あなたの身体は最初から素晴らしい

でも身体が思うようにいかないのには
明確な理由があります

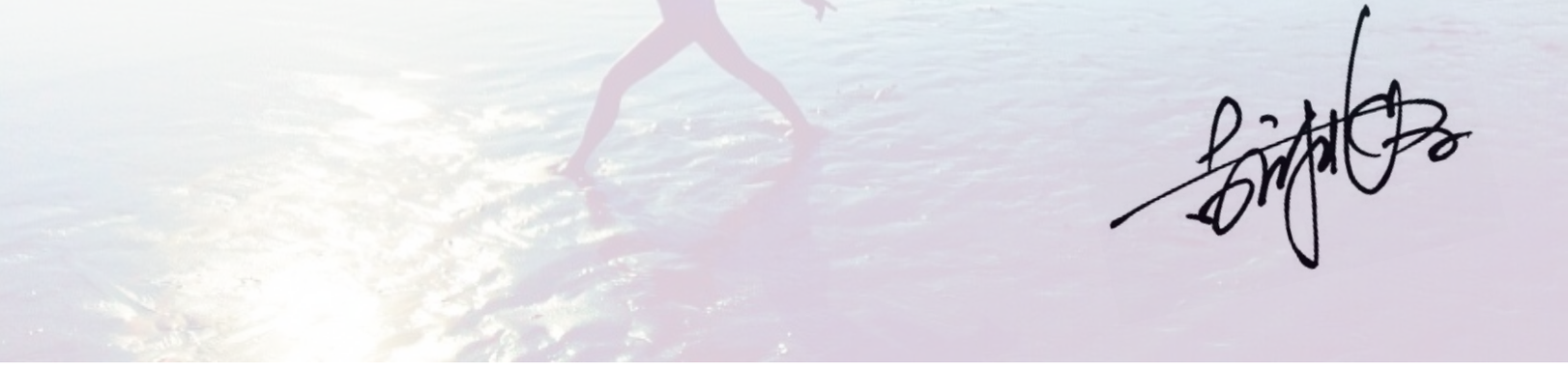
自然治癒力を最大限に発揮する
身体の使い方・扱い方を学び
“ねじれ”を戻して循環すれば

ずっと気づかれるのを待っていた
〈本来のあなた〉がみえてくる

―身体の使い方を変えれば、人生が変わる―

動きのしくみを学んで、
内側から理想を叶えるメソッド。

ここであなたにすべてお伝えします。



自然治癒力を発揮する

私たちの身体には
〈エイジング〉と〈自然治癒力〉の
二つのシステムが作用しています。

〈身体のねじれ〉は回復や循環の大きな妨げになり、逆に〈ねじれのない身体〉は自然治癒力が常に最大に発揮されます。

骨は身体の土台。

骨のポジションがズレる（＝ねじれる）と、
一部の関節に過度な負荷がかかり
ボディラインが崩れるだけでなく、
血液の流れ、リンパの流れ、神経の流れ、
臓器の位置など、すべてに影響を与えていきます。

回復しづらく、疲れや痛みが抜けない身体は、
じわじわとあなたから意欲や考える力をも奪いかねません。

また痩せるだけでは解決できないゆがみは、
あなたにコンプレックスを植えつけることもあるでしょう。

私たちの身体は、重力に適切に逆らうことで
活性化されるようにつくられています。

だから本当は「疲れたから、休む」のではなく
「動かすから、回復する」のです。
「むくんだから、マッサージで流す」のではなく、
「筋肉を正しく収縮させるから、むくみが流れる」
「身体を正しく使うから、そもそもむくまない」のです。

私は月に数回程度、独自のトレーニング法によって
身体をメンテナンスしていますが、
足と背骨の簡単な調整を行なったあと、
重力に対して適切な動作をしっかりと行うと、
全身に血がめぐり、まるでエナジードリンクを
飲んだかのように覚醒し、元気になります。

それは1日のレッスンの仕事を終えたあとに行っても
力がみなぎるくらいに回復し、
その感覚は数日間、持続します。

節々が痛くなるような風邪のひきはじめのときに
このメンテナンストレーニングを行うと
発熱する前に症状がなくなることだってあります。

“いかに自分の身体の本来の力を取り戻すか”

