

企業様向け

スマイル&アクティブ！カラダメソッドセミナー

越谷 BASE 整体トレーナー 松田タカシ

良い姿勢からはじまる『スマイル&アクティブ』

背筋が伸び凜としている、いつも笑顔で行動的で社交的。そんな人と関わると必ず影響を受けます。自然と姿勢も良くなり、笑顔が増え、積極的で行動的になります。人間関係まで円滑になり、そして何でもうまくいく”場”が生まれます。大げさではなく、姿勢が良くなるだけでそんな好循環が生まれます。姿勢は心を映す鏡なのです。企業にとっては人材こそ資産です。一人一人のパフォーマンスを高めるスマイル&アクティブ！カラダメソッドは私が日頃からクライアントさまとのセッションやスポーツ指導で結果を出している確かなメソッドです。ぜひ開催をご検討ください。

●動き続ける私たちの体

わたしたちは動くことを止めることはたったの1秒もないのをご存知ですか？

それは呼吸をしているからです。呼吸によって筋肉も関節さえも微妙に位置をずらして呼吸をやすく助けています。つまり寝ているときさえも止まることはないのです。わたしたちは良い姿勢というのを本やパソコンといった2次元でとらえ、さも固まっているかのように考えてしまっています。それが間違いなのです。わたしたちは動き続けているのです。良い姿勢も悪い姿勢も動き続ける中で切り取った写真に過ぎません。大事なのは動くことが前提に私たちの体は存在しているということです。

●良い姿勢とはしなやかで動きやすいこと

では良い姿勢とは何でしょう？それはしなやかで動きやすいことです。静止した姿勢をイメージしないことです。状況によって柔軟に変化できる動きやすい姿勢こそ理想の姿勢です。そしてその、しなやかさ、動きやすさには戻るべきニュートラルポジション（基準の姿勢）が必要です。体幹と言い換えても良いと思います。ただ、強く固めているようなイメージではなく、しなり、たわむ竹のようなものが体幹と考えると良いと思います。

基準があるからしなやかに、たわみ、動きやすくなるのです。

今回ご提案させていただくプログラム

1 動的ストレッチ&エクササイズ

- ・ イスに座りながらの肩甲骨、骨盤、足首エクササイズ
デスクワークによる循環不良、筋肉のコリを改善するエクササイズ。
ポイントは肩甲骨のニュートラルポジションを作ることです。
- ・ 立位時、小休憩時のカラダのリセット方法
同じ姿勢が長時間続くと体は縮こまり、足はうっ血します。
立ち上がった時はリセットのチャンスです。
- ・ 歩きながら体を整えられ、ストレッチ効果もあるウォーキング
ただただ歩くのはもったいないことです。効果的なウォーキングはラクでスムーズ、
1000歩あるいたら1000回ストレッチができるのです！

その他提案できるセミナー、ワークショップ

2 整体師が教えるセルフマッサージ

- ・ PC作業の手の疲れ、肩こり・眼精疲労・足のむくみ
- ・ 歩き疲れた時、無理な姿勢が続いた時のなどのケア

3 正しい靴の選び方・履き方・歩き方

- ・ 足は土台であり、土台が不安定だと母屋は歪みます。靴選びから歩き方まで

4 ちょっとがんばるワークアウト

- ・ 運動不足の方のためのちょっとハアハアしてしっかり汗をかくワークアウトで心も体もスッキリ
- ・ 下半身を綺麗に整える美ボディワークアウト

5 自分で治せるぎっくり腰対処法

- ・ ぎっくり腰で仕事に大きな穴を開けてしまったことありませんか？ぎっくり腰は必ず治ります。体操は不要です。それを座学としてお伝えします。

1～5それぞれ60分のプログラムです。その他も健康に関することならご要望
ご相談に応じます。

セミナー費（60分から申し受けます）

参加者10名まで・・・60分10,000円税抜

20名まで・・・60分18,000円税抜

30名まで・・・60分21,000円税抜

50名まで・・・60分25,000円税抜

50名以上・・・60分30,000円税抜

出張費

片道1時間圏内・・・2,000円税抜

2時間圏内・・・3,000円税抜

3時間圏内・・・5,000円税抜それ以上の場合、要相談

交通費

実費請求致します。車の場合、高速道路代、ガソリン代（走行距離で換算）

講師紹介

松田タカシ（越谷BASE オーナー兼整体トレーナー）

1974/1/11 B型 東京都武蔵野市出身 / 埼玉県越谷市在住/両親は熊本県天草市出身

趣味：ランニング、トレイルランニング、キャンプ、ギター

アスリート・子どものためのコンディショニング専門整体院。整体だけにとどまらず幅広く、子供の発育発達のサポート、アスリートサポートをしています。

- 日本カイロプラクティック医学協会認定カイロプラクター
- 一般社団法人日本ランニング協会認定ランニングアドバイザー/かけっこアドバイザー
- NPRI. 動作改善普及センター認定インストラクター
- 一般社団法人日本イージーエクササイズトレーナーズ協会認定セラピスト
- トリガーポイントマスタートレーナー
- SUPERfeet 販売正規代理店（アメリカ製矯正足底板）
- 日本酵素栄養学協会認定指導師
- 一般社団法人 日本ほめる達人協会ほめ達検定3級



活動実績

公立小学校陸上指導・バレエ教室解剖学セミナー・かけっこ教室講師・なみあし身体操作
講師・ランニング・かけっこ指導・セルフマッサージュレッスン講師・食と運動をテーマに
したセミナー・キネシオテーピングセミナー・女性向けセルフマッサージュ教室・美ボディ
ワークアウト・FM出演など