

# 日本発！世界初！カラダ調律メソッド

## 「心と体の整え方」～「蘇生」の秘密～

スポーツ・健康・美容（ダイエット）・教育の分野で成果！

### ■事例紹介① 女子バスケットボール部

関東大会初戦敗退 → 5年ぶりの全国ベスト16進出



対象者：部活動顧問、中学生 40名

#### 体験者の声

中学生（八王子第一中学校）

Q1. “体幹チューニング”を実践していましたか？

はい（19人） いいえ（0人）

→「はい」の人は、どこで、どれくらいやっていましたか？

- ・試合前のアップや練習前の10分間くらい
- ・試合前、練習前に体育館で。時間がないときは家で1か所5回を1セットやっていました。
- ・練習前などに15分くらい
- ・教えてもらった時から毎日
- ・都大会、関東大会、全国大会などの試合の前に10分くらい
- ・大会前のアップで、できるだけ静かな場所で何も考えずにやりました。
- ・練習の一時間前に来て、30分間位やっていた
- ・全中に行くまで、家や体育館の前で20～30分。
- ・教わってから、試合前や試合までの時間がないときは家でやっていた

## Q2. “体幹チューニング”をやる前と、それまでを比較してどのような変化がありましたか？

- ・体がすごく動きやすくなった。姿勢がよくなった。ケガをしなくなった。
- ・アップの時にいつもより体や足が軽く走れたり、ゲームに長い時間集中することができて、いつもよりいい状態で戦うことができました。
- ・やる前は体がダラーっとしていて、やる気が出なかったけど、やった後は体が引き締まった感じがして、気持ちもシャキッとしました。
- ・集中できて、ケガもしなくなりました。姿勢がよくなりました。
- ・体が軽くなった感じがした。
- ・体をこわばらせないでプレーすることができた。自分の体をコントロールすることができるようになっていた。外菌さんには感謝しています。
- ・シュートのブレがなくなり、シュートが入るようになった。集中していたから心が安定し、気持ちよくバスケができた。
- ・しっかりと落ち着いてプレーができるようになり、自分の力が発揮できるようになった。また、緊張がだいぶほぐれて、硬い動きが少なくなりました。
- ・焦らないで落ち着いてプレーができて、状況判断がよくなった。接触プレーが嫌だったけど、焦らないことが身に付いたので、接触の多いゴール下でも入っていけるようになった。
- ・気持ちが入るようになった。なんか体が起きるような感じ。集中力が上がった。
- ・心が集中している感じで心が落ち着きました。そして誰かがやり始めると、みんなもどんどんやり始めていたので、「チームで集中しよう」という感じにも見えました。心が整っているだけで試合の出だしなども変わっていったと思います。
- ・前までは試合が近づくと心臓がドキドキして不安でとっても体がそわそわして落ち着かなかったけど、体幹チューニングをしたことで、安心感と心のやすらぎを持って、気持ちよく試合に入ることができた。
- ・やった後は、気持ちが落ち着いた状態で、練習に挑むことができるようになりました。また、邪心を捨て、無心でできるようになりました。

## ■事例紹介②軟式野球部

初戦敗退 → 県大会準優勝・東海大会ベスト4進出

### 体験者の声

中学生（豊橋市立青陵中学校） Nくん （3年） 投手

「体幹チューニングのおかげで、身体を中心軸が生まれ、安定したメンタルを手に入れることができました。今までは自分の思うようにいかないときイライラしたり、四球を連発したり、バタバタと崩れることが多かったのですが、そういったムラがなくなりました。最後の大会では、毎試合の前に

チューニングを行い、緊張することもなく、コントロールも安定し、最高の成績を納めることができました。外園先生に教えていただいたこのセルフコントロール法を高校野球でも続けていきたいと思いました」

### 0くん（3年）内野手

「僕は今までは、自分で自分の状態をコントロールすることができませんでした。「打てない！」と思ったら、まったく結果が出なくなっていました。しかし、身体の軸を整えることで、精神の軸もつくることができ、物事の考え方やとらえ方がポジティブに変換できるようになりました。外園先生が普段からおっしゃる‘最大の敵は相手ではなく自分’、‘自立の第一歩は、自分で自分のことができるようになること’、という意味が毎日、継続して結果と比べていくなかで体感・体得できた感じがしました。力を発揮するためには、力を‘入れる’のではなく‘抜く’という考え方は僕にとって革命的なことでした。これからも、大切にしていきます。」

