



PRESS RELEASE  
報道関係者各位

2023年5月12日  
株式会社 ZEN PLACE

## ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE | 鼻呼吸で人生を変える！

### 「息育（そくいく）指導士養成コース～あいうべ体操～」 選べる3コース資格取得講座開催

—2日間のオンライン資格取得コース 2023年5月20日(土) 27日(土) 18:00-21:00—

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術とDXで挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端のWeb3.0 DX企業であり、ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである株式会社ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区代表取締役：尾崎成彦）は、2日間のオンライン資格取得コース「息育（そくいく）指導士養成コース～あいうべ体操～」を2023年5月20日(土) 27日(土) 18:00-21:00に開催いたします。参加者の職業や生活、ニーズに合わせ、医療関係者などの方を対象にした「メディカルコース」、教育機関などの方を対象にした「エデュケーションコース」、スポーツ指導者などの方を対象にした「エクササイズコース」の3つコースをご用意しました。尚、どのコースを選択しても同じ息育指導士の資格を取得することができます。



詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/516>

## 鼻呼吸で人生を変える！

### 息育（そくいく）の指導ができる「息育指導士～あいうべ体操～」資格コース

インフルエンザ予防・アレルギーの改善体操としてTVや雑誌等でも著名な「あいうべ体操」。あいうべ協会が本当に伝えたいことは、日本人の大半が「口呼吸」による弊害で病気になる、「鼻呼吸」にすることで様々な病気の予防・改善に促せるという事実です。食事の質で体が決まるように、呼吸の質でも体が決まってしまう。

「息育指導士～あいうべ体操～」資格コースでは、これからますます大切になる「予防医療」「セルフケア」の最前線を学び、あなたの生活に活用することができ、職業や生活、ニーズに合わせ、3つのコースからお選びいただけます。

### 「息育指導士～あいうべ体操～」資格3つのコース

- ・医療関係者などの方を対象にした「メディカルコース」
- ・教育機関などの方を対象にした「エデュケーションコース」
- ・スポーツ指導者などの方を対象にした「エクササイズコース」

※上記に当てはまらない方や迷った場合は、お気軽お問い合わせください。

## こんな方におすすめ！

息育指導士と活躍したいという方はもちろん、これからより元気に人生を送りたいという方も、自分の体調を管理したいという方にも受講をおすすめします。

## 「息育指導士養成コース～あいうべ体操～」で学べること

- ・人間の身体とは
- ・本来呼吸とはどういうものか？
- ・現代の生活様式と呼吸・姿勢・歯並びの関係性
- ・口、鼻の仕組み
- ・口呼吸の弊害
- ・鼻呼吸に変わることで改善できる病気とその理由
- ・あいうべ体操をモチベーション高く続けさせる秘訣

## 息育指導士養成コース～あいうべ体操～（第13期生募集要項）

「息育指導士～あいうべ体操～」資格コースでは、これからますます大切になる「予防医療」「セルフケア」の最前線を学ぶことができます。職業や生活、ニーズにあったコースをお選びいただき、息育指導士＝「呼吸のスペシャリスト」として、鼻呼吸の大切さを広めてください。尚、どのコースを選択しても同じ息育指導士の資格を取得することができます。

### ■開催日時：

- ・1日目：2023年5月20日(土) 18:00～21:00 (オンライン)
- ・2日目：2023年5月27日(土) 18:00～21:00 (オンライン)

※開始10分前までにはお入りください。

※途中休憩時間あり

### ■開催方法：オンライン

■お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/516>

### ■コース内容：

- ①メディカルコース：理学療法士、看護師、歯科医師、歯科衛生など
- ②エデュケーションコース：学校の先生、保育士、保健の先生など
- ③エクササイズコース：ヨガ／ピラティス／ジムのインストラクター・トレーナー

### ■受講内容

- ・事前学習（自宅で動画視聴） 4時間  
講師：考案者今井 一彰先生
- ・オンライン講義（Zoom参加）  
5月21、28日 各3時間ずつ 6時間  
講師：息育指導士認定の講師
- ・オンライン試験（自宅で受験）

※合格者には「息育指導士」の認定書が発行されます

### ■受講料

講座料+テキスト代 合計 32,000円（税込み）

【特典】2021年8月25日発売「世界一簡単な驚きの健康法 マウステーピング 今井一彰・中島潤子 著」プレゼント！テキストと一緒に送りいたします。

## 息育指導士養成コース～あいうべ体操～ 3 コースの特長

### ①メディカルコース

#### ■コースの特徴

エクササイズコースでは、今井先生の基本動画内容にプラスして、呼吸に関わる筋肉やあいうべ体操をエクササイズの視点から学びます。

運動指導に関わる方はもちろん、患者さんの運動不足を解消するアドバイスを知りたい医師や、自分自身の体をエクササイズで健康にしたい方どなたでも受講できます。

#### ■コースで学べること

これからますます大切になる「予防医療」の最前線を学び、あなたの生活に活用することが出来ます。これからより元気に人生を送りたいという方も、自分の体調を管理したいという方にも受講をおすすめします。

今まで身近過ぎて気が付かなかった呼吸のメカニズム、鼻で呼吸の重要性や教科書でも学ぶことのなかった、息の大切さを学ぶ事ができます。

また、原因不明の病気はあるが原因のない病気はないことが学べます。

#### ■コースで身につくこと

呼吸における知識や不調の改善方法と元気な身体づくりや自分はもちろん、周りの大切な人を健康に導く知識が身につきます。

認定試験に合格した方には考案者今井先生が実際に各種講演に於いて実際に使用した資料の一部を用いて、講演活動や講座・セミナー・ワークショップを開催することができます。より多くの方の病気の予防・改善に努めることができます。

