

# 第5回 *MindBody Symposium* 2006 in Osaka

## Communication with myself

-聞こえていますか？ こころの声・からだの声-

◆開催日◆ 2006年 5月20日(土)・21日(日)

◆会場◆ 大阪市ゆとり健康創造館 ラスパOSAKA

対象： 健康増進・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

主催： マインドボディフィットネス研究会

協賛： 株式会社デサント  
明治乳業株式会社  
株式会社ワコール  
日本コアコンディショニング協会

協力： 大阪市ゆとり健康創造館 ラスパOSAKA  
社団法人日本エアロビックフィットネス協会  
財団法人 体力つくり指導協会  
NPO法人日本YOGA連盟  
月刊フィットネスジャーナル  
有限会社ブックハウス・エイチディ

# 開催にあたって

健康志向が高まる中、美容・癒し・福祉など健康に関する注目度は高まるばかりです。

生活習慣病の罹患者数が増え、またストレス社会といわれるよう、心の病も増加している現在、保健衛生や健康増進に携わる専門家が、ますます必要とされています。

マインドボディフィットネス研究会は、まずは健康を届ける専門家側が、自らのこころとからだのバランスを取ることが大切であり、セルフケアができることによって、多くの方の健康づくりに寄与できると考えております。

そこで、自身の「ココロとカラダの声」に耳を傾ける時間をご提供し、自身のケアの必要性を認識して頂きたいという思いから、マインドボディシンポジウム2006を企画致しました。

今年のテーマは*Communication with myself* 一聞こえていますか「こころの声・からだの声」です。

各プログラムは、様々な角度から自身のこころとからだの声を聞き、癒し、いたわるとともに、最新の知識や科学的根拠に基づく情報などを盛り込んでおり、現場の指導に役立つ内容でもあります。

皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

マインドボディフィットネス研究会

代表 梅田 陽子

## タイムテーブル

5月20日(土)

大会議室	14:00~20:30	ココから体操1・6時間講習会
------	-------------	----------------

5月21日(日)

	10:30	12:00	13:15	14:45	15:00	16:30
大会議室	B-1 北島見江 心身の癒しと目覚め -ジャイロキネシス-	(45)	S-2 太田夏江 コミュニケーション心理学	(60)	S-3 竹林直紀 こころとからだの コミュニケーション	(50)
洋室	S-1 水谷伊久子 さわやか笑顔で コミュニケーションマースキルアップ	(50)	W-2 安田美穂子 相手に心地よく伝わる 「声」の出し方	(50)	W-2 細尾智恵子 実践!セルフアロマセラピー ヘッド&ショルダーマッサージ	(50)
和室	B-2 人見叡子 アサナの前の ゆがみ修正法	(45)	B-3 田中 満 ポールdeコア・リラクゼーション	(45)	B-4 梅田陽子 マインドボディフィットネス	(45)

※○の数字は定員を示します

## 参加費・取得可能単位

講座種類	参加費	取得可能単位
ココから体操1・6時間講習会	28,300円 (教材・講習会費込)	高齢者体力つくり支援士 4単位
S-1・2・3	3,500円/講座	高齢者体力つくり支援士 1単位/講座
W-1・2	3,500円/講座	
B-1・2・3・4	3,500円/講座	JAFA ADI O. 5単位/講座 高齢者体力つくり支援士 1単位...B-4



20日（土）



# ココから体操 1・6時間講習会

「私には運動指導なんてできない」と思っていませんか？  
曲に合わせて30分間運動指導できる方法、伝授します！

「ココから体操」は、高齢者・低体力者・生活習慣病罹患者等の方々が、こころとからだの健康づくりを行って頂くことを目的とした運動プログラムです。心理学・運動生理学・解剖学、そしてマインドボディフィットネスの理論に基づいて開発されています。また、科学的根拠に基づいた、安全で効果的なプログラムです。

## ●ココから体操の特徴

- 体操が振付けられている
- 音楽に合わせて30分間（5分×6曲）の運動指導ができるようになる
- 教材（音楽CD+動きの見本DVD+教本）が付いているので、習得が早い
- 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・支えを持った立位・立位」と姿勢が選べる
- イベント・健康教室・介護予防・生活習慣病予防など、様々な場面で活用できる
- 指導のコツを、1日（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



