

良い姿勢

と聞いて、みなさんはどのような格好を思い浮かべますか？

私は、小中学校の体育の授業で習った

「気をつけ」が良い姿勢だと長らく信じていました。胸を張り、背中を反らし、膝を伸すといった状態です。また、私たちは、重いものを動かしたり持ち上げたりするとき、体中の筋肉を力ませたり強ばらしてはいないでしょうか？実は、こうした姿勢や動作は体への負担が大きく、腰痛や肩凝りといった身体的不調の一因になっているかもしれません。このワークショップでは、伝統的な武道・武術の視点から、効率的な体の動かし方を考えます。

また、最近は何かと物騒な事件が目立ち、身を守る術を知っておきたいという方も増えている気がします。合気道という武道を通じて初歩的な護身術と心構えをご案内したいと思います。一方、「護身術」と聞くと、他者の暴力から身を守ることばかりを思い浮かべがちですが、日常生活の中では、こうした暴力による被害よりも転んで負傷するリスクの方が高いかもしれません。高齢社会が進む中、転倒による負傷が原因で寝たきりになるという事例も少なくありません。こうした転倒事故に遭ったときに、身体のダメージを最小化することも「護身術」の一つではないでしょうか。このワークショップでは、転倒時の「受け身」を学ぶことで、負傷リスクの軽減につながればと思います。

開催日：2023年10月10(火),11(水),12(木),13(金)

時間帯：各日 18:00 ~ 19:30 ごろまで

会場：京都大学職員組合 事務所会議室

参加費：組合員無料 | 未組合員 初回無料 / 2回 ~ 500円

申込み：<https://forms.gle/Qo1VHdtxd5njZ9Kr5>



※最低催行人数：各日2人 / 上限人数：各日6人

※ジャージなど動きやすい服装をご用意ください(着替え部屋有り)

講師：栗山 敦(50歳)

合気会 合気道四段、2021年より(公財)大阪合気会から委嘱され八幡男山道場の道場長

本業は、京都大学職員組合 専従職員

高校生のときに腰痛を発症し、以来、不定期に突発性の腰痛に悩まされる。腰痛予防として十数年筋トレに精を出すも状況は変わらず。30代半ばに子どもの習い事を奇貨として合気道に出会う。稽古を続ける中で、腰痛などの不調は日常的な姿勢や身体の動かし方にあるのではないかと思いつく。



護

身

の

ワ

ー

ク

シ

ョ

ッ
プ

武

術

的

な

身

体

操

作

と