拠

講師紹介

野島賢トレーナー Ken Nojima
竹田大介トレーナー Daisuke Takeda
佐藤俊介トレーナー Shunsuke Sato

※以下の「トレーナーの
ご紹介」を参照下さい。

セミナー情報

日時：9月15日(火) 13:00~16:00

受講料：9,800円(税込)

会場：からだ塾東京セミナールーム (JR 東京メトロ「錦糸町」駅徒歩5分)
対象：オイルトリートメント、ボディマッサージ、整体など、
体の施術をされている方

u-bal からだ塾

お申込み・お問合せは 「u-balからだ塾 事務局」 まで
Mail: info@u-bal.com Tel: 03-6659-6568

URL 詳しくはHPをご覧ください <http://u-bal.com>



上原先生は只今
肉体改造中!!

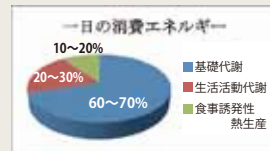
結果は
12月発行の
誌面上で!

乞うご期待!

ダイエットとトレーニングのお話『痩せやすい体質とは??』

ここでは皆さんが気になる、ダイエットとトレーニングの関係についてのお話です。

そもそも、からだはエネルギーを「消費」するしくみと、反対に「蓄積」するしくみとがあります。そして、これらのバランスが「消費」<「蓄積」になることで「太る」と言う現象が起きます。そこで、1日の消費エネルギーを見てみましょう。図を見て分かる通り、1日の消費エネルギーはほとんど「基礎代謝」に頼っています。



次に、基礎代謝の内訳を見ていきますと、筋肉がかなりのウェイトを占めているのが分かります。つまり、筋肉が多ければ多いほど基礎代謝が増えやすく、エネルギーを消費しやすい身体になれる、ということになるわけです。さらに、全身の筋肉配分を見ると、大きな筋肉は下半身に集中しているので、痩せやすい体には特に下半身の強化が効率的になるわけですね。もちろん、その他に栄養や睡眠、ストレスマネジメントなど、他の要素の管理も忘れずに。

トレーナーのご紹介



野島賢トレーナー Ken Nojima

KENZ Personal Training 代表/米NSCA認定/パーソナルトレーナー/日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナー/JCCA日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター/JBBFジャパンボディビルフィットネス連盟公認指導員/日本スタビライゼーション協会スタビライゼーション・アドバンサー
<http://kenz-gym.com/>



竹田大介トレーナー Daisuke Takeda

●全米NSCA認定/パーソナルトレーナー●Life Fitness(アメリカ)2013年注目のパーソナルトレーナー●グローバルコンテスト 日本最優秀パーソナルトレーナー●NEXTトレーナー●オブ・ザ・イヤー2014審査員特別賞 ●NSCAジャパン 最優秀指導者賞/パーソナルトレーナー●オブ・ザ・イヤー2014
<http://www.daisuketakeda.jp/>



佐藤俊介トレーナー Shunsuke Sato

柔道整復師/パーソナルトレーナー/大学時代アメフト部～卒業後Xリーグ日本社会人アメフト部明治安田LA/バイレックス他/ボディビル選手権入賞経験多数
ameblo.jp/medhicalpro-bodybuilding/

実践!

お客様にこんな提案はどうでしょう 『ベッドやフロアで手軽にできるトレーニング』



背筋を鍛えるトレーニング

うつ伏せで少し体を持ち上げ、両手バンザイから肘を曲げながら脇を締めるように降ろしていく。10～20回×3セット。



→指導のポイント!

下げるとき、しっかりと肩甲骨を中央に寄せる意識を忘れずに。



腹筋のトレーニング

脚は固定させた状態で、両腕をしっかりと伸ばし、上半身を回旋させていく。それを交互に、10～20回、3セット。



→指導のポイント!

上半身をしっかりと起こすことにより、腹直筋を常に使うこと。

いかがでしたか? トレーニングアドバイスを施術に取り入れて、結果に差をつけよう!!

What is Training?

