



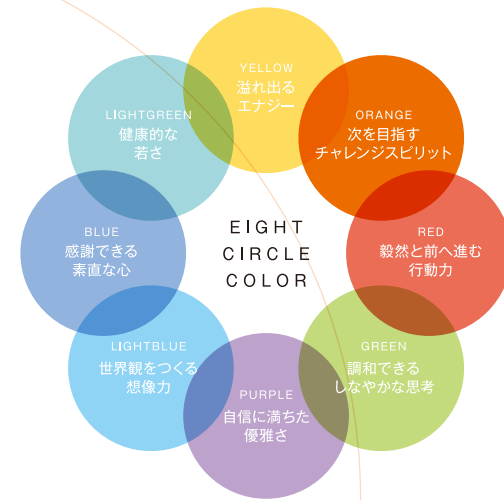
一般社団法人體力メンテナンス協会
〒107-0052 東京都港区赤坂8-6-28 ローターズ青山501
03-5244-9735 / info@tairyoku.com

<https://tairyoku.com/>



體力メンテナンス協会
TAIRYOKU MAINTENANCE ASSOCIATES

はずむ身体 はずむ心で はじまる私



一般社団法人體力メンテナンス協会は、
「真の体力」をつけることで「あたらしい私」に出会える機会をつくります。

身体をはずませる有酸素運動は、自律神経とホルモンバランスを整えます。
脳も活性化し免疫力は高まり、ストレスから解放され、心がはずみます。

「真の体力」とは、細胞がいきいきしている状態で
生命活動を拡張しようとする湧き上がるエネルギー。

私を、あきらめない。

あなたの中にある「あたらしい私」を応援します。



一般社団法人體力メンテナンス協会
代表理事

上野玲奈

朝起きて、今日もいちにちがはじまるの楽しみ！って感じられて
いますか？夜しっかり寝ても、なんとなく疲れが取れていない、
ごはんをしっかり食べてたのになんだか元気がでない、心が
ここにあるように感じない、そんな方は、生きるための「体
力」エネルギー不足になっているかもしれません。

体を回復させ脳の働きを整えるにも実は、体力が必要です。そ
の体力を効率よく作るためには、程よく息を弾ませるように体
を動かすことが必須です。体力を温存しておこうと体力のケチ
になると、どんどんエネルギーの生産が少なくなり、悪循環を
起こします。また体力を生産するには、やみくもに筋肉を鍛
えることでもありません。

心(意識)と体(肉体)は密接につながっています。そして、その
二つが、自分を取り巻く環境を形づくっています。まずは身体
を弾ませることを、自分の人生、「あたらしい私」に出会う第一
歩として取り入れてみてください。それが体力メンテナンスで
す。2001年2003年の2度の産後に、産後クライシスに陥り、
心身ともに疲弊しなんのために生きているのかわからなくな
ってしまったような私も、2018年43歳での3度目の産後には、
体力メンテナンスの知識と実践のおかげで、健康で健
全に過ごすことができました。

病気や不調の9割がストレスから起こると言われています。
ウイルスにも怯える世の中にもなりました。目に見え
ないものに振り回されるのではなく、体力をつける一歩から自
分の肉体や精神を常に自分のベストの状態にメンテナンスし、
目に見えないものさえ味方になれるような人生が過ごせると
確信しています。そして、今この瞬間も「あたらしい私」を更新
しつづけていたいと思っています。

體力メンテナンス協会では 様々な社会問題に目を向けながら、 「生命活動の基礎となる体を動かす力」を養います。

一般社団法人體力メンテナンス協会は、さまざまな社会問題に目を向けながら、多くの皆さまと共に
たった一度の人生をより豊かに、より理想的に過ごしていけるよう、體力のメンテナンスこそが全ての基本と考え
「生命活動の基礎となる体を動かす力」を養う方法の普及活動を行っています。

すべては 「体力不足」から

どんなに眠っても、どんなに食べても、どんなに休んでも、カラダがスッキリしない。ココロがすっきりしない。毎日元気に頑張っているけれど、湧き出るような気力がない。どんな方でもココロとカラダのバランスが取れなくなってしまうことがあると思います。これは、怠けているわけでも、衰えているわけでも、やる気がないわけでも、疲れているわけでもありません。すべて「体力不足」から起こるのです。