## 32年ぶりのリーグ戦3連覇



対象者：選手、監督、コーチ 100名

### 体験者の声

大学生（中京大学硬式野球部） Iくん（3年）投手

「体幹チューニングのゆるめるといのは、身体感覚にとってもいい変化を感じることができました。身体の問題を部分的ではなく、根本的に改善するということは、とても大切なことで、簡単なことではないと思いますが、**起床時**、練習前、練習後、**就寝前**の1日4回しっかりやります。」

Kくん（2年）外野手

「行う前と後で、**自分の足裏**での感じ方が全然違ったので、とてもびっくりしました。いつも鍛える方向に目が行きがちなので、もっと**ゆるめる**方向へ視野を広くしていこうと思った。」

Sくん（1年）捕手

「腹式呼吸を使い、チューニングをする前、最初は背中が反っていてつかなかったが、チューニングした後は、**べったりついて**驚いた。肩甲骨をゆるめるキラキラ体操も自分の**肩周り**がどれだけ

硬いかに気づくことができた。今回の体験を通して、考え方が全く変わりました。」

## ■事例紹介③ 実業団ソフトボールクラブ

3部リーグ → 2部リーグへ



対象者：メイン選手、監督 15名

### 体験者の声

社会人（広島佐川急便ソフトボールクラブ） Nくん（3年）投手

「体幹チューニングのおかげで、身体を中心軸が生まれ、安定したメンタルを手に入れることができました。今までは自分の思うようにいかないときイライラしたり、四球を連発したり、バタバタと崩れることが多かったのですが、そういったムラがなくなりました。最後の大会では、毎試合の前にチューニングを行い、緊張することもなく、コントロールも安定し、最高の成績を納めることができました。外園先生に教えていただいたこのセルフコントロール法を高校野球でも続けていきたいと思いました」

0くん（3年）内野手

「僕は今までは、自分で自分の状態をコントロールすることができませんでした。「打てない！」と思ったら、まったく結果が出なくなっていました。しかし、身体のを軸を整えることで、精神の軸もつくることができ、物事の考え方やとらえ方がポジティブに変換できるようになりました。外園先生が普段からおっしゃる‘最大の敵は相手ではなく自分’、‘自立の第一歩は、自分で自分のことができるようになること’、という意味が毎日、継続して結果と比べていくなかで体感・体得できた感じがしました。力を発揮するためには、力を‘入れる’のではなく‘抜く’という考え方は僕にとって革命的なことでした。これからも、大切にしていきます。」

## ■事例紹介④ 通信制高校生・社会人(不登校再生教育)

すぐに怪我をする → 年間の体育実技でゲガ発生率 0%

肩こり・腰痛がひどい → たった10分で痛みがとれ、身体が軽くなった



対象者：高校生1年～3年、社会人20歳～60歳 男女1000名以上

### 体験者の声

Mさん 26歳

「肩こりになることが多く、治ることもないと思っていました。でも、キラキラ体操をしてみて、本当に**肩に効いている**のがすぐに実感できたので、これから毎日続けてみたいと思いました。体幹チューニング（腹圧調整）は簡単に自分でできるので、これも続けてみたいと思います。」

Mさん 29歳

「体幹チューニングに興味が湧きました。最近、腹式呼吸をすると体に良いというのを聞いており、腹式呼吸も取り入れていたので、とても関心が湧きました。**1日たった5分**という短い時間でできるし、**体質も変えられる**ことにとても驚きました。すごく参考になった授業でした。」

Kさん 33歳

「私は普段から日常にストレッチやヨガのようなものを取り入れるように心がけていますが、腹式呼吸はあまりしなかったもので、詳しく知ることができて良かったです。お腹を押さえながら呼吸をすることでお腹が柔らかくなり、**便秘の改善**も期待でき、嬉しく思います。背筋もすっと伸びた感と、足先がポカポカあたたかくなり、**冷え症も改善**されそうで、本当に感激です。」

