

## タイトル『身体意識への理解を深める』

認定コースの課題図書にもなっている高岡英夫氏が見出した概念である「身体意識」。  
JARTA がスタートした当初は、センターや裏転子など、身体意識を積極的に扱っていましたが、概念として抽象度が高く難解なこともあり、近年はダイレクトに扱う機会は減っていました。

しかし、実際の現場では、非常に有益かつ不可欠な概念であることは確かです。

僕自身も評価やトレーニングでかなり使います。

JARTA では、筋肉や骨格以外にも、内臓や経絡といった階層が異なる概念を扱ってきましたが、身体意識も一つの階層として扱えるようになることで、選手の見え方は格段に変わってきます。

何より、自分自身の状態を深く理解し、高めていくためにもものすごく役に立つはずです。

今回の研修では、軸や丹田といった代表的な身体意識と作用を整理し、その成立条件などを解説します。

認定トレーナー全員が身体意識を扱う入り口に立つことを目標とした内容です。