そのためには睡眠や栄養、運動よりも以前に、
”動かし方”を見直す必要があるのです。

あなたが今まで
身体の使い方に関心が持てなかった
本当の理由

それは、ある３つの分野のプロたちが
あなたに変な常識を教えたからかもしれません。

①整形外科へのギモン

私が身体の勉強を始めた当初は、治療家になることを目指していました。そのため21歳からの3年間は整形外科のリハビリ部に勤務し、24歳から3年間は整体師として活動していました。

そこで感じたギモンは数知れないほどあります。
一部、例をあげましょう。

まず、「骨には異常はありません」という言葉。

「いや、私からしたら、異常があるんだけどな…」

と、つっこみを入れたくなります。

もちろん、医師がいっているのは、
「医学的な異常はない」という意味です。

でも医師が〈ゆがみ〉に対して、
私より関心が少ないというのは、おかしいと思うのです。

もう一つは〈動作〉への関心の少なさ。

痛みや不調は、日々生活をする中で発症しています。
でもレントゲンは静止状態の情報しか得られません。

診察室のベッドで関節を動かして、
「関節の動きには異常がないな」と判断するのは、
苦笑してしまうほど、おかしな話にも思えます。

体重を乗せたら痛いのか、曲げると痛いのか、伸ばすと痛いのか、じっとしていても痛いのか、歩くと痛いのか、地面を蹴るときに痛いのか、それとも着地のときに痛いのか…etc.

本人から情報を得ることはとても重要です。
また本人の自覚症状以外の情報も得るべきです。

例：どこの動きがおかしいかを確認するため、実際にいろんな動作をしてもらい〈動きのくせ〉を判断する

身体はすべてつながっていますから、

あらゆる仮説のもと、アプローチしていくことで
全体的に回復レベルを上げていくこともできます。

最後にもう一つ大きなギモン。
「痛みと付き合っていきましょうね」という言葉。

医師がそういい放った方の身体の痛みが改善したケースは私の経験でも多々あります。私でもできるのに、なぜ医療で最も権威ある人が、患者にあきらめの言葉を与えるのか。

それは私が見えている世界と、医師が見ている世界が全然違うからなのでしょう。でもそれでどれだけの人が自分の身体を過小評価し、あきらめていったのでしょうか。

そんなに大した努力をしなくても、回復できるものもたくさんあるのに、そういった常識は、多くの人の身体への信頼や自信を奪っていると思います。

②学校教育へのギモン

〈体操座り〉〈上履き〉〈高さ調節ができない机とイス〉〈重たいランドセル〉など、子供たちの身体性を奪うワナが学校にはいっぱいあります。

昔は親や先生が「姿勢を正しなさい」と指導していましたが、現代は親や先生の姿勢が悪いので、誰もいわなくなりました。

子供は身体が柔らかい分、下手をするとどこまでもゆがみます。最近では５歳児でもすでに骨格がかなりズレている子供もみかけます。

でもそれよりもっと根が深いと感じるのが、
〈体育〉という授業です。

体育で良い成績がとれるのは、運動神経の良い子です。
そうすると運動音痴の子は、〈身体を動かすこと〉
自体を嫌いになりがちになります。

運動から遠ざかると余計に〈自分〉と〈身体〉の関係性が希薄になり、またスポーツ選手や運動ができる人との関係づくりにも影響してしまいます。

〈動く〉とは〈生きること〉です。
私が教えたいのはそれであり、
誰かより見た目や能力を勝ることを目的とはしていません。

だから願わくば、体育では〈できる・できない〉で優劣をつけるのではなく〈身体を動かす喜び〉をみんなに教えてあげてほしいなと、心から思います。

③インストラクターへのギモン

昨今ではいろんなメソッドのインストラクターや
トレーナーがいますが、すべて国家資格ではないので、

習熟レベルはピンからキリまであります。

そのため結論からいうと、
〈自身が習ったトレーニングの方法は指導できるけれど、それがお客さんの身体の悩みを解決するための指導となるかどうかはわからない〉
という指導者がたくさんいるという問題があります。

