

令和7年10月18日

若木育成会東京都第4支部 主催講演会

姿勢が変わると毎日がもっと楽になる！

「合気道に学ぶ整った体の使い方」

以前、ブンデスリーガーの長谷部誠選手が勝ち抜くために「心を整える」ことの大切さについて著していましたが、今回は合気道を通じて「心技体」充実の枢要を世界各国のお弟子さんに指導しておられる、合気道泰門会代表の小柳俊一郎先生に「整った体の使い方」と題し体験型講演をお願い致しました。小柳先生は公益財団法人合気道会の七段位、東京都合気道連盟の副理事長も務めていらっしゃいます。

身体を動かす間にはしっかり腹ごしらえを。

会場となったアカデミア吉祥寺 Plus はキッチンが併設で、インドの本格スパイスを利かせたチキンカレーと鯖カレーを頂きました。お味の良さがご参加の皆さんに大変好評で「もっとご飯が欲しかった」という声も上がっていました。

腹ごしらえのあと、小柳先生がお越しになり、会場を整えると早速体験型講演が始まりました。

当日の様子は写真を見て頂く方が早いので、添付写真をご覧頂きたいのですが、日々身体を楽に使いこなすためのコツを、正しい姿勢をとることの大切さに始まり、首、肩、腰、脚等、皆さんが日々ストレスを感じている部位についても、身体の仕組みについてご説明頂きながら体験的に学び、護身に繋がる実践的な技の実技までも飛び出す、大変盛り沢山の二時間でした。

講義は大盛況で、皆さん和気あいあい、お互いに体験し、試し合い、筋肉の緊張をほぐす講習では痛気持ち良さからか？、楽しそうな悲鳴も聞こえて来ていました。講習の後は美味しいコーヒーや紅茶を頂きつつ先生を交えての茶話会で締め括りました。参加者アンケートも、楽しくなったと大好評でした。先生ご自身も楽しい講演会だったとお言葉も頂きました。