「真の体力」とは、 生きるためのエネルギー

筋力をつけ強い身体を作っているにも関わらず、風邪を引きやすい、落ち込みやすい、ということはありませんか？それは本当の体力が足りていないからです。ここで申し上げている体力とは、「生命活動の基礎となる体を動かす力」のことです。この生きるためのエネルギー物質を身体の中で生産する事こそが、何よりの基本であり全ての問題の解決策だと、體力メンテナンス協会は考えます。



体力をメンテナンスして 輝く人生に

体力をケアする事で、やる気・気力・想像力・集中力の向上に繋がります。ココロとカラダは大きな芯で1つに繋がっています。だからこそ、身体をメンテナンスすることで心も大きく変わります。ブレない身体が変化に応じることのできるしなやかでブレない心と、迷いのない人生を作り上げていきます。心や気力が弱ると鬱などの病気、ひいては自殺など社会問題ともなる重い状態も引き起こします。



なぜバランスボールを 推奨するのか？

● ゆがみの解消・腰痛予防

バランスボールは普段使わない筋肉、とくに普通の筋トレでは強化しにくいインナーマッスルを鍛えるのに効果的です。インナーマッスルを鍛え、ゆがみを解消することで、腰痛の予防にも絶大な効果を発揮します。

● 疲労物質が発生しにくい

身体の負担が少ないバランスボールを使うことにより、疲労物質の発生を最小限に抑え、単に身体を鍛えるだけでなく、ココロとカラダのバランスを整え、メンタルダメージの改善にも絶大な効果を発揮します。

● アウターマッスルとインナーマッスルを同時に強化

ボールを使った不安定な状態で行うトレーニングは、アウターマッスルとインナーマッスルを同時に強化することができ、アスリートの筋力トレーニングにも多く使われています。

● 手軽に運動ができる

一番の魅力は手軽さ。エクササイズに必要な物はボールだけ、専用の器具やシューズなど必要ありません。畳一畳程度の空間があればエクササイズ可能なため、いつでも、どこでも手軽に始められます。

● 赤ちゃんの寝かしつけにも最適

バランスボールで赤ちゃんの寝かしつけが可能です。バランスボールの上に座って上下に弾む動きは、赤ちゃんがお腹の中にいるときのような心地よさですぐに気持ちよく眠りにつかせることができます。

私はもともと運動が苦手なうえ、小さい子どもといつも一緒に外出もままならず、精神が不安定になり、妊娠中に16キロ以上体重が増えてしまいました。そんな私の不安定になっていたココロとカラダを健康なものに戻してくれたのが「バランスボール」でした。とある機会にバランスボールの上にぼんと座って弾んでみると、学生時代に感じた運動後のスッキリ感を久々に思い出しました。そして、なんとその日の夕食は「茹でた野菜が食べたい！」なんて思ったのです。何かがスッキリとして、食欲までわいてくるような（しかも健康この上ない茹でた野菜です笑）そんなパワーを感じました。

バランスボールに出会い、運動をするようになってからは自然と体重が落ちるようになり、夜もしっかり眠れ、本当に必要な体力がつかえました。そして何より、ココロが不安定だった原因である、産後特有のホルモンや自律神経の不調が改善され、やりたいことをやりたいときにできる気力も体力も手に入り、毎日をとても楽しく暮らしています。

もともとリハビリの道具として作られたバランスボールは、有酸素運動や筋トレ、ストレッチにも使え、関節に負担もかかりません。効率的に運動ができ、脳の活性や自律神経のコントロールにも効果があります。赤ちゃんを抱っこしてバランスボールで弾むと、赤ちゃんがおなかの中にいたときの感覚を思い出すらしく、寝かしつけにも使え一石二鳥で、産後ケアにもピッタリなんです。

バランスボールを使ったエクササイズは、運動が得意な方も、久しぶりに運動をするという方も、仕事帰りにちょっと汗をかきたい方、おじいちゃんおばあちゃんから、子どもたちまで、誰でも気軽に楽しんでいただくことができます。

上野玲奈



「うつ」に効果的な有酸素運動。 さまざまな研究データでも実証されています。

1999年アメリカデューク大学医学部ブルメンサル教授によって、有酸素運動が「うつ」に有効であるとの治験結果が初めて報告されています。2001年には、ドイツフリー大学ディミオ教授によって1日30分の有酸素運動を10日続けた結果、半数の患者がうつ状態を改善できたと報告されています。さまざまなストレスにさらされている現代人、「うつ」は、

