

# きくち体操

きくち体操は創始者菊池和子の『動くことはなぜ心と体によいのか』という素朴な疑問から出発し、『どう動かすと体のどこにどういいのか』を50年以上にわたり繰り返し研究・実践し、その結果確立した『健康に直結する動き方』の集大成です。



## 理念・目的

1 きくち体操は体のつくりに沿った動きで、この動きを通して、一般の人々(様々な年齢・状態の人々)が、自分自身を知り、『自分にとって何が大切なのか』を体と脳で感じ取る感性を育てることを目的としています。更に、『良くしていく』感性と術を身につけることにより、自分に対する自信と愛情、前向きな心を育て、最終的に人々が、生涯『人間として良く生きる』を実践していくことのできる精神力を持ち続けることを目指します。

2 一人でも多くの人々が、いきいきとした力強い生き方を実現するために、上記(1)の概念と方法を人々に伝え続けます。きくち体操は(1)の概念を本来の『体育教育』と考え、特に人間形成において最も大切な時期である義務教育年齢の児童・生徒に、これを伝え、生きる力と意味を身につけて成人できるように貢献したいと考えます。

3 利便性と効率性を追求した現代日本において、人々は本来人間がもっている心身の能力、感性、生きる哲学(目的・意味)を喪失しつつあります。きくち体操は、一人でも多くの人々がきくち体操を通してこれを取り戻すことを目指し、福祉、教育、医療(予防医学を中心に)など多方面で貢献し、日本人の心身の豊かな再建を目指します。



## 現状

- きくち体操教室は神奈川県、東京都を中心に約65クラス(一般クラス、クリニカルクラス、男性クラスあり)。50代を中心とした幅広い年齢層。
- ほとんどのクラスは様々な状態(年代、性別、症状・障害の有無、程度に関係なく)の方が一緒に受講しています。様々な症状・障害を負っている会員が動くことを積み重ねて心身を育て、改善されていく様子は、他の会員(健康体の人)にとっても、体に対する可能性と自分に対する感謝の気持ち、生きる意欲を与えています。クラス全員が互いに前向きな気を分かち合い高め合いながら動けることが、きくち体操の特徴です。
- 年間講演回数は80~90回以上。  
きくち体操教室の他には、湘南平塚看護専門学校講師や、横浜市の依頼を受けて市民の健康指導にあたるなど幅広い活動をしています。