

2013年6月7日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが「父の日」に メタボ撃退のウォーキング講座

6月16日に神戸・三宮で、“長寿歩行”を体験しよう！

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは「父の日」の6月16日（日）、神戸市中央区のイルチブレインヨガ三宮スタジオで、お父さんのための「ウォーキング&ヨガ体験講座」を開催します。イルチブレインヨガ式のウォーキングは、背すじを伸ばしてリズムをとりながら歩く「長寿（ジャンセン）法」として人気上昇中。正しい歩き方を身につけて健康を維持し、メタボ撃退へ！ぜひご参加下さい。



■増えるメタボのお父さん

現在、日本人の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、メタボ）もしくは、その予備軍だとされます。厚生労働省も、メタボの予防や改善に向けた健康指導にますます力を入れようとしています。同省や専門家によると、メタボの大きな原因の一つは、運動不足。「平日は遅くまで仕事、週末は家でゴロゴロ」というお父さんは、とくにメタボになりやすくなります。

■歩かない現代人

現代のサラリーマンは便利な交通手段やエスカレータなどを使う場面が増え、歩く時間がどんどん少なくなっています。ある調査では、オフィスの中で業務をしている電車通勤の人の1日平均歩行数は、4000～5000歩程度。車通勤の人は、さらにぐんと少なくなります。専門家の多くは「健康のためには1日8000～1万歩以上は歩いたほうがいい」と指摘しており、現代人の“歩行不足”は明らかです。

■通常の3倍のカロリー消費

歩くこと、すなわちウォーキングは日常的に最も手軽にできる健康法です。年齢に関係なく行えるのもメリット。とくに、全国のイルチブレインヨガのスタジオで実践している「ジャンセンウォーキング」は、通常の歩行の3倍のカロリーを消費するとされます。ジャンセンウォーキングは背筋を伸ばし、胸を張り、大きく腕を振るのがポイント。さらに、両足のつま先を数字の11のようにそろえ、両膝が軽く擦れるようにまっすぐと両足を動かすことで、体の中のエネルギーと血液の流れがスムーズになります。

■元気が湧いてくるウォーキング

父の日の6月16日、神戸市中央区のイルチブレインヨガ三宮スタジオで行われる「ウォーキング&ヨガ講座」では、ジャンセンウォーキングのほか、脳活性化ヨガが体験できます。ジャンセンウォーキングを習慣にすれば、ひざや骨盤のゆがみが整えられ、心肺機能が高まり、体内の脂肪が効率よく燃焼されるようになります。メタボや高脂血症を解消し、老化防止やボケ防止へとつなげる効果も期待できます。父の日にジャンセンウォーキングを体験し、日常の活力へとつなげてください！ご参加をお待ちしております。

□■□ イルチブレインヨガ三宮の「父の日スタジオ体験会」 □■

ジャンセンウォーキング、丹田たたき、腸運動、ブレイン体操などを行います

日時：6月16日（日）10:00～、14:00～

場所：イルチブレインヨガ三宮スタジオ（神戸市中央区）

参加費：1000円

問合せ：078-272-5525

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hyogo/sannomiyastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガ(ILCHI Brain Yoga)は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづくILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>