

感覚を磨き、年齢を重ねて益々動ける身体を構築する 身体の使い方実践講座「和身塾」

医師、プロゴルファー、理学療法士、パーソナルトレーナー、柔道整復師、ヨガインストラクター、クライマー、テニスプレイヤー、整体師、バレリーナ、アメフト選手、空手家、主婦、、、

あらゆる業界でお役に立っていると好評です

対立しない身体、踏ん張らない身体、筋力に頼らない合理的な身体作りを目指す講座。人との距離感や間の取り方をリアルに体感することで、人間関係の構築に役立ちます。技術の土台となる心と体の使い方を、本講座では惜しみなくお伝えすることを約束します。

和身塾で手に入れられるもの

- 1) 筋力に頼る若い時しか使えない力ではなく、年齢を重ねても発揮できる力を養成します
- 2) 身体の緊張、ストレスを取り除く方法をお伝えすることで、快適で動ける身体を養成します
- 3) 眠っていた身体感覚を目覚めさせることで、違和感を汲み取る力（感性）を養います
- 4) 部分的な力ではなく、全人格的全体運動体としてエネルギーを発露させる基礎を養成します
- 5) スポーツや施術、人間関係や仕事に活かせる武道的な戦略や武士道的な考え方を養成します



動画やテキストでは体験できない「リアル」

僕自身、動画やテキストを使って、身体の使い方の重要性を訴えてきました。おかげで、動画をご覧になられた方から「痛みが取れました」「楽に動けるようになりました」という感謝の声をもらえるようになりました。このノウハウを一般化して、役に立てていることは非常に嬉しいことです。

しかし、本当は動画やテキストで学ぶ「100倍以上の価値がリアルにある」とお伝えしたい。

という思いから、身体の使い方実践講座である「和身塾」を主宰していますが、初めて参加される方は、今までの身体の使い方と「発想が違う」ことに戸惑われることも事実です。それでも、ここに「自分の理想が現実にあった」と体感してくれた方は、今も継続して身体の使い方を学ばれています。

- ・身体感覚
- ・距離感や間
- ・気持ちを伝える
- ・意思という方向性
- ・一体感
- ・統一体

これらの言葉は「概念」でも何となく伝わるとは思いますが、リアルに体感した時の**感動**は、動画やテキストでは決して味わえない価値だと実感されます。空想の世界だと思っていたことが現実に存在することで感動が芽生え、また自分にも「感動レベルの身体の使い方」が体現できる可能性に臨場感が湧く瞬間でもあります。

あなたも感性の高い身体、動ける身体、 人との距離感や間が分かる身体、 「センス」ある身体を作ませんか？

和身塾では、若いうちだけ通用する「体力」をベースとした身体を構築することが目的ではなく、観察力、洞察力、傾聴力など、日本人が大切にしてきた「精神力」をベースして、年齢を重ねても動ける身体、後天的に磨かれるセンスを手に入れるための稽古を行います。

山崎が武道を学んだのは30歳でした。それまでは西洋式のトレーニングをベースとしていましたが、運動音痴は全く解消されませんでした。それが、たった数年間で、動画でご覧いただいたような「動き」が可能となり、医師やプロゴルファー、スポーツ選手の人たちにも見本を提示できるほどの身体になりました。

身体の使い方の稽古を開始する「年齢」は関係ありません。和身塾には、20代～60代の人たちが参加しており、稽古中に大きな怪我をしたことは数年間で一度もありません。それほど、安全性に注意を払った稽古を行っているので、運動音痴で心配な方も安心して稽古に励んでください。



山崎真吾 (SHINGO YAMAZAKI)

整体師、パーソナルトレーナー。

- ・著書「本当に腰痛を治す本！～腰痛改善のヒントは武道にあった～ (Kindle版)」
- ・身体の使い方養成講座「和身塾」主宰
- ・セラピスト養成講座「身体プロフェッショナル養成講座」主宰
- ・和身塾整体院代表

7歳から片頭痛を患い、16歳から腰椎椎間板ヘルニアを患い、以降20年以上、痛みと運動音痴で悩み続ける人生を送る。フィットネスクラブ、トレーナー派遣会社、病院勤務などの転職を繰り返しても、自らの痛みと運動音痴を改善することすらできず、30歳から武道を学ぶことを決意。毎週3年間武道の稽古に通ったことで、知識だけでは吸収できないリアルな身体の本質を知り、自らの痛みと運動音痴を改善。

2010年に起業し、整体師、トレーナーとして活動。翌年、セラピスト養成講座、身体の使い方養成講座を主宰。医師や治療家、プロゴルファー、トレーナーなど、身体の本質を知りたいプ