習熟レベルの水準が一定に保たれていないという点で、人の身体を預かる職業であるということを自覚しないまま指導している人が多いということなのではないかと感じます。

筋トレのパーソナルトレーニングの指導によって腰を痛め、
1年以上完治していない方や、トレーニング後、肩が強く痛むので、同時進行で鍼灸院に通っている方などが私の元に来られたりしますが、

「なんでそうなるの！」と叫びたくなります。

一方、自身がインストラクターで、あるときグループレッスンで目の前の生徒が腰を痛めたことをきっかけに、自分の指導に不安を感じ、私の元に学びに来られる方もいます。

このような背景を知らずとも、あなたもなんとなく、
インストラクターの指導に不安を感じたことが
あるかもしれません。

以上の３つのプロたちの諸事情や視点や常識が、
あなたの身体や、あなたの身体に対するとらえ方に
あらゆる影響を与えてきたと考えられます。

私があなたにお教えしたいのは、
これらの常識とはまったく違う身体づくりです。

For you

リバウンド0
動きのくせを根本から変えて
本来のあなたを取り戻す
自分史上最高ボディになれるメソッドで
一生、自信をもてる身体へ

あなたが自分史上最高ボディをかなえるための場所
それが、**BEST BODY CLUB** です。

●ゴールは、『自分史上最高』
身体の構造・システム・使い方を学び、身体に意識を向けて動かし、あなた自身が気づきを得て、身心を解放し、今までの延長上にはない〈自分史上最高〉をかなえていきます。

●元に戻れない場所へ
身体の使い方を変えるとは、つまり〈元に戻らない〉ということです。それが〈リバウンド0〉の意味。

浅い知識や短期的な取り組み、そして自力だけでは絶対にたどり着くことができない、まるで別世界と感じる次元へとあなたを押し上げます。

●まだあなたが知らない面白い身体の世界をお教えします

身体＝あなた自身です。身体のしくみがわかると、単純にとっても面白いです！私はなによりこの素晴らしさ、面白さをあなたと共有したいと思っています。

私が24歳で本家本元の師と出会って、夢中になって
話を聞いた、あのトキメキをどこかに残しておきたい。
それが今も私の活動すべての原動力です。

私は動作の探求を通して、今まで山あり谷ありの楽しい旅をしてきました。だから私は誰よりも、動作にまつわる身体の話を魅力的に語れる自信があります。

また、身体の学びは精神にも通じます。哲学にも、コミュニケーションにも通じます。個人であることの感覚を超えて、自分自身が大きな流れと一体なのだということがわかります。これこそが、本物のヨガや武術、伝統舞踊がやりたいことでもあるのだと思います。

キレイと元気が同時にかなう
BEST BODY CLUB SYSTEM

What do you learn

私はこのCLUBでは〈家庭の医学書〉ならぬ、
〈身体の取り扱い方説明書〉として、どんな人にも、
生涯役立つ内容をつくっていきたいと思っています。

授業内容はすべて〈動画〉〈音声〉〈レポート〉を使います。
全国や海外からでも学べ、また、困ったときや忘れたときにも、いつでも引き出せるようにしていきます。

BEST BODY CLUBは月額の会員制プログラムとなります。
これまで述べ5000人以上へ指導してきたノウハウの中で、
誰もが着実にステップアップしていける方法のみを使い、
どこよりも分かりやすく丁寧に指導します。

ただ単にエクササイズを教えるCLUBではありません。
このCLUBで教える内容はこれまでの〈トレーナー養成コース〉で指導した内容を含みます。つまり、実は、

身体の構造から身体づくりを学ぶ〈ガチンコ道場〉です。

●コンテンツの内容

・動きにかかわる骨や筋肉の解剖学
『新・動きの解剖学』（科学新聞社）の専門書を使って動作にかかわる骨と筋肉の構造を学び、身体づくりを行うときにイメージできるようにします。