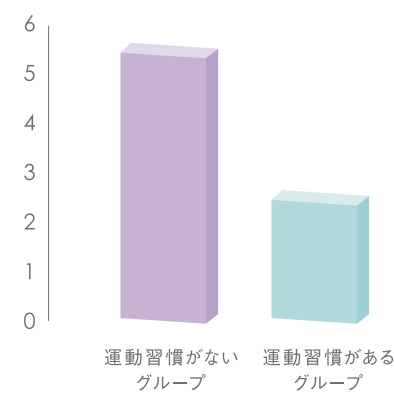
何かのきっかけで誰でもなり得る可能性があります。うつ病に罹患した人は、1996年には43万人でしたが、2008年には104万人（厚生労働省統計）と約2.4倍にも増えています。誰でもいつでも気軽にできる有酸素運動で現代病「うつ」を予防することができたら、ココロもカラダも元気になれば。「體力メンテナンス」の願いです。

産後うつと有酸素運動の関係

畿央大学 健康科学部・理学療法学科 松本大輔(理学療法士)先生の研究結果

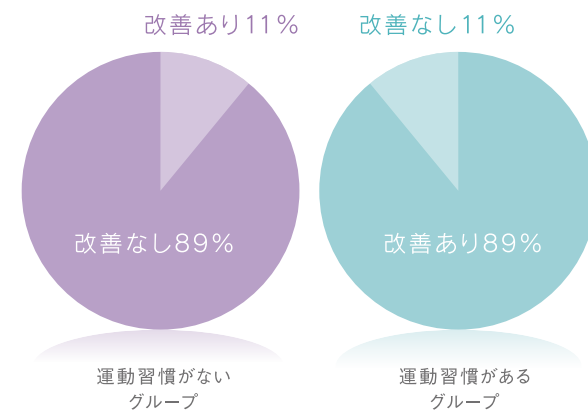
■うつ評価表

うつ病質問表によるグループ平均点、高いほどうつ傾向が高い



畿央大学健康科学部・理学療法学科松本大輔先生の研究調査によると、産後に運動習慣がある群とない群で、うつ状態に大きな変化があることがわかりました。産後前期(6カ月まで)から産後後期(6カ月以降)にかけて「うつ」の改善を比較した結果、有酸素運動習慣がある群は89%の人がうつ傾向が改善していることがわかりました。

■うつ改善の割合



體力メンテナンス協会のメソッドは、 各分野の**専門家医による監修・サポート**により プログラムされています。



メディボリス国際陽子線治療センター
明和がんセンタークリニック 顧問
菱川良夫

人生を輝かせたいと
願う人々を応援しています。

がん治療の選択肢がたくさん存在し、患者さんが治療を選ぶ時代です。しかし、どんな治療法であつても、前向きな気持ちを保ち人生を楽しく過ごす事が治療成功には欠かせません。人生をイキイキと輝かせたいと願う人々を応援しています。



泌尿科医
あいち排泄ケア研究会
吉川羊子

すっきり出して
健康な生活を送りましょう！

適切な運動が排泄コントロールにとっても有効であり、快適な排泄をもたらします。体のバランス・コントロールに必要な体力をつけることで多くの問題は解決されます。すっきり出して健康な生活を送りましょう！



脳科学医学博士
西野仁雄

多くの神経細胞を育てて
楽しい人生を生きましょう。

体を動かしコミュニケーションをとることで活性化され、年齢を重ねても神経細胞が新たに作られていくのです。脳の喜ぶ行動を取り入れ、年齢を重ねることにより多くの神経細胞を育てて楽しい人生を生きましょう。



大学教員(理学療法士)
松本大輔

日本ではまだまだ
少ないのが現状です。

産後ケアでは、「心身の立て直し」と「体力をつける」ために、産後のそれぞれの時期に合わせた身体活動(有酸素運動など)を継続することが非常に重要になります。



医療法人雄峰会
まのウィメンズクリニック 院長
眞野由紀雄

運動習慣で「体力」をつけて
健やかな産前産後を過ごしましょう

妊娠中の適度な有酸素運動は、高血圧症候群、糖尿病、帝王切開、難産などを予防する可能性が示唆されており、また、妊娠前のやせ肥満も母児のリスクが高まることからわかってきているため、妊娠前からの管理も重要です。