口の人たちに、リアルな講座を中心に5年間で300名以上の整体施術、運動指導支援を行なっている。

潜在能力の引き出し方が分かれば、 誰でも今の自分を越えることができる。

本来、身体の潜在能力は誰にでも備わっているにも関わらず、ほとんどの人が筋力に頼った身体の使い方をしています。

本当は誰にでも潜在能力を引き出せるのに。

潜在能力が発揮できない理由は、第三者から見れば理由は明らかです。その理由をじっくり観察し、修正を加えれば、誰にでも本来眠っていた潜在能力が開花され、天才次元の身体の使い方が可能となります。潜在能力を発揮できない理由が明らかに見えているから、その「できない理由」を発見することができれば、誰にでも潜在能力を発揮することができます。

しかし、人は「できない」と認識すると、自分はダメなんだというマイナス感情が湧きます。

このマイナス感情を乗り越え、ただただシンプルにできない要素を見つけ出し、修正していけば必ず潜在能力は開花されます。感情に振り回される自分から抜け出した時、「素直」に技が掛かっているという境地に到達できるようになります。

この感情との向き合い方も、心と体の関係の不思議の一つです。

体操やストレッチ、エクササイズなども、心と体を統一する有効な手段ですが、社会とは人と人との関係の中で成り立つものです。自分が呼吸を整えても、他者との関わりや複雑な社会の中では通用しない状況が発生します。

どんな状況でも心が乱れず潜在能力が発揮できるようになるには、人と人との関わりの中で揉まれる「生きた稽古」を積んでいくことが大切です。

和身塾の追加募集と 和身塾トライアル講座の開講について

2016年1月～12月まで、1年間の和身塾はすでにスタートしています。今回は、半年間コース（5月～10月）で和身塾の追加募集を行うことにしました。

和身塾の募集は通常1年に2回程度で、次回の募集は今のところ「未定」です。ですので、できれば今回の機会を逃さないようにしてもらえたらと思います。

また、価格面や日程面で調整がつかない人に向けて、和身塾トライアル講座を開講することにしました。こちらは、山崎の直接指導はありませんが、パーソナルトレーナーの青木、同じくパーソナルトレーナーの鴨谷、和身塾整体院院長の木村の3名が、トライアル講座を担当します。

今まで他の人に講師をお願いすることはありませんでしたが、今回講師を担当する3名は基本的な身体の使い方を網羅しているので、初めてで参加するのが不安な方は、和身塾トライアル講座の受講をおすすめします。

なお、和身塾へ参加される方は、和身塾と和身塾トライアル講座の両方に参加していただくことができます。理想の身体の使い方に早く到達できるよう稽古の「頻度」を増やすことにしました。

和身塾トライアル講座を担当する講師の紹介です。



青木正儀 (MASAYOSHI AOKI)

和身塾トライアル講座（東京会場講師）

1976年生まれ。スタジオamo経営兼トレーナー。指針整体師、Evidence-Based-DANJIKIマイスター、NSCA認定トレーナー、予防医学士プログラム修了。11歳から始めた野球では、高校、専門、社会人を経て野球アメリカ独立リーグでプレーする。その後一般企業への就職も経験したのち、加圧インストラクターに転身。1年で独立し自身のスタジオを立ち上げる。左肩の脱臼を15回、左膝の靭帯断裂など度重なるケガや会社員時代の食生活の乱れによる心身の不調などを経験し、身体の使い方や栄養の摂り方、身体の仕組みの本質を追求している。スタジオでは年間1000セッションを越える指導を行い、トレーニングと整体によるコンディショニングを組み合わせ、お客様のダイエットや身体作りのサポートしている。またトレーナーやセラピスト向けの勉強会や、姿勢改善セミナーなども開催している。



鴨谷洋隆 (HIROTAKA KAMOTANI)

和身塾トライアル講座（大阪会場講師）

1985年生まれ。パーソナルトレーナー。「生涯自立」を旨に主に中高齢者へ運動指導を行っている。スポーツクラブに勤務していたが、痛みに悩む中高齢者が多く、筋力トレーニングやストレッチでの改善率の低さに疑問を持ち始める。単一のトレーニングでの改善に限界を感じ、武道式の身体の使い方を実践する「和身塾」で学び始める。和身塾での学びを提供する事で、痛みの改善率が飛躍的に上がる。和身塾での身体の使い方が日常生活からスポーツまで、幅広く応用できる事に気付き、中高齢者のみならず、主婦や、ゴルファー、エアロビクスインストラクター、ヨガインストラクターなど、活動の幅が広がりつつある。