## ●「ココから体操1」の構成（30分間） Harmony with Mind & Body

曲番	動き	分	内 容
1	準備体操	5	呼吸に合わせ、ゆったりと動きながら行なう全身のストレッチング
2	フロービー操①	5	緊張と弛緩を繰り返し、流れるように自然に全身をほぐす動き
3	フロービー操②	5	上肢+下肢をほぐす、流れるような動き
4	有酸素運動①	5	リズミカルな有酸素運動 1.2.3と手拍子を入れ一体感を強調した動き
5	有酸素運動②	5	リズミカルな有酸素運動 行進曲調のリズムに合わせた快活な動き
6	整理体操	5	ストレッチングのリズムをゆっくりとし、動きながら呼吸法を行う



「ココから体操1」は、有酸素運動を主運動としたプログラムです。

「ココから体操1」の運動強度は、1.5～2.3METSです。一番高い運動強度でもゆっくり歩き程度なので、高齢者や低体力者の方にも、負担の少ない運動であるといえます。また、心理テストPOMSでは、「ココから体操1」30分間実施後に、「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「疲労」「混乱」が有意に低下し、望ましい心理効果が得られることが確かめられました。



看護師・保健師・栄養士・心理カウンセラー・介護福祉士・ヘルパー・体育指導員など、保健・福祉・栄養・心理・介護・医療・体育など、医療、福祉、保健衛生に関する健康づくりの職業に従事されている方

「ココから体操1」講習会の具体的なスケジュール・試験の実施内容などは、お申し込み後にご参加の方にお知らせ致します。  
また、お申し込み完了後、教材（音楽CD・動きの見本DVD・教本）をお送り致しますので、講習会前に事前予習をしておいて下さい。

## 講習会の主なカリキュラム

- ①プログラム説明や諸注意
- ②見本の実技受講
- ③指導技術の習得
- ④少人数グループでの反復練習
- ⑤実技試験

21日(日)

## &lt;講座の種類&gt;

- S・・・セミナー  
知識を得る講義形式の講座
- W・・・ワークショップ  
実習形式の体験型講座
- B・・・ボディワーク  
身体を動かす実技講座

S-1

接客の基本 さわやか笑顔で  
コミュニケーションマナースキルアップ!

水谷 伊久子

人材教育コンサルタント

(株)ワコールキャリアサービス教育  
事業専属コンサルタント

「笑顔」は人をホッと安心させてくれますね。接客の最も基本的な課題はこの「笑顔」。ところが！巷にあふれているのは、ここにも、あそこにも「つもり笑顔」。あなたは如何ですか？自分は笑顔のつもりでも、相手には笑顔に見えないこともあるのです。信頼関係を築くコミュニケーションマナーの基礎知識として、「笑顔」の重要性を知り、あなたも人を惹きつける「笑顔」美人に！大好評の水谷ワールド第2弾！！

※手鏡をお持ち下さい。

S-2

コミュニケーション心理学  
～相手とよりよい関係を築くスキルとは～

太田 夏江

元気で長生き研究所心理カウンセラー  
厚生労働省認定産業カウンセラー  
塚口カルチャーセンター講師

「私のことを全然分かってくれへん！」 「あの人とはウマがあわへん」 人間関係がギクシャク.. ということはありませんか？相手とより良い人間関係を築くためには、コミュニケーションスキルが必要です。「5つの基本的欲求」「7つの致命的な習慣」「3つの外的コントロール」のお話を入れながら、コミュニケーションスキルを太田流に面白くわかりやすくお伝えします。期待して待っててや～！

W-1

相手に心地よく伝わる「声」の出し方  
～「声」からみる自分の心と身体～

安田 美穂子

ヴォーカリスト  
大阪フィルハーモニー交響楽団推薦コンサート、なにわ芸術祭、朝日推薦演奏会等コンサート出演多数  
教会音楽演奏活動中  
CD「Wings of angel」1.2好評発売中

大きな声が出ないから大勢の前で話をするのは苦手。声が聞き取りにくいと言われることがある。大きな声はだせるけど喉を痛めてしまう。「声」に悩みを持っている方は少なくありません。相手に分かりやすく、心地よく聞こえ、そして相手の心に響く「声」を出すには、技があるのです。歌や発声のワークを取り入れながら、自分の声のクセや心身を見つめ、楽な声の出し方・相手に届く声の出し方を、ご一緒に学び習得して頂く講座です。あなたの指導、日々のコミュニケーションが「声」への意識でより良いものになるでしょう。

