

けいらく通信

2015/10/13
No.14

<http://keirakubics.com>

発行：一般社団法人 日本けいらくビクス協会

公式ブログ <http://keirakubic.exblog.jp/>

【IDEA ワールドコンベンション報告】



毎年60カ国以上、1万2000人のインストラクターや関係者が集まり、最高のプログラムを提供するフィットネスコンベンション、多くのインストラクターがIDEAでプレゼンすることを目指す中、日本で生まれた「和」フィットネスを世界に向けて発信しました。「和」フィットネスは、心身のバランスを考え心地よさや人との調和を大事にすることがコンセプトで、今回4つの団体がプレゼンを行いました。「10分間ランチフィットネス/森山瑛子」「和(なごみ)サイズ/藤崎道子」「けいらくビクス/村井玉枝」「棒ビクス/藤原葉子」3番目に紹介された私達、けいらくビクスの説明や経絡の感じ方、動き方のポイントなど小岩マネージャーが流暢な英語で通訳し、中村マスタートレーナーの美しい動きに合わせて参加者の皆さんと一緒に動きました。

ほぐしエクササイズサイズのフィットネスダンス「ハナミズキ」でけいらくストレッチ、で夏の経絡を感じていただき、最後は全員で一青窈さんの「ハナミズキ」を踊り終えた時は、お互いに達成感や満足感もあり、経絡が伝わったと確信できました。「経絡」Meridianに興味をもてた「とてもわかりやすかった」との感想を頂きました。和フィットネスがここに留まらず、国内においてもアピールし、私達が先駆者となり、これを広げていくべきと鼓舞しました。未来に繋がるインストラクターの為にも力の続く限り頑張りたいと思います。(村井玉枝)



【けいらくビクス体操 誕生！】

この度、日本けいらくビクス協会が、これまでの経験に基づき「簡単で楽しく継続出来る」運動プログラムを開発しました。その名も「～椅子に座ってできる～けいらくビクス体操」！！「けいらくビクス体操」とは、上肢・下肢・体幹を使った「基本の動き」に、季節によって不調になりやすい内臓に対応している経絡を刺激する「季節の動き」を加えた毎日継続できる体操です。(10～15分程度)11月には2-Dayワークショップも開催いたします。

【8/11 オリンピックセンターでONの夏期レッスン】



猛暑の中、いつものスタジオを飛び出して代々木にある国立オリンピックセンターでレッスン&お食事会。広い体育館を贅沢に使って、ホテルの9階レストランでランチコース。神宮の森や高層ビルなど、申し分ない景色でした！たまには場所を変えて遠足気分も楽しかったです！！

知っ得ツボ！

☆血海（けっかい）

膝のお皿の上、内側角から指3本分上

血の流れに関わるツボ。生理痛など婦人科系の症状に効果的

【新講座】★登録更新講習会★

11月21日(土)22日(日)の「現場で役立つ！けいらくビクス体操2-Dayワークショップ」は、椅子に座ってできる10分～15分の簡単体操を紹介し、「基本の体操」に「季節の体操」を加え、経絡を刺激し内臓を活性化させます。

【イベント情報】冷え予防！

こしがや能楽堂で冬の経絡ストレッチ

11月29日(日)10:00～11:30
参加費用：1,000円

好評の能楽堂でのイベントです。今回はお安くなっております。ぜひお友達お誘いの上お越し下さいませ！

編集後記ツボやき：柏の葉ららぼーとの柏の葉カルチャーで「けいらくビクス」開講しました。第2、第4木曜日です。柏の葉には、東大と千葉大のキャンパスがあり、東大の方はノーベル賞を受賞された梶田教授の宇宙線研究所があるそうです。ちなみに筆者の旧姓は大村です(笑) (驚)

【中村マスタートレーナー情報！】

JR東日本の「大人の休日倶楽部」の講座も毎回大好評です。前は山形から87歳の紳士がご参加！！他にも遠方から新幹線で来られるかたもいるそうです。また、10月3日には高井戸図書館で「けいらくビクス一日講座」を行いました。申し込み2時間で定員の40名になり、キャンセル待ちもいっぱい！という大人気講座となりました。今後の中村マスタートレーナーの活躍に御期待ください！！

【ワシオのおすすめ本】

「楽園のカンヴァス」著/原田ハマ
芸術の秋にお勧めのミステリー。美術館の運営、新聞社の展覧会など絵画を取り巻く世界が覗け、ルソーやピカソが生きた時代にもタイムスリップ！これから絵画の見方が変わるかも！！秋の夜長に読んでみてはいかがでしょう。