

空手、総合格闘技、グレイシー柔術、  
シニートボクシングと多くの格闘技を習得、  
格闘技漫画「グラップラー刃牙」の主人公のモデルとなった

# 平直行

## サムライメソッドやわらぎセミナー 古流武術と現代武術

### ○やわらぎ身体パフォーマンスアップメソッド

古流武術の時代身体能力は生死を分ける物でした。生死をかけて過ごした武術家の工夫は現代のスポーツにも充分に貢献します。  
体を筋肉よりも細かい単位で鍛え動かす 武術独自の鍛錬法、剛身(こわみ)は体をより細かく使い出力を高め動きの俊敏性を向上させます。丹田の開発法、力の元と呼ばれ耳にする事もある丹田を具体的に感じてもらいます。丹田には上丹田、中丹田、下丹田の3種類がありそれぞれが開発される事で体の機能が効果的に発揮されます。五指にはそれぞれに動く意味があります。人差し指とは指す動き前方への動きの水先案内人と古流武術では呼ばれます。五指のそれぞれの意味を知る使いこなす事は眠っている体の機能の覚醒に繋がります。足裏3点と呼ばれる古流の足置きを使う事で持久力と瞬発力が大きくなります、使い切っていない足指を覚醒させる事がポイントとなります。  
筋肉だけでなく筋肉を支える骨格を同時に鍛え動かす現代で見過ごされがちな体を細やかに感じる古流武術の鍛錬法は現代のトレーニングの効果を更に高めます。

### ○やわらぎセルフケア

自分の体を自分で揉んだ事がある人は沢山いると思います。揉んでる時には気持ちが良いのですが、案外後味が悪く揉み返しのような感じになった人も多いと思います。  
自分で自分の体を揉んで元気になったら便利。ところが実際には、なかなか自分で揉んでも効果は薄い。古流の武術では独特の体の見方をします。古流の活法は自分で体を動かします。古流では自分を揉むと、揉む側に神経が集まり却って疲れてしまうと言われてます。確かに自分で自分を揉むとその時は気持ちが良いくても終わると却って疲れていたりします。古流武術の養生強健法はとて体に良い物です。ただし習得に多少の努力と時間がかかります。もっと楽に自分で自分を癒すやり方はないのか?ある日気がついた方法があります。  
自分で自分を揉むと疲れる。ところが蚊に刺されて自分を搔いても疲れない。  
自分を搔くという事は揉むよりも自分にかかる負担が少ないのではないかと?  
この仮説で古流武術の活法の理論と体の道筋を元に、セルフケアを試しながらセルフケアのやり方を構築してみました。その過程で搔く他に指でリズム良く弾く事も同様の効果がある事が分かってきました。このやり方は誰でも簡単にセルフケアが出来ます。筋肉を揉むのではなく、搔いたり弾いたりして硬くなった筋肉の筋をほぐします。肩や腰が10秒もあればほぐれていきます。いつでもどこでも出来る揉まないセルフケアやわらぎセルフケアセミナーに是非起こしてください。



### 平直行氏 プロフィール

格闘技のおもちゃ箱と呼ばれたプロの格闘家を経て、2002年に現役を引退後、三浦寛氏のもとで操体法、島田道男氏のもとで太気拳、島津兼治氏のもとで柳生心眼流を学ぶ。現在は柔術団体「ストライフル」代表として後進の指導にあたる一方、古流武術のエッセンスを現代に変換したサムライメソッドやわらぎを考案、全世界に普及拡大を目指している。世界中の人の健康度が10%上がると世界中に良い事が必ず起きるが、最新のテーマ格闘技関連の著書・映像媒体多数。

# 3/21

金祝

① 13:00~14:30(アスリート向け)  
古流武術の知恵 体のパフォーマンスアップ

② 15:00~16:30(一般向け)  
現代武術で健康に腰痛や肩こり等への武術の活法での対処

場 所 / **ゴールドジム仙台宮城店 スタジオにて**  
仙台市青葉区中央3丁目6-1 仙台TRビル7F TEL / 022-716-8868

参加費 / 各回6,000円(税込) ※両方受講の場合10,000円(税込)

**GOLD'S GYM**。ご予約・お問い合わせは店舗まで