木村昌靖 (MASANOBU KIMURA)

和身塾トライアル講座（大阪会場講師）

1983年生まれ。整体師。リハビリのプロである国家資格（理学療法士）を取得。10年以上病院で勤務。理学療法の知識と技術を学んだが、なかなか結果が出ず、身近な人が困っていても助けられない自分の無力さに絶望。人との関係、自分を主張することにも苦手意識があった。身体の本質とは何かという疑問を持ち、2011年より「和身塾」を主宰する山崎さんの元で学び始め、毎週5年間通ったことで、身体の本質をリアルに身体を通して学ぶ。知識ばかりを詰め込むより、リアルな体感を増やすことが素直な自分を出せることを経験。人との関係にも不安がなくなり、その身体の使い方を活かして病院以外の身体の悩みを抱える人にも貢献できるようになる。2016年より和身塾整体院の院長を任されている。

唯一無二の環境

和身塾の稽古は、ゆるい環境ではなく緊張感があります。

フィットネスなどの商業ベースの環境には癒やしが求められますが、癒やしという環境は誰かから与えられるものではなく「自らが生み出すもの」です。この自らが生み出すものという発想が持てると、クリエイティブな人間になれます。

茶道や華道、歌舞伎や日本舞踊に留まらず、「美しさ」の備わった環境や人には、お近付きになりたい反面、どこか近寄り難い雰囲気のある緊張感が備わっています。

「緊張感」と「脱力」の同居。

緊張の中でゆるみを生み出すクリエイティビティが発揮されれば、どんな環境に自分の身を置いても人生が楽しくなります。恋愛関係や職場環境、難しい仕事に取り組むなどの緊張する環境に身をおいても精神的に「自由」になれるからです。

たいていの環境、稽古内容は、厳しすぎるか、ゆるすぎるか。このどちらかだと思いますが、和身塾では、厳しさの中にも自由を求めます。

真剣に取り組みながら、おもいきり笑う。このような唯一無二の環境を用意しているからこそ、和身塾へ参加されると想像されていなかった進化を遂げることが可能となります。

スキル・テクニックの習得

これまで非常に抽象的なことを書きましたが、もちろん身体のスキルやテクニックも大切です。

和身塾では、抽象度の高いことから具体的なことまで、身体の使い方にまつわる様々なスキルやテクニックを通じて、身体の本質を体得することを目的としています。和身塾で取り組む具体的な身体スキルやテクニックをあげてみます。

取り組む内容の例です。

- ・身体を感じる（身体の意識が眠っている箇所を目覚めさせる。例えば、背骨の感覚を目覚めさせることで、手足に掛かっていた重みを背骨に移動させることができる）

・身体をゆるめる（身体感覚を集中させることで身体はゆるまる。身体を感じて、感覚している箇所を往なすと、緊張していた箇所はゆるむ）

・点と点を繋げて線にする（運動連鎖、キネティックチェーン。身体を点で感じる事ができれば、動きにしなやかで美しく、また大きな力が発揮できる）

・身体の中から動かす（身体の中で最も強い背骨の力を最大限に活用する。背骨を一つ一つ感じることができれば、姿勢が美しくなり、省エネで無駄な動きが少なくなる）

・緊張の末端から動かす（触れられている箇所を感じたまま動かさず、遠いところから身体を動かすような身体の使い方を身に付ける）

・テコの原理（最小限の力で最大限の能力を発揮する。多くの人は、テコの原理ではなく筋力で身体を動かしてしまっており、レバレッジを効かせることができていないので、この原理の概念を理解するだけにとどまらず、体得することを目的とする）

・快の触り方（ただやさしく触れるだけでなく、快の感覚が相手の感覚に伝わる触り方が実践できるよう、心の使い方、最適ポジション、押さない、握らない、踏ん張らないなどを意識する）

・浸透する指（鍼のように身体の奥まで浸透し、身体を貫通する指の使い方を体現するため、手や手首、肘、肩、背骨などの部分を感じ、遠心性、求心性などの意識も覚醒させる）

・一撃必殺（全体重、全エネルギーを一気になすべき「仕事」に転換させる。ここぞという場面で力が分散せず、集中力を高めると大きな力が発揮できる）

・同調、誘導（相手の意思を感じて、対立することなく相手に動かされる身体の体得。相手に動かされても崩れなければ、最終的には自分が優位に立って相手を誘導することができる）

など、このような具体的な身体スキル、テクニックを通じて、全体を見渡せる俯瞰的な視点、抽象度の高い思考を養っていきます。

今回の和身塾追加募集（6ヶ月）では、全12回の本講座、12回のトライアル講座（補講）の合計24回分の講座を行い、身体の使い方をレベルアップさせる基礎を徹底的に取り組むことで、身体の本質を体得してもらえるように努めます。

