
心身統一合氣道会



ビジネス研修

心身統一合気道会では、
「心を静める」「心が身体を動かす」「人間本来の力を引き出す」「相手の心を尊重して導く」
といった心身統一合気道の基礎を通じて、
対人コミュニケーション、心身のセルフマネジメント、リーダーシップ、ゴールアチーブメント（志）、
チームビルディング、また自然な姿勢や呼吸法による
日常での心身の健康法などのコンテンツをベースに、各社の
ご要望に応じたビジネスの研修を実施しています。

なぜ合気道で企業研修？

“心身統一合気道”による研修プログラムが選ばれる理由

なぜ“合気道”という武道を活用したプログラムが、ビジネスパーソンの育成に有効か。大きく分けて3つの効用があります。

1. 「人を動かす」マネジメントにおける心の使い方を実感する

心身統一合気道では相手を動かす前に、相手の心を知り、相手を理解し、相手の立場に立つことを行います。そして、相手が無理なく自然に動くように導きます。

武道というと、いかに相手を倒すか、強い力で屈服させるか、というイメージがあるようです。しかし、「武道」という字は、「戈（ほこ）を止める道」＝「争わずに物事を解決する道」です。

これは今日のビジネスにおけるマネジメントにも通じる考え方ではないでしょうか。相手の気持ちを無視して無理やり何かをやらせるのではなく、相手を心から「導く」という考え方です。

そのために必要な自分自身の心構えなどを、初心者でも行える簡単な心身統一合気道の動作を通じて、相手とぶつからずに相手を動かす、導くことを実技を通じて実感することができます。

2. 自分自身が本来持っている力を最大限に発揮する

「氷山の一角」という言葉があります。私たちは普段使っている力だけではなく、本来持っているが未だ使っていない力があります。すなわち、人間は思っている以上の力を持っているようです。

この人間本来の力を引き出すことを、心身統一合気道の基本的な動作を通じて実感することができます。

自然な姿勢には自然な安定があり、自然な動作なら負担なくパフォーマンスを発揮できます。また、心を静めることで周囲のことが良く感じとられ、ビジネスシーンでの冷静な判断、適切な行動の土台ができます。

また、心身のセルフマネジメントを学べますので、ここ一番の大事な場面でパフォーマンスを発揮いただけるよう方法を体感いただけます。

3. 健康な心身を育む

心身統一合気道の基本となる「自然な姿勢」は、全身のどこにも無理な力がかからないリラックスした姿勢です。立ち姿はもちろん、椅子に座った姿勢、寝た姿勢においても、体に負担のかからない姿勢を学ぶことで、肩こりや腰痛になりにくい、ストレスの少ない体作りに役立てることができます。

また、リラックスした上で、爪先まで意識がしっかり通った状態（氣が出た状態）を体験することで、うっかり躓いてしまうようなアクシデントを軽減したり、平素より周囲の変化を敏感に察知する能力が鍛えられます。

こうしたからだの使い方は、心の状態とも密接に関連しており、ここ一番の場面での「心の静めかた」を学べます。また、「呼吸法」などを通じて心とからだのコーディネーションも上手に行えるようになります。

豊富な研修実績と、ビジネスへの活用事例

上場企業をはじめ、様々な業種、階層の方々のご要望、課題に応じて研修をさせていただいております。日本語だけでなく、英語での研修も可能です。

また、心身統一合気道の基礎である人間本来の力の発揮のしかたなどは、医療や学術分野などにも活用いただいている他、スポーツにおいては様々な分野で活用いただいております。野球、ソフトボール、サッカー、ラグビーなどの国内外のプロフェッショナル・チームやナショナル・チーム、格闘家の方々にも導入頂いております。



心身統一合気道の様々な分野への応用事例については、こちらの QR コードから会長対談をご参照いただけます。

<https://shinshintoituaikido.org/talk>

多様なプログラムをご提供

	合気道セッション	合気道セッション + ビジネスへの引き寄せセッション (オプション)
プログラム概要	課題解決のために、「メンタルタフネス」「コミュニケーション」「リーダーシップ」分野のプログラムを個社ごとに組み合わせ提供	合気道だけではビジネスにどのように応用したら良いかわからない、というご不安がある場合にはオプションで、ビジネスへの引き寄せセッションを追加することも可能です。
提供方法	リアル/オンライン	リアル/オンライン
定員		1クラス 25名まで 26名以上は別途ご相談
研修時間	1日 2時間～6時間 (課題などによって応談)	1日 4時間～

