

▶ 日本姿勢検定協会 設立趣旨

近年、「姿勢」に関する情報が氾濫するようになりました。「姿勢ブーム」とも言われるようにもなって数年経ちますが、それと同時にその情報に惑わされる方が多くなったように思われます。

何が正しくて何が間違っているのか、何を信じていいのかわからないという声が以前よりも聞こえるのは皆さんも同じではないでしょうか。

この現象は「ブーム」の大きな特徴であるとも言えます。「ブーム」になると、世の中に広がっていくという良い面もありますが、わかりやすい、簡単、誰にでもできる、カッコいい、見栄えが良さそうなものがより注目を浴びるようになり、また情報の発信側もそれを意識する分、本当に大切な「本質」が見失われやすいように思います。「本質」とはとても「地味」なことが多いので、それは仕方のないことかもしれません。

これでは「姿勢」のことを知りたくて、いろいろ調べ、知識を得たとしても、それが間違っていれば、無駄な努力になってしまいます。

そこで、姿勢について、「本質」をもう一度見直すとともに、そこからぶれない、だからこそ高いレベルまで一貫して学べる内容を提供していくことができればと考えました。

「姿勢」という分野は、見かけの美しさだけでなくひとの健康に大きく影響し、強いては人生まで左右する可能性があります。

例えば、現在、社会問題として取り上げられている一つに「子どもの姿勢」があります。最近、集中力がない、イライラする、肩がこる、長時間立ってられない、すぐ疲れる、転んでも手が出ないという子どもが増えてきています。これらの子どもの体のおかしさは「姿勢」にその原因があるとも考えられます。

また、大人も他人事ではありません。生活習慣の変化、コンピュータの普及、人材不足による労働環境の変化などにより知らない間に姿勢がくずれ、以前よりも体の調子がすぐれないという方、さらにはそれが慢性化してしまったという方も数多く見られます。これでは充実した人生は送れません。

さらには、国民生活センターからは、肩こりや腰痛などの体の不調の緩和のために受けた手技で骨折、悪化したなどの危害が増加しているという報告もあります。

これらはほんの一部です。

そんな中で「本質」を見失わず、「姿勢」のことを「姿勢科学」「姿勢工学」「姿勢医学」としてしっかりと学びそれらを生活に活かしていくことや手技を受けて悪化するなどの危害をなくしていくことができれば、それはとても価値があることではないでしょうか。良い姿勢が人の健康にどれだけ貢献するのか、知れば知るほど驚くことがたくさんあると思います。

そんな中で「本質」を見失わず、「姿勢」のことを「姿勢科学」「姿勢工学」「姿勢医学」としてしっかりと学び生活に活かすことができる方が増えれば、それはとても価値があることではないでしょうか。良い姿勢が人の健康にどれだけ貢献するのか、知れば知るほど驚くことがたくさんあると思います。

当協会は「姿勢科学」「姿勢工学」「姿勢医学」を学び、正しい知識と技能を併せ持つ姿勢診断士という人材を世の中に多く排出し、子どもたちがより健やかに育ち、明るい未来を実現していく社会、大人たちが健康であり続け、いつまでも希望を持ち続けることができる社会の実現を目指して設立させていただきました。

