



国際若石健康研究会の陳茂松会長が6月に来日されます。主な滞在先が四国ですので、一般の方を対象とした「足もみ健康法講演会」が四国で開催されます。NPO 法人 地球足もみ健康法実践普及協会の主催で講演会を実施します。足もみ健康法について学びたい方、是非ご参加下さい。

### 2010年6月 陳茂松会長「足もみ健康法講演会」の日程 ご紹介



若石健康法 2010 年イベント 『陳会長の足もみ健康法』講演会			
開催日	曜	開催地域	開催会場
6 / 19	土	徳島県徳島市	あわぎんホール
6 / 20	日	香川県高松市	アルファあなぶきホール
6 / 27	日	愛媛県松山市	ひめぎんホール

### みんなが元気な村!! 若石健康法普及プロジェクト Part2 澤田 英実 (東京都)



昨年マスターズの記念誌に記載頂いた通り、私と浦野結花さんで取り組んでいる。檜原村プロジェクトの続報です。健康課から3回の講座の依頼を受け、村の北部・南部・中央部に当たるそれぞれの地域で講座を行いました所、3か所で合計70人弱の方が熱心に受講して下さいました。皆さん足もみについての知識はほとんど無いばかりだった為、内容は解り易さと楽しさを前面に出すことに努め、とにかく「生活の中に足もみを取り入れると得する事がたくさんある!」「足は疲れた時にだけもむのではもったいない!」まずはその2つを印象付けられれば良しという事で臨みました。



檜原村 22年度 行事カレンダーで足もみ健康法教室が告知

嬉しい事に講座の反響はけんこう課の予想を上回るものでした。講座の翌日には「とてもよかった」「自分でももんでる」「為になる話だった」等々、多くの意見や感想が役場担当者の耳に入ってきたのです。役場の都合で5回から3回に縮小されてしまった講座でしたが、そんなに良いなら・・・!と急遽年度末に、各地域で1回ずつ、計3回の追加講座を依頼されることになりました。

3月の講座に来られた方達は、3分の1から半分弱がリピーター。その他が初めての人といった感じでしたので、リピーターの方の体験談を伺ったり、(中には1カ月で膝痛が改善した事をわざわざ報告に来て下さった方もおりました。) 簡単ではありましたが、参加者全員に施術を体験して頂き、より一層足もみの良さを体感してもらえよう企画に致しました。終了後は「忘れちゃうからみんなで集まって足もみしよう」とか対人施術を受けてみて興味を持たれた若い世代の方が「もっと勉強するにはどうしたら良いの? 私も足をもめるようになりたい。」という嬉しい声も聞こえてきました。けんこう課主宰の講座から、各地域に自発的に足もみサークルが出来る事を役場の方は望んでおられますし、私達も初級プロ・認定プロの育成が出来るまで発展できたら良いな~と思っております。まずは自然と皆さんの手が足元に行くようになるのを目標に、まだ始まったばかりのプロジェクトをあせらずに脚踏実地で進めて行きたいと思っております。

追伸: 写真は檜原村で使われている全世帯に配布されるカレンダーです。けんこう課の提案で、本年度はここに足もみ講座の日程が記載されました!! 村の大事な行事が記載されているカレンダーです。そうです!!足もみ教室は村の大事な行事として、来年度は各地域で3回、合計6回の講座依頼を頂きました。また、事業報告会の様な所で「檜原では足もみをしていると報告したら、講師を紹介して欲しいと言われたよ」などとけんこう課の担当者から嬉しい話も聞けました。このプロジェクトが来年度・再来年度・・・と続く様に、そして足もみの輪が他の市町村にも飛び火しますように!! 力を合わせ頑張っって参りたいと思います。

# NPO 講座

「NPO地球足もみ講座」を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂き、家庭でも気軽に実践して頂きたいと思っております。

■ 活動内容	■ 支部名	■ 会員名	■ 主な活動日
○若石足療中野店	中野もみじ山	柏村 三千代	平成 22 年 3 月 11 日
○体内循環セラピー「お福」	賛助会員	高本 福三	平成 22 年 4 月 3 日
○足もみ楽音	賛助会員	竹澤 仁作	平成 22 年 4 月 23 日
○自宅にて実施	賛助会員	山岸 佳代	平成 22 年 5 月 2 日
○若石サロンスマイルハート	賛助会員	石橋 ます子	平成 22 年 5 月 6 日
○若石健康サロン那須	賛助会員	那須 邦子	平成 22 年 5 月 14 日
○自宅にて実施	賛助会員	内田 典子	平成 22 年 5 月 18 日
○リフレクソロジーサロン涼風	西多摩支部	清野 渚	平成 22 年 5 月 27 日
○陽子ハウス	倉敷北畝	中田 陽子	平成 22 年 5 月 27 日
○自宅にて実施	賛助会員	内田 典子	平成 22 年 6 月 3 日
○若石リフレクソロジーさんぽみち	賛助会員	斎藤めぐみ	平成 22 年 6 月 5 日