・動きの理論
身体はどのように支えれば良いのか。また、どのように壊れるのか。身体の痛みや不調は結果であり、原因は原則として、別の場所にあります。ゆがみの概念、故障と回復の理論、日常動作からスポーツやダンスの動きまで応用が効く、動きの理論をお教えします。

・ピラティス
ピラティスは整形外科のリハビリとしても採用されるほど、誰にでも通用し、効果を発揮できるメソッドです。インナーマッスルの使い方や全身の関節のニュートラルポジションの感覚を習得できます。ベーシックレベルのピラティスを扱い、エクササイズの目的、ターゲットマッスル、手順、注意点など、すべてをお教えします。

・クラシックバレエ
バレエ教室で学ぶバレエのレベルは、すでに骨格のゆがみを伴っている大人の身体にとって、いきなり東大受験をするくらいレベルが高いです。ゆがんだまま無理やり動かそうとして故障を招いてしまいます。

私のメソッドでは、バレエ教室で学ぶ内容とはまったく異なり、呼吸に合わせて超スローモーションで動いて、誰もが理解できる方法を使います。身体がかなりゆがんでいる生徒たちが成果をあげている方法ですので、安心してください。理屈を理解し、そこに意識を向けて身体を動かせば、必ず身体は応えて

くれます。

・セルフケア/回復論
正しいケアは、施術したその瞬間に変化が起きます。疲労物質やむくみを一掃する方法や、捻挫などの炎症をとる方法など、ここでお教えするケアの方法はすべて、即効性があり、一般的に知られているものではありません。

・ストレッチ
ストレッチとは、〈筋肉を伸ばす〉という理解だけでは不十分です。一般的に知られている方法は、最も大事な部分である〈骨の理解〉を見落としています。身体に痛みがある方でも、安全かつ正確に柔軟性を高める様々なストレッチを丁寧にお教えします。

・アウェアネス&リリース
身心をつなぎ、自分と身体の意思疎通ができる喜びや、自分の殻を破り、現状の外へ向かうためのエネルギー源となる〈身心のアウェアネス〉を呼び起こすための視座や考え方など、私が長年かけて学び、実践してきたものを共有します。

・桃子のオススメ情報
桃子のオススメアイテム・スポット・フード・書籍・映画・ツールなど様々な情報を発信します。

・質問回答
メンバーから寄せられた質問に桃子が動画で回答します。

●スケジュール

・授業はすべてオンラインで学べます。
・配信は毎週月曜・水曜・金曜です。（月12回・5週目は配信お休み）
・その他、スポットでの配信もあります。（スペシャルDAY）

①月曜日　座学系

内容：理論
タイプ：動画・音声・レポート

②水曜日　動きの解説と実践

内容：エクササイズ・ケア・ストレッチ・動作
タイプ：動画・レポート

③金曜日　動きの解剖学

内容：『新・動きの解剖学』に沿った内容
タイプ：動画

④スペシャルDAY

内容：授業動画について補いたい内容・桃子のオススメ情報やアウェアネス&リリースの実践について、質問への回答などを配信していきます。
タイプ：動画

なぜこのCLUBを立ち上げるのか

私は身体の動きの探求をする人生の中で、様々な勉強をしてきました。その中で、先住民（遊動民）について学んだときのことです。

私たち文明人はコンパスを使って方角をとらえますが、
かつての先住民は星を読んで方角や天候をとらえていました。
でも正しくは〈星を動かしていた〉のだそうです。

宇宙や惑星の概念がない先住民たちは、星々と会話ができていました。時間感覚も私たちとはまったく異なります。残念ながらこの感覚は、文明社会を生きる私たちには分かり得ないことだろうと思います。

有史以来、テクノロジーが発展する度、私たちはその分の〈身体性〉を失ってきました。

私たちはシステム社会の中にどっぷりと浸かり、身体の外側に生きる能力を依存してきたことで、結果、身体への信頼や自信を失っているのではないかと思います。

あっという間に移り変わる時代の流れの速さの中で、どこに向かって良いのかわからず、盲目的になっている現代人が、自己（身体）に向き合うことは、必要であり、価値のあることだと思っています。

