

前原剛彦先生による 「人体力学と体操の勉強会③」 ！！申し込み受付中！！

前原剛彦先生による、初心者でも参加できる勉強会
大好評につき第3回目開催決定！

前原 剛彦 先生

陳式太極拳 19 代伝人
四大金剛 王西安大師 公認教練
千葉太極武術院代表・教練

人体力学 とは…

身体の力が中心に集まると、緩んで感受性の高い身体になり、その人本来の身体能力を発揮できるようになります。
反対に身体の力が外に逃げると、その逃げた力の状態により、様々な不調を起こしやすくなります。

井本整体の人体力学についての理解を深めつつ
人体力学に基づく整体体操を行うことにより、

⇒姿勢が良くなる！

⇒運動能力を発揮しやすくなる！

怪我もしにくく、様々な身体の不調の改善を目指し、病気やけがをしたときにも、自己治癒力を発揮しやすい身体作りを行う勉強会です。



次回のテーマは…「自分の弱点を探してみよう!!」

前2回は、胸椎7・8番、ヤコビー線、胸鎖関節などの一点に的を絞る体操を勉強しましたが、今回は井本整体の人体力学体操で自分の身体のどの部分の働きが悪く聞え（つかえ）があるかを探し、アプローチしていく予定です。

*今回練習する体操は、「上下捻れ体操」「C体操」の予定。

前回の続きではないので、初めての方でも安心してご参加ください！

*** 詳細 ***

開催日時 : 2025年 3月30日(日) : 一回2時間

午前の部 : 10:00~12:00 / 午後の部 : 13:30~15:30

場所 : 千葉県連 事務所

持ち物 : 床に寝たときに顔の下に敷くフェイスタオル等の小さめのタオル、筆記用具

服装 : 動きやすく体を締め付けず、バンザイしてもお腹が露出しないシャツをお勧めします。靴下を着用してください(スカートは不可)

申込方法等は、各団体窓口や教室の先生にお問い合わせください。

(2025年 1月現在/千葉県武術太極拳連盟)