医療法人گران会理事長
歯科医師
本田壮一郎

妊娠期からの口腔ケアと身体活動で、
より健やかな産前産後を

妊娠期は女性ホルモンの増加や免疫力低下による早産のリスクを高める歯周病や虫歯になりやすい時期。口腔ケアや適度な有酸素運動を行うことは、妊娠期から産後までを健やかに過ごせ、子どもの成長にもとても重要です。

ココロとカラダを整えるための プロフェッショナルを育成する目的でつくられた 体カメンテナンス協会認定資格。

資格取得者の80%超の方が
さらに上のプロフェッショナルな資格を目指しています。

・デトックスプランナー（※現在は新規認定停止）・現在資格としての新規取得はできませんが、既存資格者は活動可能です。

バランスボール インストラクター

加齢やストレス生活習慣などが原因でエネルギー物質の生成に支障が
起き生じる不調を取り除くことができます。自律神経やホルモン調整
にも効果があり、ボディシェイプなどはもちろん、内側にも効果がある
と定評のある協会オリジナルのメソッドです。一般、産後、更年期、マタ
ニティ、高齢者、など様々な方向けに展開できるフォローアップ講座も
充実しています。



体力指導士

肉体(カラダ)と意識(ココロ)のつながりや、不調が起きる仕組み、回復さ
せる方法などを解剖学、運動生理学、脳科学など様々なアプローチで基礎
から学びます。体カメンテナンスのメソッドを理解し、実践、指導がで
きるようになります。様々な方に向け、講座、講演、カウンセリング、発信などが
できるようになります。



産後指導士

体カメンテナンスの考えに基づく、産後特有の総合的な不調改善のメ
ソッドを理解、習得し、指導ができるようになります。周産期の身体やメ
ンタルの変化や仕組みを、解剖学、運動生理学、脳科学、社会学的な切
り口から紐解ける力を養い、講座、講演、カウンセリング、発信などがで
きるようになります。



ベビーマッサージ& ボールヨガインストラクター

赤ちゃんの肌に触れることでコミュニケーションを深め、発育を促
し、親子双方へのリラックスをもたらせます。後半にヨガやボール
ストレッチを取り入れることで肉体的なケアもできるようになる資
格です。また、赤ちゃんの健全な育成について学び、バランスボ
ールを使った寝かしつけの手法なども指導が可能です。



骨盤補正師

骨盤の外側から短時間で即効性のあるケアを習得することができます。
骨盤の仕組みもしっかり学ぶため、産後の方、美容の効果を期待さ
れる方、運動のパフォーマンスを上げたい方、など様々な方に向けたケ
アができます。また他資格との相性が良いので、集客の幅を広げるた
めに受講される方も多数いらっしゃいます。



指導士養成講師

一般社団法人体カメンテナンス協会認定インストラクターや講師を養成
できるようになる講座です。独自で養成講座などを開催できます。身体
の構造・仕組みはもちろん、一般社団法人体カメンテナンス協会の思考、
方向性を伝える立場になります。

※こちらの資格は次の資格を取得している方のみ受講が可能です。

バランスボールインストラクター/体力指導士/産後指導士



資格取得者の声

気づけばいつのまにか



宮崎ちか子 MIYAZAKI CHIKAKO

産後太り解消のためにと始め今ではインストラクターに

30代後半で第三子を出産後、不眠や倦怠感、妊娠中に増えた体重が減らないことなどを、全て歳のせいにして諦め、忙しく育児に追われながら過ごしていましたが、たまたま興味本意で飛び込んだバランスボールクラスを初めて受けた時、ボールに座って弾むだけなのに、めっちゃくちゃ運動した!という充実感や音楽に合わせて弾む楽しさにココロが踊り、バランスボールが心身にもたらす効果を実感。気づけばインストラクターの資格を取り、今ではインストラクターの育成までしています。インストラクター取得後、第四子を授かりましたが、妊娠中や産後も全く不調とは無縁で、太りにくい身体も手に入れられたことを実感しました。インストラクターのお仕事は子育て中でも、子供との時間を大切にしながら活動でき、たくさんの方の笑顔が見られる幸せなお仕事です。