このCLUBで、私が身体の探求を通して見つけてきた、人生を豊かにダイナミックに生きるための知識とスキルを伝えていきたいと思っています。

身体のことは身体で考える

情報社会に生きる私たちは、身体のことも頭で考えてしまいがちです。

例えば「〇〇ダイエットがいいんだって」「〇〇サプリがいいんだって」など、ネットやメディア上にある情報ばかりを見て、肝心要の自分の身体のことは全然知らない（感じていない/認識していない）という人は少なくありません。

自分の身体がどんな身体で、どんな状態で、自分の心や身体は何が喜びで、何が痛みなのかを知らないで、〇〇ダイエットがあなたに通用するかどうかはまったく分からないのです。

またダイエットによくありがちな、〈期間限定で努力する〉というやり方も、身体のことを頭で考えている人が取りがちな手段です。

しかし期間限定の努力には必ず我慢や制限、ストレスがセットでついてきます。そのため終えた途端に必ずそれまでに受けた

ストレスを差し引き０にしようとしてしまい、場合によっては取り組む前よりもさらにマイナスに働き、コントロールが効かなくなってしまうこともあります。

具体的にどうすれば良いかについては、詳しくは授業でお話ししたいと思っていますが、要は、自分の身体の〈コンフォートゾーン〉（＝居心地の良い場所）を変えるという目的意識を持って取り組まないとその努力はやがて水の泡になってしまいます。

実践は正しい知識をもって初めて成果を出します。ただし身体づくりにおいては、頭を使うところと、身体を主体とすべきところとをきちんと分けて取り組まなければなりません。

情報に振り回されず、身体に聴くこと。言い換えれば、身体の反応をきちんと観察するということでもあります。これこそが、リバウンド０・自分史上最高ボディの鍵となるのです。

CLUBの参加費と詳細

How to join

●講座期間

1年7ヶ月

※終了後も半永久的に会員専用サイトにログインができます（途中退会者は不可）

●参加費（税込）
月額の場合：5,000円
年払いの場合：初回 60,000円（12ヶ月分）
11ヶ月後 3,5000円（7ヶ月分）

●お支払いについて
・paypalクレジット月々決済
・年払い一括事前銀行振込（振込手数料はお客様負担）
※月額での銀行振込支払いは不可

●安心の全額返金保証
不安を解消し、安心して一歩を踏み出していただきたいので、
初月の25日まで返金保証をつけています。
まずは気軽に試してみてくださいね。

〈方法〉
10月25日までに事務局へ退会希望の旨をメールでご連絡いただければ、月末日までにすみやかに全額返金致します。

●CLUBの詳細
入会後、会員専用サイトをご案内します。
スタートは10/6（月）です。
連絡はすべて申込時の登録アドレスにご連絡をします。

動画共有サイトはVimeoです。（登録などは一切不要）
速度調整ができますので、時短で学ぶことも可能です。

wi-fi環境のある場所で視聴してください。
※海外の一部地域・国によってはVimeoの視聴ができない場合があります。事前にご確認ください。

●解剖学の教科書について
『新・動きの解剖学』（科学新聞社）を使います。
お持ちでない方は、各自購入をお願いします。

購入はこちら
※他、Amazon、楽天ブックスなどでも購入できます。
※10/6までに用意が間に合わなくても大丈夫です。

●退会について
毎月25日までの連絡で翌月退会となります。
※26日以降の連絡は翌々月退会
※退会後、専用サイトへのログインは不可。再入会不可。
※年払いの場合は月割り分を返金（振込手数料はお客様負担）

入会者にもれなくプレゼント
実証済みリバウンド0ダイエット法

ダイエットを一度きりで成功する人と、何度も失敗をする人には、その人が持っている価値観や見えている世界が全然違いま

す。

これまでたくさんの生徒さんたちから様々な身体の悩みを伺ってきましたが、その人の、身体や食に関する価値観やフィルター自体を見つめ直して書き換えないと、同じ失敗を繰り返してしまい、最悪の場合、精神まで病んでしまうということを痛感しました。

