

北海道
初開催

ひもトレ講座

たった一本のひもで、身体・心・感性が変わる

開催日

4/ 4/
18 (土) 19 (日)

場所

FKホールディングス
生涯学習センターきらん 2階研修室
室蘭市中島町2-22-1 TEL: 0143-83-7750

2026年
(令和8年)



こんにちは。
バランストレーナーの小関です。
今回初めて北海道でひもトレ講座を開催させていただきます。

講師のご紹介



バランストレーナー **小関 勲** MARUMITSU代表

1999年から始めた“ボディバランスボード”の開発・製作・販売をきっかけに多くのオリンピック選手、プロスポーツ選手に接する中で、身体全体のバランスの重要さに気づき指導を開始。その指導の中でひもトレ発案、他にも画期的なアイテムを作り出している。現在は日本全国で指導、講演、講習会活動を行なっている。

平成12～15年度/平成22～24年度オリンピック強化委員（スタッフコーチ/マネージメントスタッフ）、元東海大学医学部客員研究員・共同研究者、日本体育協会認定コーチ、日本韓氏意拳学会中級教練 著書「心とカラダのバランスメソッド」学研 他多数

原田 洋子 SOUL BLOSSOM代表

自らの全体性＝心・身体・魂の自然な調和を、多角的・多面的・多角的にアプローチ。
国内外、個人・企業問わず延べ6,000人以上に、量子力学、音声心理学、東洋医学、ヨガ、瞑想、脳科学等を通じ指導・セッション・講座を行う。

<指導・施術・セッション実績>

【企業向け】医療業界、教育業界、エネルギー開発事業などの法人研修・講座

【国内】医師、経営者、弁護士、女優、モデル、歌手、アナウンサー、介護士、ボディ・スポーツトレーナー等

【海外】ハリウッド女優・俳優、モデル、医師、弁護士、教師、ボディセラピスト、インストラクター等



ひもトレとは

ひもトレは、オリンピック選手やプロアスリートの「トレーニング以前のバランス」を整え、パフォーマンス向上やケガ予防を目的として考案されたのが始まりです。

現在ではスポーツ分野にとどまらず、医療・介護・教育・音楽・アート・研究機関など、さまざまな領域で活用されています。

また、老若男女問わず、子どもからお年寄りまで、身体が不自由とされる方、国や人種を越えて、さらにはワンちゃん・猫ちゃんにまで広がっています。

なぜ、ジャンルを越えて変化が起きるのか

業界や目的を問わず活用されている背景には、普遍的な自然の原理・原則があります。ボールを上へ投げれば、意志とは関係なく必ず落ちる。川の流れると同じように流れる。

それと同じように、私たちの身体にも、常に働き続けている「自然」があります。

この講座では、すでに私たちのカラダに備わっている原理を、たった一本のひもを通して体験し、発見し、理解し、身につけていくことを目指します。

機能的な身体づくりだけでなく、感性がひらき、そこから自分自身を知っていくプロセスにもつながる内容です。

もちろん、参加される皆さんそれぞれが抱えている課題に対しても、解決の「きっかけ」になるはずです。

まずは、ご自身の身体の可能性を体験してみてください。

ひも一本で、身体・心・感性が変化していく瞬間に立ち会っていただけたらと思います。

① 4月18日（土） 13:00～19:00

ひもトレ講座 基本編+夜のひもトレ
「身体のバランスを整える」

参加費：15,000円【早割13,000円】 定員20名

- ・整うということ／崩れるということ
- ・機能的なカラダの見つけ方
- ・回復する睡眠、寝方、整え方

症例を交えながら、ひもトレの基本的な使い方、寝る前、就寝中の身支度などお伝えします。夜のトイレ、ぐっすり眠れない、こむら返りしてしまう、そんな症状にもバランスが大きく影響しています。ひもトレの基礎、快適な睡眠、寝方を知りたい方は是非。

② 4月19日（日） 10:00～16:00

ひもトレ講座 応用編+昼のひもトレ
「感性をひらく／本来の自己と出会う」

参加費：15,000円【早割13,000円】 定員20名
（お弁当付き）

- ・動けるカラダと出逢う
- ・感覚を据える
- ・感性をひらくワーク・噛み合わせ

より実践的なフィールドワークも行います。会場周辺をウォーキング予定です。

お弁当時の特別レクチャー：誤嚥、噛み合わせ、唾液分泌、消化力、顎関節症へのアプローチもお楽しみに。

①② 両日参加 参加費：28,000円【早割24,000円】

※早割締切：3月17日（火）

持ち物 ヨガマット、動きやすい服装 ヨガマットは無料レンタルもあります。

キャンセルについて 申込後に参加をキャンセルした場合、次の通りキャンセル料をいただきます。
4月11日（土）以降 … 参加費の50%
講座実施前日・当日 … 参加費の100%

お問い合わせはこちらへ

ひもトレ講座 北海道

担当：傳法直子

メール：pearlmindnana01@gmail.com



お申し込み

こちらのGoogleフォームよりお申し込みください。

受付期間：2026年2月20日（金）～4月10日（金）

