

# 大和撫子

## 「からだの智恵と美」シンポジウム

二〇〇九年十一月十二日(木)十三時～十七時

京都・先斗町歌舞練場

京阪電車 三條駅または地下鉄東西線 三條京阪駅下車いずれも徒歩約五分

最新の研究によって、むかしの日本女性は、武術家や優れたスポーツ選手に内在する「高度な身体運動能力と精神運動能力」をかね備えた存在であった、ということがわかってきています。  
☑今回のシンポジウムでは「からだの智恵と美」という観点から、こうした心身両面にわたる日本女性本来の魅力に、せまってまいりたいと思います。

ゆる体操  
で  
大和撫子の  
からだづくり

総合企画——高岡英夫  
日舞指導——花柳壽恵幸

主催——NPO法人日本ゆる協会

大和撫子のからだづくりプロジェクト

【第一部】13:00～14:00 対談:三砂ちづる・高岡英夫

「きものとからだ」オニババ化する女たち」著者三砂ちづる(津田塾大学教授)と運動科学者高岡英夫(運動科学総合研究所所長)が「むかしの日本女性のからだの智恵」をテーマに対談。「おむつなし育児」や「月経血コントロール」実践例の報告も予定。

【第二部】14:10～15:00 ゆる体操実演指導:高岡英夫

「大和撫子のからだづくり」に利用されている「ゆる体操」を創始者高岡英夫が実演指導。

【第三部】15:10～15:50 「ゆる着付け」公開:Nidoさん

補正や器具を使わずにからだをリラックスさせ中心軸を通すことで、美しく、楽で、着崩れしにくい着方ができる「ゆる着付け」を、開発者Nidoさん(運動科学総合研究所 主任研究員)が公開実演。

【第四部】16:10～17:00 日本舞踊 ～大和撫子のからだの美の実証として～ 解説:高岡英夫

先斗町芸妓 フデ哉・もみ蝶 / 花柳壽恵幸門下 花柳壽恵小英 = Nidoさん  
藤間流師範 藤間民之祐 / 一橋大学大学院教授 井伊雅子