

小関勲先生のバランス講座

～自分にとってのちょうどいいとは何だろう～

前回大好評だったバランス講座第二回目です。

今回は基本クラスに加え、アドバンスクラスを設けました。

基本クラスには武術講座だとしりごみされる方や身体に痛みや疲労感、不調がある方にも無理なくご参加頂ける講座で、ボードの試乗やヒモトレを実際に行います。アドバンスクラスはこれまでにバランス講座を受講された方対象で、ボードやヒモトレを実践されている上での困りごとや疑問などを出しあい一緒に検証できる場にしたいと考えております。少人数でより深く自分の身体の状態をみていく練習をします。

バランス講座ではバランスボードやヒモを使ってまずは自分の身体の状態をみていきます。

ただ乗る、ただ結ぶだけでいいので、体力も型を覚える必要もありません。

お子さまでも年配の方でも身体の不自由な方でも、会場まで足を運ぶことができる方なら誰でもご参加頂けます。

小関先生は実際にアスリートの方に指導をされておられるので、スポーツをされている方や演劇、舞踊、武術、音楽などご自身の身体能力や表現を向上させたい方も是非ご参加下さい。

みなさんそれぞれにちょうどよいがあります。ご自身が身体の状態を見つめ直して偏りのないちょうどよい感じを見つけられるよう小関先生がお一人お一人にあったアドバイスをさせていただきます。どうぞお気軽にご参加下さい。

【日程】 平成 26 年 8 月 31 日 (日)

第 1 部 13:30～15:30 (基本クラス) 初心者参加可能クラス

第 2 部 16:00～18:00 (アドバンスクラス) 過去にバランス講座

を受講された方対象 12 名程度の少人数クラス

(バランスやヒモトレを実践されている上での困りごと、疑問点などをみなさんと一緒に検証、展開していくクラスです)。

【参加費】 第 1 部基本クラス 3500 円 (高校生・中学生・小学生 2500 円)

第 2 部アドバンスクラス 4500 円 (高校生・中学生・小学生 3500 円)

2 コマ連続受講の場合は 1000 円割引

【会場】 大阪市立港近隣センター2 階 講堂

(更衣室はありませんがカーテンで仕切りはできます。土足は不可です)

大阪市港区八幡屋 1-4-20

<アクセス> 地下鉄中央線「朝潮橋」西改札 4 番出口 (陸橋) 徒歩 8 分

(梅田、なんばから本町で乗換えて 17 分:天王寺から 24 分)

<http://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000016614.html>

【申込み】 <http://www.honu-tortuga.net> のお申込みフォームからお願いします。

☆小関先生からメッセージ☆

自分のバランスを知るには、あえてバランスが崩れる環境に身を置いてみる必要があります。

そしてそれを冷静に見ることができた時、

その時に初めて、「自分はこういうところで力むんだな、」

「この瞬間にこんな感情が湧き出てくるんだな、」

「ここで集中力がさけるのか！」など、バランスを崩す原因に自覚できるのです。

誰もが実践や本番の中でこんな風に自分と対話することは困難です。

バランス講習会は、自分のバランスに純粋に向き合ってみる機会のようなものです。

そこで出会ったバランスや何かに気づいたのであれば、

あとは日常や様々な事柄に対して、新たに向き合ってみればいいのです。

きっと違う景色が見えることと思います。

是非自身を観る機会として沢山のひとたちと共有できたらこれほど嬉しいことはありません。

皆さんとお逢いできるのを楽しみにしております。

バランストレーナー小関