⑩

セラピストに
会いたい頑張っている
からだ塾生の紹介静岡店案内
from Shizuoka

ほぐし部屋ぴーす ー静岡県浜松市ー

ゆかよさん

『心も体も元気にしたい!』

浜松市の住宅街にある『ほぐし部屋ぴーす』のオーナーセラピストゆかよさん。その技術と温かい人柄に、からだもココロもほぐされる。文字通り平和で、そして温かいサロンです。(取材:石森)

ゆかよさんが「お顔ほぐし」を始められた経緯を教えてください。

私は学校を卒業後、6年間農協の窓口で勤めていたんですが、「独身のうちにできることをしたい!」と思い立ち、ワーキングホリデーでカナダに行ったんです。農協ではお年寄りと触れ合い、カナダでは大自然や動物と触れ合い(笑)。玄関を開けたら鹿が歩いているような大自然の中、英語の学校に行ったりバイトしたり、とにかく楽しい毎日で、「大自然の中でおおらかに過ごす」とこんなに心が元気になる、身体も元気になるんだ」と実感した一年でした。

帰国後は派遣で働き、29歳の時に結婚。でも、私の結婚式の一カ月前に父が脳内出血で急に亡くなったんです。母が健康食品の仕事をしていたこともあり、健康にはとても気を遣っていたのに53歳の若さで。父がストレスを抱えているのは見ていたので、いくら健康に気を付けていてもストレスは良くないんだな、怖いなって思って。

その後、母の健康食品や天然化粧品の仕事を手伝い始めたんですが、「健康、健康って言うけど、ホントに元気になるものって何だろう?」と考えるようになり、「心も体も元気になるもの」を探し始めました。私



にできることは何だろう?と。そんな時に出会ったのが「お顔ほぐし」なんです。初めて受けた時は衝撃的な気持ち良さで。これは「心も体も元気にすることが出来る」と思って習い始めました。そして2008年に自宅で「ほぐし部屋ぴーす」を始めました。

ゆかよさんと私たちのお付き合いが始まったのは2011年の秋でしたね?

サロンを始めて3年目。オープン後は特に他で勉強はしていなく、首や肩は触るものの、一生懸命触れば良いんじゃないの?くらいに思ってたんだけど、浜松での開催を知って、「筋肉集中講座」と「肩こり集中講座」に参加してみました。そしたら上原先生の講座は勉強になる事がたくさんだし、とにかく楽しくて!そのままズルズルとたくさん講座を受けてしまいました(笑)

顔だけでなく、ボディのオイルトリートメントもやりたくなり、東京まで関野先生のオイル講座を受けに行き、その後は水口先生のリメディアルも受講させてもらって。私は生粋の『からだ塾っ子』です(笑)

昨年10月からは、マジックハンズで ITEC 解剖生理学も学んで頂きましたね。

初め石森さんから「こんなの始めるんだけど、ゆかよさんどうですか?」って誘われて、解剖生理学は勉強してみたいけど東京まで通うのは無理と思ったら「通信もやるよ」って。それからふつつと勉強したいという思いが湧いてきて。この先いつれ学ぶんだったら今やろう、そしてやるからには色んな意味で1番を取ってやる、申込みも1番にしてやる!って意気込んで。そしたら申込みは2番目だったらしいんですけど(笑)開始後は、時間があればとにかく上原先生の動画を見てノート作って。「こんなに頑張ってるんだから絶対1番取れるだろうな」と思ってたんだけどそんなに甘くなかった(笑)。卒業試験で東京に行ったら、周りの生徒さんもみんな同じ思いだったみたいで。一期生は既にセラピストとしてプライドを持って頑張っている方ばかりで、みんな自分が1番を取るつもりで勉強してきて。でも、初めはライバルと思ってた同期の方々も、一緒に頑張ってきた仲間みたいな



左:いつも変わらない気持ちでクライアントに向き合っています。
下:優しい日差しが降り注ぐ施術室。



気持ちになり、全員が合格と聞いた時は本当に嬉しかった!

私が学んだのは知識なんだけど、今確実に技術にも生きてます。「ここには血管が通っている」などと意識しながら広い視野で見ることができるようになって。身体のあらゆることに詳しくなったことが、お客様とコミュニケーションにも繋がりと、より信頼してもらえるようになりました。そして、ITECの試験に合格したという事 자체가、自分の中で大きな自信になって。セラピストとして頑張っていきたい方は、人のからだに触れる責任として、解剖生理は是非学ばべきだと思います。

今後、ゆかよさんはどのようにしていきたいと思っていますか?