とにかく自分を変えたくて

ハタチで気づいてよかった。

20歳の時、とにかく勢いだけで飛び込んだ私は、自分がインストラクターになってどうなりたいかなんて目標はなく、ただ今の自分の状況を「変えたい」それだけでした。養成講座が始まって痛感したことは、自分がいかに自分自身に目を向けていなかったかということです。しかし、ボールで弾み、体力をつけ、さらに自分の体を知って、自分と向き合ったとき、物事の捉え方や考え方が大きく変わりました。それまで、周りに合わせて巻き込まれやすかった私が、自分の軸で私がわくわくすることに素直になることができました。

現在、就職活動の真っただ中ですが、仕事に就くことをゴールにするのではなく、自分の“好き”や“やりたい”を見失わないようにしたいと思っています。若いからこそ、「私」をあきらめないでほしい。だから、わたしは若い世代に体カメンテナンスを伝えていきます。



山田あすか YAMADA ASUKA

今までの仕事を生かしたい



あべこうじ ABE KOUJI

ハッピーがひろがりました!!

年齢を重ねてくると自分にとって本当に大事なものがわかってくるように思います。そんな自分を楽しくハッピーに理解する為の一つがバランスボールでした。働く女性やママの大変さも含め理解を深めていくことで、男性として今までと違った視点から地域や社会、そして、家族をサポートできることの可能性も見えてきました。この資格をとって実感しています。はずむ心は必ず地域や社会を明るくすると!!そこにはかならずビジネスチャンスがあると!!今後ともたくさんの方のハッピーに出会えることを楽しみに活動してまいります。

姿勢と呼吸の大切さを伝えたい。

大きな笑い声が溢れるレッスンを!

長い間テニスをやっていましたが、天候や人数に関係なく、ひとりで出来る運動もいいなと私の年齢(60代後半)対象の教室を探しました。しかし、どれもちょっと物足りないと思っていた時に産後の娘からバランスボールレッスンに誘われました。弾んでみたら運動強度も自分に合わせられ、音楽に合わせて弾むのが楽しい!私達の年代にピッタリと思いました。レッスンに通ううち、姿勢と呼吸の大切さも知り、やっぱり私達にピッタリと確信!お友達や同年代の人達と一緒に弾みたい!とインストラクターになり、体カメンテナンスも学び今ではレッスンをしています。皆さんから「楽しい!」「身体が軽くなった」「肩こりが楽になった」「もっと早く知りたかった!」等嬉しい言葉を頂いています。生涯自分の足で行きたい所へ行く、やりたい事をやる、を目標に楽しく、ゆっくり、長く続けていきたいです。



佐藤佳子 SATO YOSHIKO

2012年に設立後、活動を広げるため 様々な取り組みを行っています。

共同研究



●京都大学・畿央大学と共同研究プロジェクト

行政とのコラボレーション



●市や県などとの連携
●名古屋市母子手帳配布の際に配られるチラシに協会パンフレット起用

企業、教育機関とのコラボレーション



●企業の健康推進企画、社員様のメンタルヘルスケアの実施
●健康カリキュラム導入

子供の健やかな育成への取り組み



●小学校、幼稚園、保育園等での小児エクササイズの実施

高齢者ケアへの取り組み



●老人ホーム・介護施設での高齢者向けエクササイズの実施

ウーマンヘルスケアへの取り組み



●周産期について
●乳がん・更年期対策講座実施
●ミスジャパンビューティーキャンプ講師 など

インストラクターの育成・派遣



●協会公認インストラクター資格発行
●企業様の研修
●介護施設への派遣 など

イベント企画、出演



●協会公式イベント パウンスパーク
●各自治体イベント参加
●ハッピーママフェスタの開催 など

各メディアでの啓発

- テレビ：NHK/フジテレビ/テレビ朝日/TBSテレビ/日本テレビ/読売テレビ/名古屋テレビ/東海テレビ/中京テレビ/CBCテレビ/テレビ愛知 など
- ラジオ：FM愛知ラジオ/CBCラジオ/渋谷クロスFM など
- ネット：ネットヨタweb CM/サイバーエージェントコラム/コーセーエルシアwebCM など
- 雑誌：VERY/美STORY/ESSE/オレンジページ/MISS/HUGMUG など
- 新聞：朝日新聞/中日新聞/中部経済新聞/北海道新聞など地方紙にも多数

