2023 年度　NPO 法人　健康医科学協会　山形セミナー

本当の自分と向き合うためのヴォイス・ボール・マインドケアエクササイズ

「からだからこころへつなぐエクササイズＶＯＬ.2

講師：石山　仁　先生　　声と呼吸のワークショップ主宰 声の学校 Breavo-para 講師

石井　千恵先生　　公認心理師 精神保健福祉士 介護支援専門員　健康運動指導士

秋葉　早緒先生　　健康医科学協会プラクティショナー

☆　健康運動指導士・実践指導者　資格継続単位：6 単位取得可能　☆

ストレスの多い現代社会では、多くの人たちが自分のこころとからだが疲労をしていることに気がつきながらも、その回復をどのように図ればよいかがわからずに、不健康な状態に陥っています。そこで今、ありのままのこころとからだを取り戻していくことができる、そんなエクササイズが求められています。今回のセミナーでは、基本的な取り組み方に加えて応用編も加えた内容で、実践方法を紹介します。

開催日程：2023 年 12 月３ 日（日）９時 30 分～16 時 30 分

1. プログラム構築の基本的な考え方から応用について 9：30～10：30　1 時間（講義 30 分実技 30 分）

講師：石井　千恵先生

本当の自分を見つけて、ありのままの自分に自信を持てるようにする、そんなエクササイズプログラムの構築の基本的な考え方を学び、そしてそのノウハウを多方面で活用していく方法を確認します。

2. 身体に気がつくことができるボールエクササイズの探求

10：30～12：00　1.5 時間（講義 30 分　実技 1 時間）

講師：秋葉　早緒先生

からだって不思議。からだがあるからいろいろできる。できる事が生きる喜びにもつながるはずです。
今までできていたこと(動けること)も、今までできなかったこと(動いていなかったこと)も球体のボールというツールが、立体的なからだをまるごと受け止めてくれて気づかせてくれます。バランスボールの特性をしっかり学び　活用方法を探求することで、からだの深部、細部がいつの間にか（楽に）つながって、動き始めます。
つながったからだが、気持ちいい（楽しい）と感じてくれます。
何かを感じ、不思議を感じながら、自分発見につながり、全ての軸になる不思議なエクササイズ、ボールエクササイズの魅力を感じてみましょう。

3. 相手を「包み込む」通る声の出し方と息の秘密　応用編

13：00～15：00　2 時間（講義 1 時間　実技 1 時間）

講師：石山　仁先生

リアルでもオンラインでも、安心感のある声とは、いったいどんな音色を思い浮べますか？夏の基礎編では、声は出すものではなく飛ばすのも、というテーマで、呼気のスピードにフォーカスをし、声の距離感のコントロールと相手を包み込む声の出し方の実践をしました。今回のテーマは声のグラデーションです。リーダーとして牽引する意志の通った声。安心感をベースに心を動かされる声。情景やイメージを連想させる声。これらは声色やボリュームではなく、声の響きの深さのコントロールで表現することができます。相手を「包み込む」通る声も同様です。今回は声のグラデーション表現を講義と実践から学びます。

4. こころと体を繋ぐヴォイスとボールのエクササイズ 応用編

15:00～16：30　1.5 時間（実技 1.5 時間）

講師：石山・秋葉・石井

ボールに身をゆだね、本当の自分の声を探す時間を過ごしましょう。前半はボールと動作を組み合わせて動くことで、自分の体の中心（軸）が今どんな風に自分の中にあるのかを心地よく体験します。後半は全員参加型の声のコンテンツを通して、密やかに暖かく体を動かし、声のグラデーション表現と元気に磨きをかけていきます。うつリワーク、老若男女のこころとからだの健康作りのニュープログラムとして活用して頂けます。

会場　山形テレサ　交流室 A　　TEL 023-646-6677　https://www.yamagataterrsa.or.jp/

参 加 費　　健康医科学協会会員　5,000 円　　一般　7,500 円

☆セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

特定非営利活動法人健康医科学協会　電話 0466-50-4575　FAX0466-50-4575

http://www.npo-kenkou.jp/　メールアドレス：aaw15330@hkg.odn.ne.jp

会場アクセスマップ

山形テルサ

●山形駅から徒歩でお越しのお客様

JR 山形駅より徒歩 10 分です。歩道をご利用ください。

●一般のお車でお越しのお客様

最寄りの駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。

山形　セミナー　申込書

～　申し込み方法　～

☆　セミナー申込書をお送り下さい

会員番号 認定番号 健康運動指導士等、資格継続単位希望者は必ず登録　番号をご記載頂き、当日は認定証をご持参下さい。	健康医科学協会会員番号 健康運動指導士登録番号 実践指導者登録番号	｛　　｝健康医科学協会会員　5,000円 ｛　　｝一般　7,500円 ＊どちらかに○を付けてください
フリガナ		
氏　　名		
フリガナ		
連絡先 住所	〒　　―	
電話番号 携帯番号 FAX番号	（　　） （　　） （　　）	＊当日の緊急連絡先としてご記入ください
PC メールアドレス		＊お持ちの場合にはご記入ください
携帯メールアドレス		＊当日の緊急連絡先としてご記入ください

・メールの場合には　→　aaw15330@hkg.odn.ne.jp

・FAXの場合には　→　０４６６－５０－４５７５

※　申込書を受信後、事務局から10日以内にご連絡申し上げます

☆　セミナー参加費をお振り込み下さい

〈セミナー参加費振込み先〉

横浜銀行　藤沢中央支店　普通預金　口座番号：１８９２１９３

口座名義：　特定非営利活動法人　健康医科学協会　理事長　石井紀夫

（振り込み手数料は各自ご負担下さい）

※　セミナー参加費は開催日の１週間前までに必ずお振込みください。やむを得ず期日を過ぎる場合には、当協会事務局まで電話連絡をお願いいたします。(TEL:0466-50-4575) この場合、恐れ入りますがお振込みされたことが証明できるもの（お振込み明細・控え等）を当日セミナー会場にご持参下さい。

～　開催にあたっての注意事項　～

☆☆お申し込み者が開催最少人数に満たない等、開催不能な場合は、開催日の15日前を目安に開催の有無を判断いたします。感染症蔓延等の状況においては、延期・中止する場合もありますのでご理解賜りますようお願いいたします。なお、その場合、事務局からお申し込み者へご連絡申し上げ、振込手数料も含めてセミナー参加費をご返却いたします。上記理由により、やむを得ず延期・中止する場合もありますのでご理解賜りますようお願いいたします。なお、その場合、事務局から速やかにお申し込み者へご連絡いたします。

～　個人情報の取り扱いについて　～

参加申込用紙に記載されたお客様の個人情報は、当協会内で厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、セミナー開催に関する連絡などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のセミナー開催の参考とさせていただきます。なお今後DM等でセミナー等の催し、その他の告知をさせて頂くことがあります。今後DM等の告知を希望されない場合には、下記□欄にレ印を入れてください。**＊但し、事前チェックシートに提示したように、罹患者や濃厚接触者が発生した場合には、保健所等に参加者名簿を提出させていただく事があります。**

「□私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません」

お問い合せ先：特定非営利活動法人健康医科学協会事務局 TEL& FAX:0466-50-4575

HPアドレス：http://www.npo-kenkou.jp/npo/