今は仕事をしつつも子育てや日常生活に追われる毎日で、土日なんか子供のサッカーで殆どつぶれる。PTAなどもある。なので、まだ本業では頑張りが切れてない事への葛藤もあるんです。でも、この先子供との時間は戻ってこないで、今はそれを一番大事にしたい。余った時間に、たまには趣味の釣りに行く。もちろん仕事も頑張りと、わからないことがあれば「からだ塾」に勉強に行く。「からだ塾」は、私の心の拠り所なんです!知識の拠り所であり、技術の拠り所、そして遊びの拠り所でもあるんです(笑)久々に再会した受講生さんが頑張っている姿も見るととても刺激になるし、自分を振り返るきっかけにもなる。自身の成長も感じることができるんです。

そして、「からだ塾」がご縁で出会った、私がとても尊敬しているとても素敵な先輩セラピスト、静岡の吉尾かよさん(※からだ塾通信2月号参照)のようになりたいと思っています!!

SALON DATA

ほぐし部屋ぴーす



『心も体も元気にしたい!』

【住所】浜松市南区寺脇町1111-2

【電話】0120-252-696

【URL】

<http://okaohogushi.com/top>

be a
therapist! /

「更年期セラピー講座」の金子洋子先生による

セラピスト学 ベーシック

第5回

忙しいって言っちゃダメ?

「忙しい」って言葉は、ネガティブだから、言っちゃダメとか、「忙」と言う漢字は、心を亡くすと書くからダメって言われてますよね。

「忙しい」って、本当はどんな状態なんでしょう?

実は、【忙しい状態＝認められている証拠】なんですよ。

だって、誰にも期待されていなかったら、忙しいわけがないでしょ?

仕事だけじゃないですよ。家の事も同じです。

あなたが周りの人に期待されて、あなたなら出来ると認められているから、仕事が増える。その状態が「忙しい」なんです。

「忙しい」にも、良い効果があります。

- ・活力が生まれる
 - ・頭の回転が良くなる
 - ・効率が良くなる
 - ・良いアイデアがわく
 - ・集中力が増す
 - ・クオリティーの高いものが生まれる
- つまり、時間の欠乏は集中力を生み、生産性を高めるとも考えられますね。

ただ、なんとなく「忙しい」って、言葉がネガティブに感じられるから、ちょっと言い換えちゃいましょう。

「忙しい」ではなく、「充実してる」

「ああ忙しいな」と口に出しそうになったら、「ああ充実してる」って言い換えてみましょう。なんか忙しいって事も良い事に思えますよね。

充

忙



金子洋子 Yoko Kaneko

リンパドレナージュセラピスト

- ・u-bal からだ塾講師・マジックハンズ・セラピストアカデミー講師・タイド・リンパカレッジ代表、
- ・日本リンパドレナージュ環境協会 インストラクター認定資格・英国国際ライセンス「ITEC」リンパドレナージュ、解剖生理学

錦糸町 NOW

東京セミナールーム周辺の
美味しいものや楽しい所を紹介します

【第5回】みつまさ (そば)

本物の味と伝統と温かい心でおもてなしがキャッチコピーの「墨田区銘品名店会」に名を連ねています「手打蕎麦 みつまさ」。

蕎麦はすべて手打ち、つゆも秘伝の手作りです。北海道産のもののほか、妙高高原特産の蕎麦粉を使った1日20食限定の蕎麦もあるそう。

ほかには自家製「そばみそ」「やきみそ」「そば豆腐」などの酒肴にも力を入れています。度々開かれる「みつまさ寄席」には三遊亭金時師匠が若手落語家とともに来店して噺を聞かせてくれます。店内にはどんと高座が構えてあり、至近距離で寄席を堪能できる空間が。

からだ塾スタッフみんなで伺った時は銘々が違う蕎麦を注文して、自分の蕎麦を食べ終わったあとにみんなでつまめる一品料理を頼みながらビールを飲みました。そばがきが独特でおいしい!

外に出ると隣のビルの前で涼むおじさん、立ち話が止まらないおばさん。「向こう三軒両隣」の精神がまだ息づいている、ほのぼのとした雰囲気のお店でした。



「からだ塾」の個性的な講師紹介!

G T K !!

グレート
ティーチャー
からだ塾!!

