

# 肩こり・サヨナラ・エクササイズを裏づける実用的サイエンス

M①: 哺乳類のプライマリー・ムーブメント

M②: 脳を使う：ボディスキーマ&ボディイメージ

M③: ボディマッピングのアナトミー

## モジュール-① 哺乳類のプライマリー・ムーブメント

「脳の主な仕事は動きのシステムをコントロールすることである」と指摘する神経科学者が最近増えてきています。その他のシステムは神経筋肉の動きをコントロールします。

ジェレミーはエクササイズ、ゲーム、ディスカッションを通してすべての動物のプライマリー・ムーブメントを探求する方法を教えます。この動きはあなたの豊かな感覚が環境に対してどのように反応するかによって変わります。豊かな感覚を作り出す脳の領域は脊椎に沿っておこる動きにもつながっています。

## モジュール-② 脳の使い方：ボディスキーマ&ボディイメージ

ボディチャンスでは脳科学の最新の発見を常に意識しています。脳の機能に関する最新の発見には、脳のイメージを決定する領域に関することが含まれています。

ボディイメージは体を「感じる」という観念とはかなり違います。「感じること」は一般にボディスキーマとして知られている脳の領域に管轄されています。ボディスキーマとボディイメージは全く別の領域の話であることを覚えておきましょう。したがって、ボディチャンスではシンキング（メッセージを出すこと）とフィーリング（メッセージを受け取ること）の違いを区別しています。

## モジュール-③ ボディマッピングのアナトミー

ボディシンキングはボディチャンスの2年間のプロコースです。このコースは前回のモジュールで説明した脳内のボディイメージの領域を扱います。私たちは身体的なレベル・心理的なレベルの両方で自分に関して脳内で誤ったイメージを作り上げています。この誤ったイメージによって動きに関する認知の仕方が決定されてしまうのです。

この現象をはっきりと説明する実例は幻想の腕の話です：腕を切断された人は、腕はもうないはずなのですが、なぜか腕の動きや使っている様子を体感します。ボディイメージは、私たちの体を騙すパワフルな力を発揮します。ボディマッピングはボディイメージを正確なものにする手段です。

## モジュール-オープン

このクラスでは出席者の興味をもつどんなテーマでも扱います。モジュールクラスの特定の回に出席できない場合は、このクラスでそれを行うことができます。

# 目黒スタジオ 10月

ベーシックカレンダーのV: 9/6

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
目黒		モジュール① 【A】14:00-15:30 石田 康裕				モジュール② 【A】14:30-16:00 上原知子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 安納 献
		モジュールオー① 【A】18:30-20:00 石田 康裕	DISCOVERY 【A】18:30-20:00 鈴木 重子	モジュール② 【A】18:30-20:00 上原知子	DISCOVERY 【A】18:30-20:00 荒川克実	モジュールオープン 【A】18:00-19:30 上原知子	
日付	7	8	9	10	11	12	13
目黒	定休日	DISCOVERY 【A】14:00-15:30 安納 献	モジュールオープン 【A】14:00-15:30 石田 康裕		モジュール② 【A】14:00-15:30 上原知子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス	DISCOVERY 【A】10:00-11:30 Jeremy チャンス
		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 安納 献		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 Jeremy チャンス		モジュールオープン 【A】18:00-19:30 石田 康裕	
日付	14	15	16	17	18	19	20
目黒	定休日	DISCOVERY 【A】09:30-11:00 Jeremy チャンス		DISCOVERY 【A】09:30-11:00 Jeremy チャンス			DISCOVERY 【A】10:00-11:30 Jeremy チャンス
		DISCOVERY 【A】14:00-15:30 石田 康裕		モジュール③ 【A】14:00-15:30 上原知子		DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス
			DISCOVERY 【A】18:30-20:00 高椋浩史		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 白井幸子	モジュール③ 【A】18:00-19:30 石田 康裕	
日付	21	22	23	24	25	26	27
目黒	定休日	DISCOVERY 【A】14:00-15:30 芹沢 紀美子	DISCOVERY 【A】14:00-15:30 石田 康裕		モジュール② 【A】14:00-15:30 上原知子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 楠 道子	
		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 直塚和紀		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 直塚和紀			
日付	28	29	30	31			
目黒	定休日			DISCOVERY 【A】09:30-11:00 常木香苗	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【赤枠】 モジュールクラス 【緑枠】 DISCOVERY = ディスカバリークラス</p> <p>ディスカバリ・スクール枠は経験豊かな多様な先生たちとともに日常のアクティビティを探求する機会です。 クラス前半90分間をチケット1枚で参加できます。各</p> </div>		
		モジュールオープン 【A】14:00-15:30 石田 康裕	DISCOVERY 【A】18:30-20:00 山田史				
		モジュールオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕					

※1 カレンダーは常時更新しています。最新の情報はホームページのトップページ下、「ベーシックカレンダー」をご覧ください。  
やむを得ない場合、講師が変更になることがございます。当日予約は電話にてご相談ください。