S-3

こころとからだのコミュニケーション  
～リラクセーションの効果と効用を知る～

竹林 直紀

チャル心療内科クリニックTAKEBAYASHI院長  
日本心身医学会認定医・評議員  
日本バイオフィードバック学会認定技能師  
関西医科大学心療内科学講座非常勤講師  
ホリスティックケア総合学院理事

こころとからだは密接に関係し合っていますので、からだが緊張している状態でこころだけがリラックスすることは、とても難しいと言われています。今回は、自律訓練法や各種メディテーション（瞑想）などのリラクセーション体験や、バイオフィードバックという身体内の変化をリアルタイムで確認できる装置を使った実習を通じて、こころとからだのより良いコミュニケーションの方法をご紹介いたします。

W-2

実践！セルフアロマセラピー  
頭痛にサヨナラ ヘッド&ショルダーマッサージ

細尾 智恵子

ジャパン・エコール・デ・アロマテラピード副講師  
アロマセラピスト  
IFPA認定取得クリニカルアロマセラピード修了  
グラデュエイトコース修了  
初心者や障害のある方への講座等多数担当

国民の約4人に1人が頭痛持ち、というほど頭痛で悩んでいる方は多いです。エッセンシャルオイルを用いてのアロマヘッドマッサージは、頭皮の血行を促進させ緊張をほぐし、頭痛軽減やリラックス、リフレッシュなどに効果があります。同時に首から肩にかけてのマッサージも行なうことで、重たかった頭も軽くスッキリするはず！セルフヘッド&ショルダーマッサージをマスターし、セルフケアと日々の指導のエッセンスとしてお役立て下さい。アロマの知識・技術をレベルアップさせましょう！

※首・肩辺りまでマッサージがしやすい服装をお持ち下さい。



## 講座内容



**B-1**

### 心身の癒しと目覚め -GYROKINESIS ジャイロキネシス-



北島 見江

武庫川女子大学健康・スポーツ科学科助教授  
ジャイロトニックブリトレーナー<sup>®</sup>  
日本エアロ・エクササイズ協会代議員  
兵庫体育・スポーツ科学学会理事  
舞踏学舞踏学会・日本体育学会所属

ジャイロキネシスは、椅子とマットを使って行うヨーガタイプのフロアーアワーカーです。太極拳・気功・バレエ・水泳などの動きの特徴をベースに円・螺旋・回転など曲線的な動きによって筋肉や関節を調節し、血流の促進と内臓の活性化をはかり、身体のバランスを調整します。ゆったりとしたセルフマッサージによる自分の身体への気づき、そして流れる動きの連続性によって身体調整とは何かを一度体感してみて下さい。

※バスタオルをお持ち下さい。

**B-2**

### アサナの前のゆがみ修正法 ～効果的な身体のほぐし方を知ろう～



人見 叡子

NPO法人日本YOGA連盟指導員  
神戸市体育指導員  
元気アップヨガ代表

ヨガといえば、様々なアサナ（ポーズ）が思い浮かびますね。しかし、日常生活での身体の使い方から起こる、ゆがんだ身体のままでアサナをすると、ゆがみを大きくし、効果どころか筋肉や骨に負担をかけることにもなりかねません。左右の捻りやすさは同じですか？脚の長さは同じですか？アサナをより効果的にするゆがみ修正法。日々の指導だけでなく、セルフメンテナンスとしても大いに役立ちますよ。

※バスタオルをお持ち下さい。

**B-3**

### ポールdeコア・リラクゼーション ～身体の要をコア・リセット～



田中 満

有限会社 Sofitness代表取締役  
日本コアコンディショニング協会認定  
マスタートレーナー<sup>®</sup>  
S A Q 協会認定インストラクター

話題沸騰中のストレッチポール。ポールの上に寝ることで、背骨周りやマッサージなどでもほぐしにくい深層部の筋をゆるめ、疲労やストレス、アンバランスな動作によって歪んだ身体を本来あるべき状態にリセットしていきます。肩・腰・背中のコリ、血行不良、カラダの歪みを自分で整えることができるのです。今回は、身体の要である“腰・骨盤”を中心に、自分の身体を見直していきましょう。