* 「ビジネスへの引き寄せセッション」は、提携のビジネス・コンサルタントが行います



心身統一合氣道に学ぶ研修プログラムで期待できる効果

実践型の研修プログラム、心身統一合氣道に学ぶ研修プログラムで学ぶことで、次のような効果が期待できます。

※合氣道をベースにした研修プログラムですが、人を投げる、投げ飛ばされる、といったものではありません。どんな人でも参加できるプログラムとなっています。

マネジメント

「人を動かす」ために、自身はどのような姿勢や心構えでいるべきか、体感をもって学ぶことができます。

心身のセルフマネジメント

平素より自然な健康体を身につけることに加え“ここ一番”という時の、落ち着きかたや集中力の発揮のしかたが、実技を通じて分かります。

ポジティブシンキング

積極的な思考でパフォーマンスは発揮されます。積極的な思考の時と消極的な時の違いが実技を通じて分かります。

コミュニケーション能力

コミュニケーション=相手を理解すること、相手と気が通うことが、実技を通じて分かります。

リーダーシップ

“勇将のもとに弱卒なし”。リーダー自身の心得とフォロワーへの態度が、実技を通じて分かります。

目標達成

“心が身体を動かす”。目標設定と、それを達成する心得が、実技を通じて分かります。

安全管理

“仕事の中で怪我や事故のを防ぐためには？” “どんな時に「気が抜ける」といったことが起こるのか、どういう状態で「気を抜かず」パフォーマンスを発揮できるかを学びます。

研修プログラム例

*主な研修内容のサンプルです。みなさまのニーズに合わせカスタマイズも可能です。

タイトル	概要
心身統一合氣道に学ぶ 「リーダーシップ」	<ul style="list-style-type: none">● ビジョンを達成するために欠かせない心の使いかた● 決断力を高めるための心の静めかた● 心身のリフレッシュのための「気の呼吸法」● リーダーシップに必要な「人を導く法」
心身統一合氣道に学ぶ 「コミュニケーション」	<ul style="list-style-type: none">● 初対面でも緊張しないためのポイント● リラックスして相手に対することができる自然体● 相手の状態がハッキリわかるようになる方法● コミュニケーションを改善する心の向け方
心身統一合氣道に学ぶ 「メンタルタフネス」	<ul style="list-style-type: none">● ここ一番で実力を発揮するための積極的な心の保ちかた● 気を活かしたストレスマネジメント● 人間関係を円滑にする気のつかいかた● イライラ、不安、心配事を解消する「気の呼吸法」

*このプログラムは、様々な業種の企業、経営者グループ、各種団体や学校等で導入いただいています。

*また、企業向けには様々な階層への導入例がありますので、何なりと御相談ください。

受講者の声

普段の業務にすぐ役立つことまで、実際に体を動かしながら学ぶことができ、ためになった。

自分自身の行動を改めて振り返る大変よい機会になりました。

事前に本を読んでいる時にはこんなことがあるのかと疑心がありましたが、実践で体験でき、驚きとともに、非常に良い経験ができた。

部下と接するときに、相手に心に向けていなかった自分に気付くことができました。

心と体の関係がすごく深いことを体感できたことを通じて、日頃のチームメンバーとの接し方を見つめ直すきっかけになった。

主な導入実績

自動車メーカーの幹部社員育成研修

「戦略構想に活かす心の使い方」

平素の仕事の枠を外れて、大きな視座から心を自由に使って戦略を構想するためのセルフ・マネジメントを身につけるための方法が分かりました。

通信会社の幹部候補育成研修

「マネジメントとリーダーシップ」

相手を導くマネジメントを基本としたリーダーシップが身につきました。

保険会社の新人研修

「メンタルタフネス」

新入社員が企業人として働き始めるにあたり、「どんな時に自分で自分のことをコントロールできているか」「どんな時にできていないか」を知ることからセルフコントロールを学びました。

電気機器メーカーの中堅社員向け講座

「セルフマネジメント」

30-40代社員向けに、現状を打破し、自分の殻を破るキッカケにする目的。身体を動かすエクササイズから「無意識のうちには作ってしまっている自分の殻」に気づきました。

食品メーカーのプロジェクトチームリーダー派遣前研修

「ストレスマネジメント」

責任も大きく、多忙な管理職が、新しい配属先でも本来の力を発揮できるように。外部環境に動じない姿勢を学びました。

食品メーカー年1回の幹部会議

「リーダーシップ」

フォロワーの力を発揮できるリーダー養成のために。不透明な時代に、心を静めて実行できるリーダーシップを学びました。

金属メーカー シニア社員向けライフプラン研修

「健康管理」

呼吸法やリラックス法で自己管理を学びました。

講師



小原 英雄



小堀 智則



宮崎 宏幸



前田 紘輝



山本 晶一



近藤 裕一郎

一般社団法人 心身統一合気道会
代表理事・会長 藤平 信一

Ki マネジメント株式会社
代表取締役 藤平 信一

〒102-0082 東京都千代田区一番町 4-4 一番町笹田ビル 1F
電話・FAX Tel:03-6272-9471 Fax:03-6272-9472