

Sedentary behavior における予防

～お手本もなく、筋トレでもなく、反復でもないフェルデンクライスの学びから動きを発見する～



どう立ち向かう？

1. Home Taken Message

★あなたの「動き」は変えることができる。

無理のない身体の使い方、疲れにくい動作、やすむ技術を獲得すれば、意欲的に活動できます。それは、あなただけでなく、大切な人にも幸せ (well-being) を届けることができます。

2. 今日の「動き」のルールは3つ！！

- ★ 呼吸は楽にして行ってください
- ★ ゆっくり行ってください
- ★ 心地よい小さい範囲で行ってください

- ◎いつでも好きなときにやすんでください
 - ◎自然に動く範囲を探してください。
 - ◎ストレッチはかけないでください。
- やってみよう！！

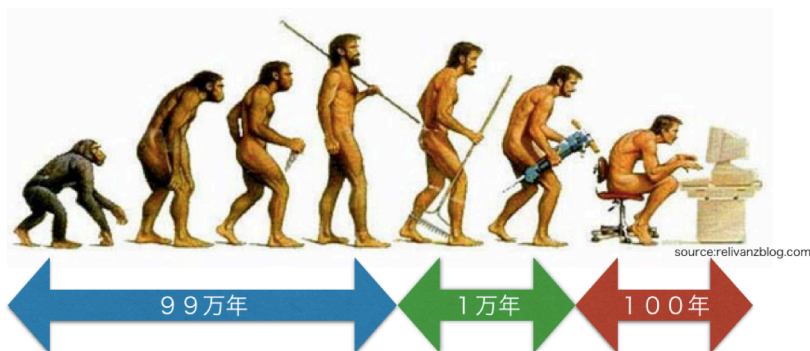
⇒WORK1 動きの変化を感じてみる

※ うまくやろうと思わないこと！！！！

3. 今日の目的

★ あなたにとって「よい動き」を探索するきっかけをつくる。

4. Sedentary behavior にどう立ち向かう？

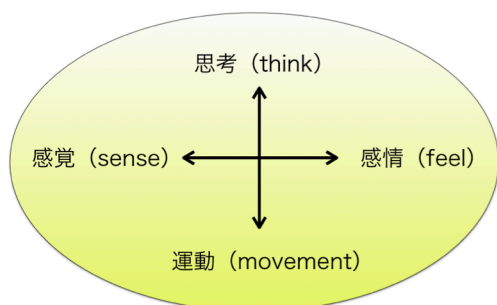


座っている時間が長くなった現代人のライフスタイルは人間の遺伝子とつりあっていない。人間は動かないと脳も身体も機能できない仕組みになっている。

人にとって動きは必要不可欠！！

5. 動きを制限すると？

行動の4つの構成要素



WORK2 動きを制限するとどうなる？

いかなる行動の中にもある程度はどの要素も含まれている。

このひとつでも消えかかると、生存そのものが危うい。運動が一切なくなると生き延びるのが難しい。すべての感覚が失われたところに生命はない。感情を失うと、生きる気力はなくなり、呼吸を引き起こす力は、息苦しきの感情である。
「フェルデンクライス身体訓練法」より

「動き」は他の要素に比べてとらえやすい。からだの動きから他の要素も変化させられる。

6. 自分の動きの習慣に気づく



左の写真でどんな違いがありますか？

WORK3 自分の動きの習慣に気づく

習慣が悪いということなのではない。ただし、偏った姿勢、動きを続けていった結果、身体の不調をきたすことはある。

ある姿勢、動きの食わず嫌いになっていませんか？

動きの選択肢を増やそう！

7. なぜ小さい動きでいいの？

ウェーバーの法則



◎ある一定の刺激が「変化した」と感じられるかどうかは、元の刺激の大きさと関係している
ex)好きな音楽はどこで聞きたい？ 芳香剤。

◎識別するには、感じとらねばならない。学ぶためには、感覚のちからを研ぎ澄まさなくてはならない。

小さく、ゆっくり動き、小さな感覚、動きの違いに耳をすませよう！

動かすのはその半分以下で！ ⇒WORK3
1 mm だけ動かそうとしてみたら

8. あなたにとってよく座るとは？ あなたにとって楽な座り方、よい動き方の探索のヒントに！

床に楽に座ってみよう！！ 座る自己イメージを広げよう！

・床に座った時どちらの足を出しますか？ ・手の組み方はどちらが上になりますか？

座るための3つの条件 考えてみよう！



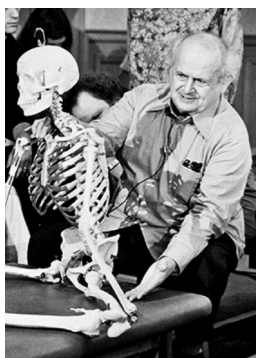
WORK4 骨盤-背中-腕をつなげる

9. あなたが変われば、相手も変わる かもしれない

自分がとった楽な姿勢はどう相手に伝わるのだろうか？自分の座る姿勢を整えて、呼吸を感じ、手の力を抜き、相手にそっと触れてみよう！ 安全 共感 共振

やってみよう！⇒WORK5 あなたにとって楽に座れる姿勢を探索し相手に触れてみる

☆モーシェ・フェルデンクライス (1904-84) ☆



ロシア出身の物理学者。イスラエルの市民権を持つ。柔道や柔術の心得がある。13歳の時、同年代の友人と徒歩でイスラエルへ移住。開拓者として肉体労働に従事。20歳でパリのソルボンヌ大学で物理学、機械工学の博士号を取得、キュリー研究所勤務。

1933年、嘉納治五郎と出会い、柔道をはじめ。1936年ヨーロッパ人初の黒帯取得。フランス柔道連盟の会長もつとめる。しかし、サッカーなどで膝を故障し、当時の医学では固定するしか対処のすべがないことを知り、どうしたら再びスポーツ活動が自由にできるかを、物理学をはじめ脳・神経生理学、生理学、解剖学、心理学、精神医学、系統発生学、ヨーガ、柔道などを基に探求する。その結果、現在のメソッドの基礎を確立し、再びスポーツ活動ができるようになる。そのことは周囲を驚かせ、教えを乞う人が次第に集まるようになり、1940年代に現在のメソッドとして確立した。