※バスタオルをお持ち下さい。

**B-4**

### こことからだのバランスを整える マインドボディフィットネス



梅田 陽子

トータルフィット株代表取締役  
マインドボディフィットネス研究会代表  
京都大学非常勤講師  
京都大学医学部附属病院健康運動指導士  
高齢者体力つくり支援士ドクター講師

ストレスなどによってアンバランスになった心や身体の状態に気付き、本来持っている自分で調整する力（自己恒常性）を回復・向上させていく、リラクゼーションプログラムです。身体の状態に意識を向け、流れを意味するフローで全身をゆらゆらと揺らしながらほぐします。身体調整法、そして呼吸法・自律訓練法で心身のリラクゼーションへと繋がります。自分の心と身体のために、ご一緒に時を過ごしましょう。梅田陽子が心を込めて癒しの時間をお送りします。全身で受け止めて来て下さい。

※バスタオルをお持ち下さい。

\*\*\*\*\*



## ココから体操2 -自立生活筋力トレーニング編- 無料体験会 開催！



高齢者の介護予防・転倒予防に、運動・とりわけ筋力トレーニングの必要性が高まっています。

この度開発しました「ココから体操2」は、自立した生活を送るために必要な筋肉を、日常動作の中からトレーニングをする、というものです。

日常動作は、ある一部の筋肉のみを使っている訳ではありません。椅子から立ち上がるという動作でも、重心の移動・脚筋力・テーブルに手をついて上体を支える腕の筋力など、様々な動作で筋肉が複合的に使われるのです。ですから、トレーニングも「腕」「脚」という一部分ではなく、様々な筋肉を複合的にトレーニングすることが重要なのです。そして、運動の継続には、やはり「楽しさ」が必要不可欠です。楽しみながら、効果的に行う自立生活筋力トレーニング「ココから体操2」を是非ご体験下さい！



日 時：5月21日（日）12：30～13：00 参加費：無料

\*\*\*\*\*



## 参加申込方法



### 1. お電話にて希望講座をご予約下さい

- 受付開始 : **4月3日（月）** ※各講座は定員になり次第締め切ります。
- シンポジウム事務局 **06-6208-0377**  
※電話番号はお間違えのないようお願い致します。
- 受付時間 : **月～金 10:00～19:00** (土・日・祝祭日は休み)
- **予約受付番号**をお伝え致します。

### 2. 参加申込書を下記のいずれかでご送付下さい (電話予約後5日以内にお願い致します)

- FAX : **06-6208-0377**  
参加申込書に必要事項をご記入頂き、上記番号へご送信下さい。
- 郵送 : 〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-4-6 高麗橋ビル トータルフィット(株)内 MBF研究会  
参加申込書に必要事項をご記入頂き、上記宛へご送付下さい。
- e-mail : **symposium@totalfit.co.jp** (シンポジウム専用アドレス)  
参加申込書の内容をもれなく、上記メールアドレスにご送信ください。

### 3. 参加費をお振込み下さい (電話予約後5日以内にお願い致します)

みずほ銀行 大阪支店  
(普通) 1069688 MBF研究会

- ※ お振込みの際、お名前の前に**予約受付番号**を入力して下さい。
- ※ 振込み手数料は、ご負担下さい。
- ※ 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。ご注意下さい。
- ※ 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。

### 4. お振込み確認後、5日以内に受講証をお届けいたします 当日必ずご持参下さい

受講証は、お申し込み方法に準じ、郵送・FAX・e-mailのいずれかでお届けいたします。  
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下さい。  
受講料お振込み後、5日以上経過しても受講証が届かない場合はご連絡下さい。  
「ココから体操1」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致します。



## お問い合わせ



マインドボディフィットネス研究会 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](mailto:symposium@totalfit.co.jp)  
URL <http://www.totalfit.co.jp>