4月10日～25日まで全国10ヶ所で行われた『徐士傑先生の足もみ健康法講演会』が無事終了しました。講演会終了後に各地の方々からご報告を賜りましたが、代表して仙台会場の実行委員として活躍された内山心葉さんのご報告を紹介させていただきます。

## 講演会が終わってからが本番です！ 内山心葉（宮城県）

4/15(木)仙台市青葉区青年文化センターで開催しました「徐士傑先生足もみ健康講座」は、50名程の参加者と、宮城マスターズボランティア 8名(庄子、竹澤、川村、石森、矢口、石川、大宮、加藤(幸)の各先生方)・近隣地域マスターズボランティア 3名(永瀬(秋田)、伊藤(秋田)、岡部(山形)の各先生方)のご協力と、実行委員 3名(内山、石橋先生、加藤(俊)先生)で無事大盛況といえる結果で終えることができました。

当日参加できないマスターズの方からも、お客様を動員いただき、ご協力いただいた皆様や、ご参加いただいた皆様へ、心より感謝いたします。本来ならば、お一人お一人にお礼を言うべきですが、この書面をもってお礼に代えさせていただきます。ありがとうございます。

仙台は、陳会長松島イベント以来の大きなイベントでした。当時は当日スタッフとして参加するだけの仕事でしたが、今回は実行委員でしたので色々勉強になりました。東京本部の皆様と吉田先生の援助と励ましがなくては、途中何度も挫けそうでした。本当に感謝しております。

会場は、エッグホールといって卵型の丸みがありました。その丸みが、とても柔らかく、リラックスした空間で、全体を包み込んで、参加した皆々様までもがまとまった一体感と、優しい雰囲気であったように思えます。欲を言えば、切りがありません。もっと人を集め、もっと足もみを体験し、もっと・・・もって・・・。

会が終わってからが、本番だと思います。頂戴したアンケートのフォローをして、お客様、お一人お一人を大切に。地域マスターズみんなと手に手をとって、若石という一流の健康法をガイドして行きたいと思えます。大好きなB'zの稲葉さんが言った言葉で「**「成功」とは**最終的にその人が満足できるかどうか。**自分で精一杯やっているか**だと思う。」と。私はいつも自分で、自分が精一杯かを追及しています。もってもって、足もみを伝えたいから、毎日の自分の足もみを欠かさず、原点を忘れず。無駄なことなんてない、色々なことを経験する、その経験が大切だと思えるときがきっと来る。ほんとうに楽しい！と思える今日この頃です。☆終わったから思えることですが^^;

 NPO法人  
地球足もみ健康法実践普及協会  
東京都世田谷区蔵前寺1-22-6-3F  
お問合せTEL: 03-5451-0092  
WEB <http://www.npo-ashinet>

NPO地球  
足もみ講座  
受講生募集中

時 間: 6 時間 (1 回の受講時間と受講回数は相談に応じます。)  
費 用: 4, 800 円 (テキスト及び修了証書)  
講 師: NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会会員が指導



# 第4回 要介護予防運動スペシャリスト資格取得講習会



## 文科省所管 財団法人の 2つの公的資格を 同時取得しませんか!?

長寿社会国の日本は今、要介護者人口が年々増加しています。  
あなたの周りに高齢者はいませんか？介護予防は必要ありませんか！

＜指導者維持会員認定規程＞（財団法人 日本スポーツクラブ協会）

第2条 協会の認定する指導者を次の「スポーツクラブ指導者」「健康・体力づくり指導者」及び「マスター指導者」の3領域13種類とする。

### (1) スポーツクラブ指導者

JSCA インストラクター(Instructor) (名称変更)スポーツクラブインストラクター

スポーツクラブ等における運動指導者として総合的な専門知識をもち、担当する専門部門の企画及び指導に当たるとともに、スポーツクラブの普及・育成に努めることを任務とする指導者。

#### ●スポーツクラブインストラクターとは。

スポーツや運動は、それ自体の活動を楽しむことはもとより、健康・体力づくりの促進やコミュニケーション能力を高めるために有効な活動です。また、スポーツクラブはこれらの活動を計画的、定期的、継続的に行い運動習慣を実現していくものである。スポーツクラブ等における運動指導者として総合的な専門知識をもち、担当する専門部門の企画及び指導に当たるとともに、スポーツクラブの普及・育成に努めることを任務とする指導者。

### (2) 健康・体力づくり指導者

要介護予防運動スペシャリスト(Therapeutic Exercise Specialist)(名称変更)介護予防運動スペシャリスト

要介護者等(高齢者、障害者を含む)に対する要介護予防運動の指導に携わる運動指導士。

#### ●介護予防運動スペシャリストとは。

高齢社会における緊急課題である要介護予防に対する社会的ニーズに対応するため、要介護者の自立生活の支援に必要不可欠である“身体的機能の回復・維持・向上を主たる目的”(知的、情緒的、社会的機能の回復・維持・向上等の領域を含む)とする指導者。

