

## 「日本養生学会第25回大会（ようせいフォーラム2024）」のご案内（第三報）

### 1. 要項

日時 2024年3月2日（土）3日（日）

場所 帝京科学大学7号館：東京都足立区千住桜木2-2-1

参加費 会員：3,000円（学生1,000円）

一般：1,000円（学生500円） 1日目：実技、特別講演、シンポジウムのみ

### 2. 大会テーマ：上手なからだの使い方

今回のテーマは「上手なからだの使い方」です。からだを巧みに操って動いていくことはアスリートや武道家、バレリーナ・ダンサーなどの芸術家だけでなくあらゆる人に必要な技術であり教養だと思います。このたびは古今東西の実技実習を受けて、からだに向き合って、動きの原理や違いに気づいてみましょう。また、シンポジウムや講演の話を聞いて、養生について語る会にしたいと思います。

### 3. 特別講演

演者：宮原富士子（女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長）

テーマ 女性の一生はからだの三変化

### 4. シンポジウム

テーマ 上手なからだの使い方を探る

柔道で幼児に上手なからだの使い方を教える 小林咲里亜（帝京科学大学）

からだから始まるころ：身体性認知と内受容感覚 工藤和俊（東京大学）

誤解に基づくからだの使い方による運動器障害 渡會公治（帝京科学大学）

### 5. 実行委員会

実行委員長 渡會公治（帝京科学大学）

副実行委員長 小林咲里亜（帝京科学大学）

副実行委員長 天野勝弘（環太平洋大学スポーツ科学センター）

実行委員 平工志穂（東京女子大学）

実行委員 越部清美（法政大学）

実行委員 藤田恵理（東京女子大学）

実行委員 石水極子（放送大学非常勤講師）

実行委員 中島弘毅（松本大学）

実行委員 金田洋子（茶の湯里々庵）

### 6. 情報交換会

3月2日 18:00～

場所：トラットリア・イルセイ（大学前）

会費：5,000円（予定）

## プログラム

### テーマ「上手なからだの使い方」

#### 1日目

10:00～11:30 理事会 7201

11:30～ 受付 柔道場（開会式後の受付は7202教室）

12:00～12:15 開会式 実行委員長挨拶 渡會公治(帝京科学大学)  
理事長挨拶 横澤喜久子(東京女子大学名誉教授)

12:15～14:15 実技 進行：越部清美（法政大学）  
真向法(柔軟性は上手にからだを使う基本の基)  
小野将広（真向法本部） 足立真向法教室一同  
ボディワークによるからだ使い –フェルデンクライス法–  
天野勝弘(環太平洋大学スポーツ科学センター)  
太極拳にみるからだの上手な使い方  
石水極子（放送大学非常勤講師）

柔道場から2階へ 会場 7202教室

14:30～15:20 特別講演

司会 平工志穂(東京女子大学)

女性の一生はからだの三変化 宮原富士子

(女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長)

15:20～15:40 休憩 ティー懇談 7201教室

15:40～17:40 シンポジウム 上手なからだの使い方を探る

座長 藤田恵理(東京女子大学)

15:40～16:45

柔道で幼児に上手なからだの使い方を教える

小林咲里亜（帝京科学大学）

からだから始まるころ：身体性認知と内受容感覚

工藤和俊（東京大学）

誤解に基づくからだの使い方による運動器障害

渡會公治（帝京科学大学）

休憩 16:45～16:55

指定発言 16:55～17:15

跡見順子（帝京大学）

蒲生涼太（立命館大学）

総合討論 17:15～17:40

17:40～移動

18:00～20:00 情報交換会 進行 小林咲里亜(帝京科学大学)

場所：トラットリア・イルセイ(大学前)

2日目 7202 教室

9:00~10:00 特別実技 美しく立つー3つのAと3つのSー 渡會公治(帝京科学大学)

3A: アナトミー、アライメント、アウェアネス

実技 3S: スクワット、ストレッチ、背骨ほぐし

進行: 中島弘毅(松本大学)

10:00~12:00 一般研究発表

12:00~14:00 ランチョンセミナー

スポーツ医・科学の立場から考える野球技術の大原則:伊藤博一(帝京平成大学)

進行 天野勝弘(環太平洋大学スポーツ科学センター)

※ランチョンセミナー参加者は昼食代として1,000円のご負担をお願いします。

参加申し込みの時にご予約をお願いします。

渡會先生の知り合いの「代々木北参道のマーガバーガー店」から特別メニューのハンバーガーを提供していただきます。

14:00~閉会式

連絡先 渡會公治 帝京科学大学 tawarai52@gmail.com

小林咲里亜 帝京科学大学 saria-k@ntu.ac.jp

天野勝弘 環太平洋大学スポーツ科学センター amanoringo@gmail.com