#### ■こんな方にお勧め

理学療法士、看護師、歯科医師、歯科衛生士、原因がわからなくてもやもやしている方、不調を感じる方、健康になりたい方

### ②エデュケーションコース

#### ■コースの特徴

学校（園など）での健康教育に焦点を向けたコースです。

#### ■コースで学べること

呼吸に関わる簡単な解剖、あいうべ体操のやり方と期待出来る変化、乳幼児期からの口腔育成の重要性、呼吸と学習能力、呼吸と姿勢、呼吸と心の状態、鼻づまり、子どものイビキの問題点などについて学べます。

#### ■コースで身につくこと

主に小中学生（一部幼保も）を対象とした内容で、分かり易い表現方法での息育指導の学びのコースとなっております。自分の身体は自分で元気にできます。

呼吸を知って、自分を知って、周りの人に影響を与えられる知識が身につきます。

#### ■こんな方にお勧め

小中学校の先生、養護教諭、保育士、学童保育関係者、子育て中のパパママなど。誰かのために役に立ちたい方

### **③エクササイズコース**

#### **■コースの特徴**

あいうべ体操エクササイズコースでは、今井先生の基本の動画内容にプラスして呼吸筋、表情筋、舌筋を詳しく学びます。

またこれらの筋肉を運動時だけでなく、無意識で行う鼻呼吸へ生かせるようにリラックスさせるマッサージや簡単なエクササイズを実践を通して学んでいきます。

講座の中で一緒に体験しながら進めていきますので、現在皆さんが活動しているお仕事にプラスして頂ける内容となっております。

#### **■コースで学べること**

##### 1 日目

- ・吸気・呼気
- ・ヘリングブロイヤー反射
- ・呼吸筋を鍛える
- ・あいうべ体操を伝えるときのポイント
- ・イメージの力
- ・二酸化炭素耐性
- ・二酸化炭素は調整役
- ・舌位置によって脚力が増加
- ・舌位置によって姿勢が安定
- ・マウステーピングの効果
- ・呼吸が楽になるストレッチ など

##### 2 日目

- ・ネイザルサイクルの確認
- ・表情筋・咬筋・舌筋の働き
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・口呼吸顔と鼻呼吸顔の特徴
- ・あいうべ体操で使う表情筋と舌筋
- ・舌位置と姿勢と呼吸の関係
- ・舌の役割とトレーニング
- ・食いしばりの弊害
- ・唾液の作用と効果
- ・ハミングの効果 など

#### **■コースで身につくこと**

普段の生活で身につけてしまった間違っただ呼吸に気づくことができるようになります。人間本来の生理学的に正しい呼吸を理解することで、安全に運動指導をすることができるようになります。

#### **■こんな方にお勧め**

ヨガ・ピラティスのインストラクター、お子さんを指導するダンス、スポーツの講師  
ジムのトレーナー、呼吸を変えて健康になりたい方

3つのジャンルにコースが分かれますが、どのコースを選択しても同じ息育指導士の資格を取得できます。

## Better Person 宣言



私たちは、zen place ピラティス・ヨガを通して  
日々、社会に貢献しようという思いを持つ、よりよい人間になることを目指します。  
よりよい人間になることを通して、  
自分自身がウェルビーイングの状態であることをつくり、  
これを広めることで、ウェルビーイングな社会をつくります。

### zen place が提案する、Well-being - Since 2004

構想から約 20 年、zen place は世界の企業、団体と連携し  
最先端テクノロジーやサイエンス、研究結果をも取り入れ  
世界基準のレッスンを提供する、本格ピラティス・ヨガスタジオです。  
脳の概念化、脳システムに基づき  
知覚、実践で科学的に立証された zen place のピラティス・ヨガで  
Well-being の創造をサポートします。

### 人生観が変わる、人生を変えるピラティス・ヨガ

#### 株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営や自社開発など、ZEN PLACE らしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へ

※1: 自社調べ(2023年2月)

商号 : 株式会社 ZEN PLACE  
代表者 : 尾崎 成彦  
所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階  
業種 : ヘルスケア



## ■ZEN PLACE 関連サイト

スタジオ Website	<a href="https://www.zenplace.co.jp/">https://www.zenplace.co.jp/</a>
コラムサイト	<a href="https://www.zenplace.co.jp/column/index.php">https://www.zenplace.co.jp/column/index.php</a>
公式 Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_official/">https://www.instagram.com/zenplace_official/</a>
公式 Twitter	<a href="https://twitter.com/zenplace_jp">https://twitter.com/zenplace_jp</a>
公式 YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw</a>
コーポレート Website	<a href="https://corporate.zenplace.co.jp/">https://corporate.zenplace.co.jp/</a>
アカデミーWebsite	<a href="https://ac.zenplace.co.jp/">https://ac.zenplace.co.jp/</a>
オンラインストア	<a href="https://zenplaceonline-store.myshopify.com/">https://zenplaceonline-store.myshopify.com/</a>
CBD オンラインストア	<a href="https://cbd.zenplace.co.jp/shop">https://cbd.zenplace.co.jp/shop</a>
zen place 採用情報	<a href="https://www.wholebodyeducator.com/">https://www.wholebodyeducator.com/</a>

### 本件に関する報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当：福田

メールアドレス: [n.fukuda@zenplace.co.jp](mailto:n.fukuda@zenplace.co.jp), [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)