

登録名 (ふりがな)	小川 義彦 (おがわ よしひこ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	健康体操・自彊術
活動の種類	指導・披露・講演
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自彊術(31 動作)の実技指導、効果の説明。 ・自彊術療法の実技指導、効果の説明：自分で行う療法(顔、足、腹部)/相手に行う療法(座法、腕、脚部、背部)の実技指導、効果の説明。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> ・公益社団法人自彊術普及会「中伝」資格(中第 3626 号)平成 13(2001)年 8 月 15 日授与。 ・公益法人自彊術普及会・指導員。 ・自彊術経験 35 年、その間多数研修に参加。中伝取得以降講習会を実施。
活動の対象	どなたでも
活動可能日	相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】 「自彊術」体験講座	
【内容】 自彊術(31 動作)、療法の実技体験と効果などの話し。	
【定員】 10～20 名程度	
【所要時間】 2 時間程度 × 3 回	
【教材費】 不要	
【その他】 体操が出来る服装、タオル持参で参加。たたみ 1 畳程度のスペースで可能。	

街のアドバイザーから

- ・自彊術は何方でもやれる健康体操(療法)。
- ・特色は、独特の呼吸法/全身を系統的に極限まで動かす/消費カロリーが少ない/31 動作の他に手技療法がある。
- ・健康増進法の「国民は生活習慣の重要性を理解し、生涯にわたり健康増進に努めなければならない」を念頭に、健康は自彊術で自己管理を実践。