テーブルタイマッサージ:

小笠原瞳 (おがさわらひとみ) 先生の場合

はじめまして。テーブルタイ講座を担当しています、小笠原瞳です。

私がタイ古式マッサージと出会ったきっかけは、15年前くらいに行ったタイ旅行がきっかけでした。タイのお寺で受けたマッサージは、今までに受けた事のない気持ちよいマッサージで、感動と同時に「こんなに気持ちよいマッサージがあったのか!」とショックを受けました。この出会いをきっかけに毎年2~3回タイに出向き、現地の色々なスクールへ足を運び数々の先生に師事させて頂きました。

これがきっかけでタイの文化や食べ物などが大好きになり、お勉強以外でもタイへは暇さえあれば遊びに行くようになりました。タイで受けるマッサージは2時間で約¥1000~1500の激安価格なので、毎日マッサージ三昧です!

みなさんはタイ古式マッサージを受けた事ありますか? 最近はタイ古式マッサージを受けられる店舗がかなり増えたので、受けられた事がある方がとても多くなりました。とは言えまだ受けた事が無い方も沢山いらっしゃると思います。まだ未体験の方にお話を聞くと「アクロ



バティックなストレッチをやるマッサージ」「痛そうで怖くてやった事がない」という声を沢山耳にします。確かにアクロバティックな手技はありますが、それはほんの一部です。無理にバキバキしたり痛いストレッチをするのではなく、実際はゆったりとしたリズムで気持ちよく体をストレッチし、深いリラックスへと導き、いつの間にか半覚半睡状態に。自律神経を安定させる効果も抜群です。むしろ「世界一気持ちよいマッサージ」と言われているんですよ。

体も心も元気になる、この気持ちよさを体験した事がない方は、是非体験してみてくださいね。

【小笠原先生のプロフィール】

15年前のタイ旅行がきっかけで、現地でタイマッサージを習得。帰国後は整体やアロマなど様々な技術を取得。日本タイマッサージ協会の認定講師でもある。現在は都内のSPAでの技術指導やワークショップ、講習会などを行う。



◆お盆を前に、全国的に大変暑い日が続いています。お客様に安らぎや活力を与えらるセラピストの皆様ご自身が体調を崩されないよう、皆様どうぞご自愛ください!



◆さて、今読んで下さっている「からだ塾通信」で、私は創刊号からインタビュー記事の担当をしています。たくさんいらっしゃる受講生さんの中から、これまでごく一部の方にお話を伺ったのですが、1対1で生のお話を伺うと、今まで知らなかった個人のヒストリーや、お仕事へのプライド、熱い思い等が伝わってきます。それぞれにセラピストを目指した原点があり、困難や苦労を乗り越えて今があり、将来の目標に向けて前向きに頑張っているという貴重なお話を伺うのは私もとても勉強になり、大変ありがたかったです。そして、伺ったお話をここでシェアさせていただく事で、読まれた方が「自分も頑張ろう!」という前向きな気持ちになって頂けると非常に嬉しく思います。

事務局モリモリの

セラピストを
詠む その5

事務局:
石森啓之



【残暑お見舞い申し上げます】

からだ塾スケジュール<2015年> お申込はHPをチェック

<http://www.u-bal.com/> 受講申込 / <http://www.magichands-ac.jp/> 募集要項 / お問い合わせ /

【東京】8/18(火) マジハン1day 講座『お試し解剖生理学!!』

【東京】8/25(火)・26(水)『基本に戻るフェイシャル講座2Days』

【大阪】8/25(火)・26(水)『テーブルタイマッサージ2days』

【金沢】8/25(火) 26(水)『上原式指圧応用特講』・27(木)『腰痛集中講座』

【東京】8/27(木) マジハン1day 講座『オイルセラピストになる!ボディ編』

【東京】8/31(月)『マジックハンズ・セラピストアカデミー』最終願書締切

【東京】9/1(火)・2(水)『全身パーソナルストレッチ2days』

【札幌】9/9(水) スタート!『リメディアルセラピスト養成講座(全5回+試験)』

【東京】9/10(木)『マジックハンズ・セラピストアカデミー』第3期入学式

【静岡】9/14(月)・15(火)『周産期解剖生理学講座2days』

【東京】9/15(火) 肩こり・腰痛の根本解決に!『セラピスト・トレーニング!』

【東京】9/16(水)『身体を視る機能解剖学4回シリーズ』

【名古屋】9/16(水)・17(木)『テーブルタイマッサージ2days』

【東京】9/25(金)『神崎貴子のスポーツアロマ入門セミナー』

【京都】9/29(火)『筋肉集中講座』・30(水)『腰痛集中講座』

【仙台】10/6(火)『筋肉のしこりを取る!トリガーポイント療法』

【広島】10/9(金)『筋肉のしこりを取る!トリガーポイント療法』

【沖縄】10/14(水)『筋肉のしこりを取る!トリガーポイント療法』

【東京】10/16(金)『筋肉のしこりを取る!トリガーポイント療法』

次号のおしらせ

次号は2015年10月10日発行です。特集は「マジハン特集」。
u-bal からだ塾と別に活動しているスクール、マジックハンズ・セラピストア
カデミーの特集です!