※講座は毎月1回、全6回分の動画を撮影します。動画は和身塾に参加される方がご自宅で学んでもらえるように、後日編集した後にお送りします。

<和身塾>

5月 8日（日） 12～16（大阪）

5月18日（水） 15～19（東京）

6月15日(水) 15～19(東京)
6月19日(日) 12～16(大阪)
7月3日(日) 12～16(大阪)
7月20日(水) 15～19(東京)
8月7日(日) 12～16(大阪)
8月24日(水) 15～19(東京)
9月4日(日) 12～16(大阪)
9月14日(水) 15～19(東京)
10月2日(日) 12～16(大阪)
10月19日(水) 15～19(東京)

<トライアル講座(補講)>

5月22日(日) 11～13(東京)
5月29日(日) 13:30～15:30(大阪)
6月18日(土) 13:30～15:30(大阪)
6月26日(日) 11～13(東京)
7月16日(土) 13:30～15:30(大阪)
7月24日(日) 11～13(東京)
8月21日(日) 13:30～15:30(大阪)
8月28日(日) 11～13(東京)
9月18日(日) 13:30～15:30(大阪)
9月22日(木祝) 11～13(東京)
10月16日(日) 13:30～15:30(大阪)
10月23日(日) 11～13(東京)

和身塾を担当する講師は、東京、大阪会場ともに山崎。東京会場の講師は青木。大阪会場の講師は木村と鴨谷となります。

今回、講座の頻度を多くしたのは、知的好奇心を満たすだけでなく、現実的に理想の身体に近付いてもらいたい。

と思ったからです。「なにか凄いものに触れたな」という感想が欲しいのではなく、本気になれば理想の身体に近付けるのだから、少しでも理想の身体に近づく期間が短くなるよう、講座の頻度を増やしました。

対立しない身体、踏ん張らない身体、筋力に頼らない合理的な身体作りを目的としています。

感覚を磨き、年齢を重ねて益々動ける身体を構築しましょう。

この講座を受講すると、人との距離感や間の取り方をリアルに体感できるので、人間関係の構築に役立ちます。

技術の土台となる心と体の使い方を、本講座では惜しみなくお伝えすることを約束します。

「和身塾トライアル講座」のみ参加の費用

身体の使い方には様々な要素が含まれますが、その中でも、特に個人で行う「エクササイズ」を中心にした組み立てで講座を行います。

価格は72000円（税込）です。

4月26日（火）23：59までの早期割引 → 60000円（税込）



お支払いは、銀行振込かクレジットカード決済、トライアル講座は「一括」支払いとなります。

担当講師は、東京会場が青木、大阪会場が木村と鴨谷となります。

※トライアル講座は、山崎はいません。

和身塾トライアル講座の「期間」は6ヶ月間です。

1ヶ月単位での参加はできません。6ヶ月間のスクール制となります。

トライアル講座のみの参加の方も、Facebookグループ「和身塾」にご参加いただけます。

「和身塾」の参加費用

和身塾へ参加されることで見込める効果は、

- 1) 筋力に頼る若い時しか使えない力ではなく、年齢を重ねても発揮できる力を養成します
- 2) 身体の緊張、ストレスを取り除く方法をお伝えすることで、快適で動ける身体を養成します
- 3) 眠っていた身体の感覚を目覚めさせることで、違和感を汲み取る力（感性）を養います
- 4) 部分的な力ではなく、全人格的全体運動体としてエネルギーを発露させる基礎を養成します

5) スポーツや施術、人間関係や仕事に活かせる武道的な戦略や武士道的な考え方を養成します
などです。

今まで運動機能のレベルが高くならなかった方も、和身塾へ参加されることで身体の使い方がレベルアップします。

武井壮さんも言われている「自分の身体をコントロールできる楽しみ」が実感できるようになってきたり、室伏広治選手の言われる「背骨の一つ一つを動かせる」ようになってくるので、自分の身体が変わる喜びを味わっていただきたいと思います。

価格は21万円（税込）です。

4月26日（火）23：59までの早期割引 → 18万円（税込）



お支払いは、銀行振込かクレジットカード決済となります。

分割でのお支払いもご用意しています。

35000円（税込）×6回

この価格にてご参加いただけます。

定員は20名です。

和身塾の内容をまとめると、

- 【1】 12回分の和身塾への参加**
- 【2】 12回分のトライアル講座への参加**
- 【3】 Facebookグループ「和身塾」への参加**
- 【4】 不定期イベント（食事会等）参加権**
- 【5】 和身塾整体院での整体施術が「特別価格」で受講可能**

