

# 社会的使命感と自分のやりたいことが一致 姿勢の大切さを啓蒙し、姿勢教育指導士を育成する

姿勢が良い人を見ると気がいいものだ。しかし、姿勢の重要性は見た目だけの問題ではない。姿勢が健康に及ぼす影響は多めで、様々な障害や病気の原因になるという。とても大切なことにも関わらず、学校でも社会でも十分な姿勢教育は行われてない。

碓田拓磨氏は姿勢教育の重要性を訴え、「姿勢教育指導士」を育成するために一般社団法人日本姿勢教育協会で会長兼講師を務める。

## こんな大切なことが知られていないことに驚き

姿勢は、肩こり、腰痛、椎間板ヘルニア、さらには臓器の不全や神経障害など、体のあらゆる器官の健康に影響する。なぜなら、全身の神経は背骨を通じて脳に繋がっているからだ。姿勢を正しく保つということは、薬や手術など他人の力に頼らず、自分で自分の健康を保つ方法なのだという。

碓田氏が姿勢に興味を持ったのは早稲田大学3年時。甲木寿人先生（かつきひさし）の『姿勢と健康』という講義を受けた際、「これはおもしろい」と感じたのと同時に、なぜこんな大切なことが知られていないのか不思議だった。就職3年目にある人の死に触れ、健康の大切さを再認識。姿勢教育への想いが高まり、「自分も世の中に広める役に立ちたい」と、甲木氏に電話を入れ指導を仰いだ。恩師の勧めでアメリカ

カ留学をし、ドクター・オブ・カイロプラクティックを取得する。帰国後、定年退職する恩師の跡を継いで『姿勢と健康』の講義を受け持った。

2005年、甲木氏と元厚生次官の多田宏氏が立ち上げた姿勢教育塾に講師として参加。塾はその後一般社団法人日本姿勢教育協会へと発展し、現在まで11期、212名の姿勢教育指導士を世に送り出している。



姿勢教育を世の中に広めることが使命だと感じた碓田氏は、わかりやすく正しく伝える方法を徹底して磨いてきたという。「私の場合、やらされてる感はいっさいないです。なぜなら社会的問題を解決したいという使命感と自分のやりたいことが一致しているからです。社会事業を起こして継続していくためには、『何のために』という初心がぶれないことが大切と考えています」とのこと。

■お問い合わせ・資料請求など  
電話：03-3505-3487  
E-mail：usuda@toranomom-chiro.com  
ホームページ：http://siseijuku.com

碓田氏が姿勢教育塾に参加したのは、師への恩だけではない。自身が大学の講義やカイロプラクティックを通して指導できる人数は、せいぜい年間数百人。30年やっても1万人程度だ。世の中に広めるためには、正しい指導をできる人間がもっともつといなくてはいけないという想いからだ。

## 良い姿勢を常に意識する

良い姿勢を保つにはどうすればいいのか、碓田氏に聞いてみた。

「それは、常に良い姿勢を意識することです。人はそれぞれに姿勢の癖があり、無意識にラクな姿勢をとってしまうのです。ラクな姿勢と良い姿勢は違います。常に意識するというのは最初は苦痛ですが、苦痛じゃなくなるまで良い姿勢を意識し続けることです」

塾では姿勢と健康の関係の他、現状の姿勢の分析法、理想の姿勢へ矯正するストレッチなど様々な指導法を学ぶ。分析するための見やすい写真の撮り方、その写真に線を引いて分析する方法など、碓田氏が試行錯誤を重ねて生み出した、独自の指導技術も多い。

シリーズ  
社会起業家

一般社団法人日本姿勢教育協会 会長

碓田拓磨氏に聴く