體力メンテナンス協会は 健康を推進する企業・教育機関を 応援しています。

「生命活動の基礎となる体を動かす力」を養うことで、大切な社員様、生徒様のココロとカラダのケアを行い、鬱や無気力とは無縁の環境を目指します。社員様・生徒様が自ら進んで健康になる手応えを感じ、より明るい人生を歩んでもらうお手伝いをいたします。



[健康推進企画の運営]

企業様の健康を推進するためのイベントを企画、運営しています。



[健康カリキュラムへの導入]

大学や専門学校など各教育機関の健康カリキュラムに導入されています。



[メンタルヘルスケア対策]

常に真剣に生き抜く社員様、生徒様のメンタルヘルスケアの実施。

企業様、教育機関様の講師派遣など、いつでもご相談ください。



體力メンテナンス協会
TAIRYOKU MAINTENANCE ASSOCIATES

03-5244-9735
info@taiyoku.com
担当/澤田

産後メンテナンスプログラム

産後の身体と心は多大なダメージを受けています。
 自覚がない方もたくさんいます。
 妊娠を経て急激に変動するホルモン分泌は
 自律神経を不安定にさせます。
 そんな中、ノンストップの育児がはじまり、
 肉体の負担はもちろん、精神的にも
 過度な緊張状態が続いていることに気づかず、
 がんばり続けた先に大きな問題が起きることもあります。

一般社団法人體力メンテナンス協会では、
 産後女性の肉体的、精神的、環境的な
 自立をサポートするプログラムを多数用意しています。
 自覚がない方が多いからこそ、
 この時期を見逃さないことがとても大切です。

こんな症状ありませんか
 肩こり、腰痛、関節痛、尿漏れ、睡眠不足、気力不足、
 体型の変化の悩み、わけもなく涙が出てくる、
 気分のムラがある、子供の成長具合が気になりすぎる、
 夫や親の一言に必要以上に傷ついたり腹が立つ、
 自分のことについて先の希望が見えない、etc.

産後メンテナンスを啓発することで、
 産後うつ、育児ノイローゼ、虐待、家庭不和、
 女性の社会進出、などの社会問題の解決にもつながると考えています。
 出産したすべての方に受けていただけるよう
 民間、行政それぞれからのアプローチで活動を行っています。

産後メンテナンスの様々なプログラムがあります。

産後トータルケアクラス

産後特有の様々な不調をメンテナンスできる、赤ちゃんと一緒に受講できる全6回の
 クラス。全ての産後女性にまず受講いただきたい内容です。バランスボールで弾むエ
 クササイズをしたあとは、毎週、肩、おっぱい、腰、骨盤などのセルフケアを習得しま
 す。そして、産後脳を活性化させる脳内メンテナンスワークで、産後クライシス予防や夫
 婦関係の再構築、社会復帰の準備ができます。



産後バランスボールクラス

バランスボールを使った単発の産後のエクササイズクラスも多数開催しています。
 産後トータルケアクラスを受講後、リピートしていただくのがおすすめです。

産後を見据えた マタニティクラス

出産や産後も想定した妊娠中のカラダの使
 い方を習得しながら、マタニティヨガに基づ
 いたエクササイズやストレッチを行います。マ
 タニティ期の不調を取り除くことはもちろん、
 出産、産後を経て、さらに気に入る自分に出会
 うための準備を行なっていくクラスです。



ベビーマッサージ& ボールヨガクラス

ベビーマッサージで触れ合いを深め母子
 のノンバーバルなコミュニケーションを図
 ることでリラックスにつながります。また
 バランスボールを使った親子エクササイズ
 も行います。赤ちゃんの寝かしつけなど、
 育児に役立つコンテンツです。



産前産後教室/ 産後学

周産期の身体と心の変化、産後特有のメン
 タルケア等の仕組みや知識を解剖学的・社会的
 アプローチから学ぶことができます。産後女
 性はもちろん、産後分野に関わる方々におも
 うすすめします。オリジナル絵本「はずむりん
 ご」を使った読み聞かせなども行っています。



骨盤 メンテナンス

外側からの手技によるメンテナンスでも
 整えていくことができます。産後の骨盤が
 不安定な時期にしっかりと整えておくと、
 産前よりも良い身体をつくることができ
 ます。エクササイズと併用することで効果
 が高まります。