- ・u-bal からだ塾 HP にもこの「からだ塾通信」バックナンバーがデータでアップ
されます。トップメニューの「セラピストサポート」のページをご覧ください。
- ・情報掲載希望者を募ります。皆様のサロンや職場で求人募集!やイベントの告知、
ボランティア、モニター様の募集など。詳しくは編集部までご連絡ください。

Magic Hands
THERAPIST ACADEMY

www.magichands-ac.jp

マジックハンズ・セラピストアカデミーは
英国の国際ライセンス ITEC が取得できる認定校です

9月入学生最終願書受付中!!

2015年9月からスタートする第3期の募集は8月末
までとなりました。詳しくは HP をご覧ください。資料
請求も承ります!ご応募お待ちしております。

Tel : 03-6659-6567 事務局井出まで

主な資格取得コース

- ・ITEC 解剖生理学
- ・ITEC ホリスティックマッサージ
- ・ITEC フェイシャルスキンケア
- ・ITEC ストーンセラピー
- ・ITEC リンパドレナージュ

からだ塾の講座報告

2015年6、7、8月は金沢で更
年期セラピー講座、福岡でテ
ーブルタイマッサージ講座、東京
でオイル講座「腕と肘だけを使
う、6つのオイル手技」、同じく

東京で「筋肉集中
講座」「腰痛集中
講座」等々でした。

夏は学びたくなる

タイミングなのでしょう。どの講座も参
加者数が多く、暑く賑わっておりました!



↑更年期セラピー講座
←テーブルタイ
マッサージ講座



↑オイル講座
←腰痛集中講座



編集後記

からだ塾通信編集部・事務局 井出笙子

『取材の取材』。9/7、BAB ジャパンの「セラピスト」誌に上原の
取材記事が掲載されます。巷で今増えている「スマホ首」の症
状について。取材の日には編集の方、編集兼カメラマンの方、ラ
イターの方、3名も来てくれました! 聞取りの段階から時間の説
明、撮影時は構図を確認しながら無駄のないカット割り、上原の
プロフィール写真撮影時には本人のテンションを上げる声かけ等。
勉強になることがいっぱい凝視する私。そして今回の特集の野
島トレーナーの対談に前出の「取材の取材」が大いに役立ったわ
けなのです。皆様、ご協力どうもありがとうございました!



お母さんに対して、少しは礼儀にできる感じで、自分の中でやる事なで、制限をして
いなくて、寛容に、何でもやる気がある、そしてあげる事出来るの、と思
い、無限の可能性を感じ、事なかれ、早速、マシンから買
い、行こうと思いきや、

(周産期解剖生理学講座)

上原先生の現場経験のアドバイスが、沢山の学生に伝わり、
非常に、役に立ち、マニュアルには載っていない、生身のカラダの、反応等
も、聞かせて頂けたのは、大変、ありがたかったです。

(筋肉集中講座)

アンケートの声

今まで「更年期セラピー」という概念を、理解していませんでした。更年期について、くわしく
教えて下さると、とても勉強になります。また、リンパドレナージュの、効果的な
方法は、ありますか。お答えは、更年期のお客が多いので、これから、行ってみたいと思
います。

(更年期セラピー講座)

www.u-bal.com

第2期のゴールはもう、すぐそこに。



第二期のゴールはもう、すぐそこに。9月初旬に
行われる ITEC 本試験をもって卒業となる生徒様
達にとって8月はアカデミーの卒業試験や ITEC
の模擬試験も執り行わなければならない大事な時
期!緊張している生徒様達を何とかいつものコン
ディションで頑張ってもらえるように授
業を工夫する主任講師関野なのでした。



発行/u-balからだ塾: 東京都墨田区江東橋2丁目2-3 錦糸町丸山ビル2階(隔月・偶数月10日発行)

お申込み・お問合せは「u-balからだ塾 事務局」まで <http://www.u-bal.com> Mail: info@u-bal.com Tel: 03-6659-6568 Fax: 03-6659-6569