そこで、入会してくださった方には、**私自身が実証した一度もリバウンドしない1回きりのダイエット法**について、大事な部分を全てお話ししたいと思います。

どうすれば、身体と意思疎通ができ、コントロールできるようになるのか。きっと、希望が湧いてくる内容になると思います！ぜひプレゼントを楽しみにしてくださいね。

受付終了は10/3（金）23:59まで

〈入会者プレゼントつき〉BEST BODY CLUB の
受付の期限は【10/3（金）まで】となります。

10/25まで全額返金保証もついていますので、
まずは試して価値を感じてください。

BEST BODY CLUB に入会する

可能性はどこまでも

ここまで読んでくださり、ありがとうございます。
あなたは今、「こんな私にもできるかな？」と
内心、期待と不安を感じていらっしゃるかもしれません。

私は身体の使い方の探求をしてきて22年になりますが、
現在の身体に関する世間の常識は、
まだまだ真実とかけ離れていると感じています。

生徒さんの目にうつる世界と、
私がたどってきた世界があまりにも違うのです。

多くの人は、よくわからないから、やめる。
うまくできなかったら、やめる。

自分は運動が苦手だと思っている。
息が切れたり、大量の汗をかくくらいの運動をしないと
効果がないと思っている。

このような世界観のなかで生活をされています。
でも、本当は、逆なのです。

よくわからないからこそ、
うまくできないからこそ、
身体を動かすべきです。

疲れたからやめるのではなく、
正しく使うから、回復するのです。

〈運動〉とは、人間の活動そのもののことです。
人間が動かないのは死ぬときです。
人間の身体は、動かすから、活性化するのです。
だからあなたは、本当は運動が好きなはずなのです。

私は息を切らせる運動や、大量に汗をかく運動はほとんどしません。むしろ逆で、呼吸と身体の動きを連動させて〈いかに限りを尽くして、正確に身体を動かすか〉ということにコミットしています。

〈限りを尽くす〉とは、〈雑な動き〉とは対極にある動きです。
宇宙を含めたこの世界を、この小さな身体で精一杯受けとって、私の身体の中にある思いや記憶を含めて、

あなたにしかできない動きをする。

身体は、この世界をあなたが感じ取るための受容器（＝入力）であり、また、あなたが感じていることを外に出すための装置（＝出力）でもあります。

この入力と出力の営みのすべてがあなた自身であり、
あなたの人生になります。

何を感じて受け取り、どのように出力するのか。

それは人によって全く違いますから、そう考えると、
あなたが発する言葉や振る舞いは、
あなたにしかできない**即興ダンス**であるともいえます。

切っても切り離せないこの身体を使って、
これからあなたはどんなダンスをするのでしょうか。

あなたの内側にある**小さなときめき**を大切にしてください。

豊かな人生を送るには
「感じとれる身体」でいることが大切です。

自分の身体を感じること。
ここから全てが始まります。

よくある質問

今回の募集には、〈全額返金保証のお試し期間〉が、4/25まで設けられています。そのため「私にもできるかな？」という不安がある場合は、まずは試して実感してください。

Q：男性でも参加可能ですか？

A：可能です。本来、身体の使い方は男女問わず学んで欲しいと思っています。ただし、一部対面講座は女性限定となる場合があります。ご了承ください。

Q：休会はできますか？

A：できません。このCLUBは自分のペースで取り組むことができますので、もし授業のスピードに追いつかない場合でも気にせず、学び切ることを目的として、生涯活用していただきたいと思っています。

Q：準備すべきものはありますか？

A：先にご案内した『新・動きの解剖学』の専門書のほか、ゴルフボールを用意してください。また、できればヨガマットを用意していただくとベストです。そのほかさらに用意できる方は、姿見と一人用バレエバーがあるとバーレッスンの質がぐんと上がります。2〜3万円程度でネットで購入できます。

Q：どのように取り組めばいいですか？

A：最初に〈BEST BODY CLUB 100%活用法〉にて、取り組み方のコツをご案内します。そちらを参考にしてください。また随時、ライブ配信などで細かなご質問に丁寧にお答えします。

Copyright © 2025 enMUSUHI Co.Ltd. All rights reserved.