お気軽に  
お問合せ下さい



# 会場のご案内

## 大阪市立ゆとり健康創造館 ラスパOSAKA

大阪市東住吉区矢田 5丁目4-1

<http://www.laspaosaka.com> TEL 06-4700-2626

※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

#### ●地下鉄あびこ駅（御堂筋線）

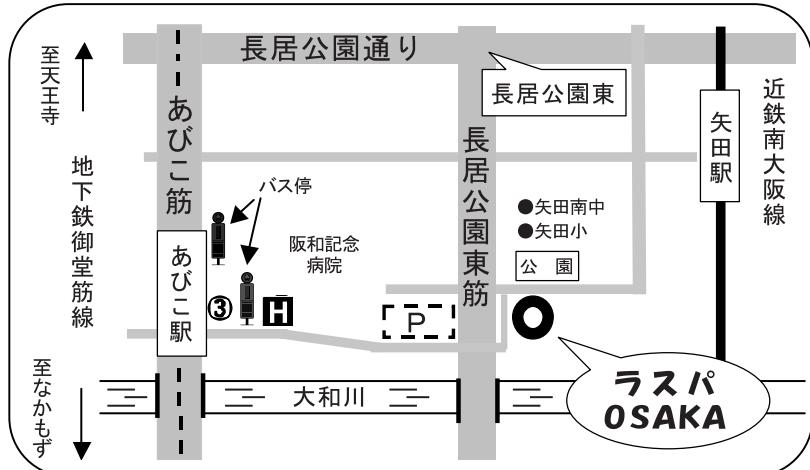
3番出口より徒歩15分

赤石畳の歩道を東へ直進、つきあたりが会場  
市バス6分「矢田行基大橋」下車  
日本城バス6分「ゆとり健康館前」下車

#### ●JR我孫子町駅（阪和線）

市バス20分「矢田行基大橋」下車

#### ●近鉄矢田駅（南大阪線） 徒歩12分



※大型駐車場完備 3時間まで無料 1時間超過毎に¥350 (長居公園東筋を挟んだ向かい側の駐車場をご利用下さい)

ラスパOSAKAの天然温泉は1988年に大阪市内で初めて掘削された天然温泉「大和川矢田温泉」で良質天然温泉です。

泉質：ナトリウム、カルシウム塩化物温泉（温度45°C）

効用：肩凝り、神経痛、冷え性、疲労回復など



1Fバーデゾーン（温泉）は水着着用です。（キャップ不要）

男女別浴室もあります。

シンポジウムの後や  
待ち時間に  
是非ご利用下さい！



### お知らせ



#### ◆ 参加特典

参加者全員に、スポーツドリンク〈明治乳業株〉・マッサージジェルお試しセット〈株)デサント〉をプレゼント！

さらに、3講座受講の方の中から、抽選で豪華商品をプレゼント！

お楽しみに！

#### 抽選プレゼント商品

★ストレッチポール (¥8190) 〈日本コアコンディショニング協会〉 3名

★書籍：コア・リセット (¥1500+税) 〈日本コアコンディショニング協会〉 3名

★ヴィーナスリターンソックス (¥2100) 〈株)ワコール〉 10名

#### ◆ 講座関連教材のご紹介・販売を致します。休み時間などにご利用ください。

#### ◆ ご昼食は各自ご用意下さい。ラスパOSAKA周辺には、飲食店・コンビニエンスストアがありません。 また、館内にレストランがございますが席に限りがございます。

#### ◆ お断り

①当日主催者の承諾なく、個人的な活動の紹介・勧誘・販売等はご遠慮下さい。

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、ご了承下さい。

②当日の事故・ケガ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下さい。

## ココから体操1・6時間講習会専用 参加申込書

(コピー可)

予約受付番号		性 別	男 · 女
氏 名		生年月日	年 月 日
住 所	〒 -		
電話番号		携帯番号	
F A X		E-mail	
お持ちの資格			
ご勤務先名			
ご勤務先住所	〒 -	電話番号	
		F A X	
教材送付先	ご自宅	·	ご勤務先
参加費合計	¥28300 ※参加費お振込み後、教材を送付致します。		

## 【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、トータルフィット(株)内にて、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頂きます。

## マインドボディシンポジウム2006 参加申込書

(コピー可)

予約受付番号			
氏 名			
住 所	〒 -		
電話番号		携帯番号	
F A X		E-mail	
ご職業		ADI登録番号	※JAFIA単位取得希望者のみ
お持ちの資格			
参加希望 講座 ○で囲んで 下さい	会議室	10:30~12:00      13:15~15:45      15:00~16:30	<参加費>  1講座 ¥3,500
	洋室	B-1      S-2      S-3	
	和室	B-2      B-3      B-4	
参加費合計	¥		