担当講師は、東京会場、大阪会場ともに山崎が担当します。

和身塾の「期間」は6ヶ月間です。

1ヶ月単位での参加はできません。6ヶ月間のスクール制となります。

なぜ、成果を出し続けることができるのか？

身体の世界でも、仕事の世界でも、成果を出し続ける人に共通することは「基礎」が徹底していることです。

カップラーメンのように即席で作られた人は、最大瞬間風速的な成果を上げることはできるかもしれませんが、夢のような成果は一過性で終わるのがオチでしょう。土台が脆いため、大きな負荷がのし掛かったら倒壊してしまうのです。

身体の使い方も「**基礎**」が大切です。

この基礎となる部分は、

- ・心の使い方（気の発露、エネルギーレベルの高さ）
- ・姿勢（ストレスが少なく、かつ積極的で中心の通った姿勢）
- ・身体感覚（違和感を汲み取る力、繊細な身体感覚）
- ・身体原理（例として、テコの原理、緊張の末端を動かさない）

などですが、これらの基礎の部分をすっ飛ばして、スキルやテクニックを使おうと思ったら、心身ともに強い負担が掛かってしまうので、感情がコントロールできず、内臓や筋肉は悲鳴をあげ、副作用として何らかの症状が現れる可能性が高くなります。

身体の土台、健康の土台となる基礎は、無意識レベルで体得する必要があります。

この無意識領域が大切です。無意識で正しく身体を使うことができれば、必要以上に負担を掛けることなく、心と体をコントロールすることができ、やがて自分の人生もコントロールすることができるのです。

身体の基礎、健康の基礎、人生の基礎となるトレーニングは、本来数ヶ月で身につくものではありません。

和身塾でも、本来は「無知の知」を知ること、一生掛けて「基礎の延長線上に 응용がある」という領域に心底到達できるよう、トレーニングを続けています。

ただ、あまりに期間が長いと取り組みに躊躇される人が多いと思ったので、今回の追加募集では「6ヶ月」が妥当な期間だと判断して募集させてもらうことになりました。

基礎を身に付けていただくことで、各々が専門とされている分野に於いて、運動パフォーマンスにも大きな影響を与える内容になると確信しています。

あなたの身体を劇的に変える環境

身体の使い方の分野だけではなく、人間の成長、進化について山崎自身が様々な「環境」に身を置いてきました。これらの環境で教えてもらうノウハウが良かったというのは当然のことですが、ノウハウも大切なことは「環境」に身を置くこと。

環境が変わるだけで、僕たちの「意識」が変わります。

「朱に交われれば赤くなる」ように、進化することが当たり前環境に身を置くことが大切です。

医師、プロゴルファー、接骨院経営者、月収100万超えのトレーナー、体脂肪率4%のトレーナーらと人脈を築けることで、身体の使い方の進化だけでなく、幅広い健康の知恵が増え、見た目や体型も変わり、人生がより豊かになることは間違いありません。

勇気ある“最初の一歩”を踏み出した人だけが勝者になれます。自らが身体の進化を引き出してきた講師4人、一緒に稽古に取り組む仲間が、あなたの成長をサポートすることを約束します。

是非、講座に参加頂き、ステージを上げていきましょう、人生を変えていきましょう。

あなたの参加をお待ちしています。

株式会社和身塾 山崎真吾

[和身塾、和身塾トライアル講座のお申し込みはこちらから](#)

[トライアル講座のみのお申し込みはこちらから](#)

追伸)

和身塾の早期割引（21万円→18万円）、和身塾トライアル講座の早期割引（72000円→60000円）は、[こちらのページをご覧くださいの方のみ限定【4月28日（火）23：59まで】に参加を表明いただいた方だけ](#)です。

和身塾は、随時募集を行っているわけではなく、特に山崎の直接指導は年に1度か2度程度です。次回は半年後、もしくはそれ以降に開催する可能性もあるので、身体を劇的に進化させたい方は、この機会に講座へ参加してもらえたらと思います。

身体感覚を高め、身体を自在にコントロールし、良好な人間関係を築いていきましょう。

あなたの参加をお待ちしております。

[和身塾、和身塾トライアル講座のお申し込みはこちらから](#)

[トライアル講座のみのお申し込みはこちらから](#)

一緒に進化していきましょう。

会場でお会いできることを楽しみにしています。

プライバシーポリシー：<http://goo.gl/o6mZ7V> 特定商取引に関する法律に基づく表示：<http://goo.gl/3pHzjA>