- 期日：2010年12月16日(木)15:00～19日(金)17:00
- 会場：ゆうぼうと（東京・五反田）
- 費用：7万5,000円(4日間合計)
- 定員：50名
- 主催：NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会  
日本若石健康研究会
- 共催：財団法人 日本スポーツクラブ協会(JSCA)
- 後援：官足法友の会
- 関連団体：健康日本21推進全国連絡協議会  
財団法人 健康・体力づくり事業財団  
東京都福祉保健局(東京都健康づくり応援団)
- 教授陣：関東学院大学教授 鈴木秀雄先生 (JSCA 理事)  
了徳寺大学教授 ネルソン サチコ先生  
了徳寺大学教授 稲次 潤子先生  
東洋大学准教授 神野 宏司先生
- 資格名称：  
スポーツクラブインストラクター 12/16(木)・17(金)  
介護予防運動スペシャリスト 12/17(金)～19(日)



お問合せ・お申込みは、NPO法人 地球足もみ  
健康法実践普及協会・本部(世田谷・豪徳寺)  
【☎ 03-5451-0092】有井までご一報下さい。

「若石健康普及指導士」資格を有する人で受講希望の方は、お問合せ下さい。状況を確認させて頂いた上で、対応致します。

## 平尾台トライアスロン全国大会で足もみ活動！ 石田正美(福岡県)

4月18日(日)福岡県で初めてとなる平尾台トレイルランニングレースが行われ、40km・17kmの各コース競技後のランナーを対象とした足揉みボランティアを行ってきました。今回は、前夜に行われたウェルカムパーティーにも参加させて頂き、八福板と手技の即効性のデモンストレーションを行い、選手や関係者の皆さんに若石健康法の素晴らしさをお伝えする事も出来ました。

当日は、女性ばかりのボランティアスタッフ9名(足揉み7名・お手伝い2名)のアマゾネスパワーで、今回も行列が出来るほどの大盛況。約5時間で100名の足揉みを行いました。北は宮城から南は鹿児島まで、国内各地から20~68歳の男女463人のランナーが集結し、カルスト台地ならではの景観を存分に楽しみ、大自然の中を走られた皆さんは疲れも見えましたが清々しい笑顔で、楽しかったと生き生きとされていました。

揉んでいる私達もとても楽しく充実した時間を過ごす事が出来ました。日頃からトレーニングやケアをされている方が殆どで、また、アスファルトの上を走るのではなく、大自然の土の上を走るからか健康的な足の方が多かったように思えます。今回は、全国各地からの参加が多く、たくさんの方に、若石健康法の素晴らしさを伝えられたのではと思っています。

今後またたくさんの方に足揉みの素晴らしさを笑いと一緒に伝えられる活動をしていきたいと思えます。最後にご協力頂いたみなさん本当にありがとうございました。

3月21日(日)にも実施したところ、好評を得て、リクエストされて2度目の実施でした。



## 青梅マラソンの足もみ、3回目大賑わい！ 荒井康夫(東京都)

二月に青梅マラソンがありました。今回は正式には3回目ですが、雪の為中止になっているので、2回目ですね。朝八時から~4時ぐらいまでの間に、200人以上の人が訪れて、足をもまして頂きました。前回と違って、2回目だったせいか、はじめから大勢こられて、去年は、様子を見ていた方が、何人もきていただきました。これをやると、マラソンのタイムが上がるのよね~って言って、喜んで来ていただける方もふえておおにぎわいでした。時間に制限があった為、20人以上がマラソンの時間になってしまっていて、施術できませんでした。大変いそがしひと時でしたが、有意義に過ごさせていただきました。来年は、もっとふえそうな感じがします。施術者の人数がたらないかもですね^~^どんどん、広がっていくとうれしいですね！！

## 東京羽村市の桜祭りで足もみボランティア！ 清野 渚(東京都)

4月3日(土)9時半から4時頃まで、羽村の堰で花見の見物客の方を対象に足もみボランティアを行いました。午前中は前日の雨で肌寒さが残り、午後の方が日差しが出てお客様の入りが良かったです。20人ほど足もみをしました。幸い今年も温泉「小菅の湯」さんの足湯があり、お勧めして足を温めてもらってから足もみに来ていただきました。

「去年も足をもんでもらいました！」と、いう方。「足もみは初体験です！」という方々でしたが、皆さんスタッフの話を興味深く聞いてくださり、「気持ちよかった！！」「ありがとうございます。」など、感謝の声を頂き、大変嬉しく思いました。

私自身、足もみ自体は大分慣れてきましたが、お客様からの色々な質問にはまだ緊張もあり、スムーズな受け答えができません。なので、イベントは先輩方の接客対応を見て、聞いて、勉強したり、疑問点を教えていただいたりと、とてもプラスになります。

今回私が足もみをしたお客様で、「最近胃の動きがどうも悪かったんだけど、足をもんでもらったら胃が動き出したのが分かるよ！！」と言ってくださり、改めて 足は面白いなと思ったし、嬉しかったです。とても良い経験をさせて頂きました。ありがとうございました。