Iさん 45歳

「心と体の連動性について人間が本来あるべき姿、おこることにさえ関係してくるという驚きの内容についてもっと詳しく知りたいと思ったし、**自然治癒力**についてはとても関心があるので、さらに多くのことを知り実践していきたいと感じました。薬も病院も必要のない理想的な健康法、しかもお金のかからないこの健康法について知りたいと強く思いました。」

## ■事例紹介⑤ 訪日外国人、留学生(武道との組み合わせ)

スポーツ的発想(勝つ、筋力増強) → **武道的発想(負けない、あるものを活かす)**



対象者：日本人大学生2名、海外インターン生20名

### 体験者の声

オックスフォード大学生 22歳

The most important thing I learned yesterday was the Japanese philosophy towards sport. I went to very competitive sporting schools when I was a child and was pushed to care too much about winning and not enough about other people's feelings. Going to Oxford was also a very competitive experience both on and off the sports field. Through my own studies and practice of meditation I've tried to cultivate a mind-set based more on personal development than victory over others and I was therefore really pleased to see that this aligns itself well with the lessons we were taught in Aikidou. I think the British would really benefit from paying more attention to the Japanese sporting attitude.

私が学んだ最も重要なことは、スポーツに対する日本人の哲学(考え方)でした。私は、子供の頃、競技スポーツに力を入れた学校に通っており、そこでは、他人のことについてよく考えず、勝つことが重要視されていました。オックスフォード大学に通っていたときも、スポーツの場やそうではない場でも、非常に競争的な経験をしていました。私は自分自身の勉強や瞑想の練習を通して、他の人に勝利するよりもっと人間教育を基礎とした考え方を耕していきたい、その思いを可能にするために、合気道の授業で私たちが教えてもらった自分自身をよりよくすることに照準を合わせるこ

とが衝撃的な出来事であり、喜びでした。私は、イギリスでも、日本のスポーツに対する考え方や姿勢をもっと注目し、プレイすることから大きな利益を得られると思いました。

I feel reassured that sporting accomplishment can be more about personal development and will certainly consider this deeply when I go back to playing sport in the UK. I think learning about working with and not against other people's energy is something that is applicable in all areas of life and I will certainly think about this when developing my career. Finally, the concept of focusing on your goal rather than on struggling against your obstacles is one that really resonated with me. When talking with Ashinaga-san about their kokorozashi I will use this example to help explain the importance of having a positive mindset about the future.

私は、スポーツで身につけた教養が自己啓発により活かされ、自信を取り戻すことになると感じました。そして私がイギリスに帰ってスポーツをするとき、間違いなくこれを深く、よく考えることになるでしょう。私は、ワークを通して学んだ相手のエネルギーと対立させるのではなく、それを活かす方法を学びました。それは、私のすべての人生に当てはめることができ、私のキャリアを発展させることに役立つでしょう。最後に、外菌先生の障害や困難の乗り越え方や目標に集中する考え方は、私にとって本当に共鳴する点でした。これから、あしなが育成会の遺児大学生たちとお互いの「志」の話をするとき、私は、未来について積極的な考え方をもつことの重要性を説明するときに、この例を用いるでしょう。

The western mentality towards sports involves putting pressure on yourself and others in order to win. The Budou mindset involves working with the self and others in order mutually achieve personal development.

スポーツに対する西洋的な考え方では、自分自身のために働くことと勝つことが喜びとして含まれています。武道の考え方は、自分自身と他者のために働くことと自己啓発を実現することが相互に含まれています。

## ■事例紹介⑥ 個人セッション

疲労感がとれない → 毎日のたった10分の継続で解消

偏頭痛・めまいがある → 自律神経が整い、呼吸が深くなり心が安定

### 体験者の声

NPO 団体職員 海外勤務 37歳 女性

体幹チューニングを夜寝る前にやるとグッスリ眠れ、朝もスッキリ起きれます！また、**快便**になります!!□よく寝て、よく食べて、よく出す…（笑）ということは人間が生きる上で最も基本的なこ

とであると同時に、最も大切なこと。このサイクルがスムーズだと、身体も心も元気になる  
\*¥(^o^)/\*身体&心は切っても切り離せないものなので、身体の調子がよくなると、自然に心もハ  
ッピーになる。妊婦はどうしても腰や背中に負担がかかるので、キラキラ体操には**妊娠中も助けら  
れました！**丹田呼吸は出産のときに意識して、お陰で**安産**でした♪