

## 目的に沿った動作

### 姿勢

スポーツの中の構えも、日常生活での「立つ」「座る」「寝る」も含めて「姿勢」です。

この「姿勢」があって「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」「打つ」「蹴る」「漕ぐ」・・・あらゆる動作があります。

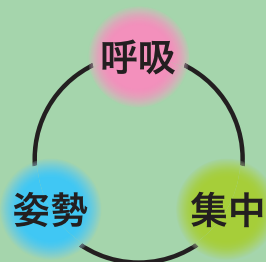
また、動作中の姿勢も含め「姿勢」であり、言うまでもなく動作の基本となっているのが「姿勢」です。

### 呼吸

ここで言う「呼吸」は、深層からの力を生み出し、しなやかな力強さを発揮させる体幹の膨張構造を働かせる呼吸のことを指します。

### 集中

上記の「姿勢」「呼吸」を行う為には、身体の隅々まで意識下に置き目的に沿った働きに向けてコントロールする必要があります。そこで重要なのが「集中」です。



良い姿勢の方が呼吸も集中もし易く、集中して呼吸を行えると姿勢も良くなります。

集中できていない呼吸も姿勢も安定しません。

姿勢・呼吸・集中に優劣はなく、密に連携する必要があります。

まずは、呼吸のエクササイズから体感して下さい。

興味のある方は、お気軽にご相談下さい。

## いんちょうの独り言

2学期の期末テストが終了してやっと長女の志望校が決まりました。年末には願書の締め切りもあり、年明けたらあっという間に試験本番と、ここから受験モードです。

自分の高校受験は阪神大震災と重なり、受験の記憶があまりない為か？親としての立場の問題か？時代が違うからか？

新しい体験をさせて貰っています。

次女は初の公式戦も経験する事ができて、相変わらず楽しそうです。

テストの話は自ら話そうとはしませんが・・・



## 11月の活動報告

11  
2023  
November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2 講師活動 午後休診	3	4
5	6	7	8	9 講師活動 午後休診	10	11
12 講師活動	13	14	15	16 午後休診	17	18 講師活動 時間変更
19 講師活動	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 午後休診		

BC エクササイズを体感して頂けるテクニカル講習会の会場の人数制限も解除され数年ぶりに100名以上の方に参加して頂きました。全国大会や世界大会を見据えたアスリートの方も多く参加され、意識高く勢いのある講習会を開催する事ができました。引退を掛けた大会の試合を迎えられるようにサポートさせて頂きました。

施術時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~19:30	●	●	●	×	●	●

休み：日・祝日・木曜午後

午前8時から、夜は9時まで予約可能です。

(078) 451-7877