

大久保 玲生先生の

## 特別プログラム「コアチューニング」 ～丹田を鍛え、代謝促進、疲労回復～

【日 時】 2024年1月26日（金）  
10時～11時30分

【場 所】 都島区民センター ホール

【持ち物】 ヨガマット

【受講料】 500円

【注 意】 食後1時間以上あけて、  
動きやすい服装で参加ください

☆この日は、元気アップ体操はお休みです。

代わりにこの特別プログラムを実施します。

コアチューニングトレーナーLEO（大久保 玲生）  
神奈川県藤沢市辻堂チューニングサロンONEFIT代表

\*JAPANコアチューニング総合認定講師

\*JAPANコアチューニング総合認定コアチューナーアップアーティスト

\*NSCA-CPT（米国ストレングス&コンディショニング総合認定パーソナルトレーナー）

\*日本フードコーディネーター協会認定フードコーディネーター



NPO法人元気アッププロジェクト（元先端科学大学）吉中 康子  
【お問い合わせ先】 090-5642-5701（京都薬科大学 杉本 幸枝）

カラダのチューニングで最高のパフォーマンスを提供致します！

## パーソナルトレーナーLEO

オオクボ レオ  
(大久保 玲生)



神奈川県藤沢市辻堂 チューニングサロンONEFIT 代表  
JAPANコアチューニング協会認定講師  
NSCA-CPT (米国ストレングス&コンディショニング協会認定) トレーナー  
日本フードコーディネーター協会認定フードコーディネーター

呼吸×脳×筋肉を繋げ人間の可能性を引き出します

### MY STORY

#### 「真のパフォーマンスアップとは何か」を 問い続けたトレーナー人生

トレーナーと聞くと、どんな印象をお持ちでしょうか？

「ダンベルやマシンを使って筋トレを指導しダイエットやボディメイクのサポートをする専門家」そんな印象をお持ちの方が多いのではないでしょうか。

私自身も長年サッカーをする中で、パフォーマンスアップの為に、激しい筋トレをしてきました。

幼少期は、熱を出しては風邪をひき、悪化すれば喘息なり、熱痙攣を起こして気絶したこともありました。

そんな自分に強くコンプレックスを持っていて、体を強くしたいという一心で、大学時代からはトレーニングに明け暮れ、体重を20kg増やす事に成功しました。その後も筋肉量を増やす事が競技においては重要という「**筋トレ至上主義**」で指導をしていました。

ただ私自身でも感じていたのは、**本格的に筋トレをするようになった大学以降から怪我が多くなった事**です。

確かに、競技中でも当たり負けしなくなりましたが、ここぞという時に強い力を出すと、肉離れになったり、部分的な力に頼るような体の使い方をしているという実感がありました。



#### たどり着いた日本人の身体操作法

そんな中で出会ったのが、日本古来の呼吸法や体操法がベースになった身心調律メソッド「**コアチューニング®**」でした。

コアチューニングの施術をわずか30分程度受けると、**体が緩み楽になり、姿勢が一直線、筋肉の出力も大きく変化した**のです。筋トレではなく、呼吸法と体操法を合わせた施術によって、その場で体が変化するという体験に、当時大きな衝撃を受けたことを今でも鮮明に覚えています。

まさに人間の本来あるべき姿、自然体になれた感覚です。この体を作って行くことが、アスリートはもちろんのこと人生100年時代を生きる全ての人にとって、豊かな人生の術となると直感したのでした。



#### 身心を整えお客様の人生を豊かにする

コアチューニング®や日本人の歴史から基づく必要な栄養や食事法、運動法によって心の状態までも整える事が出来ます。体の状態、食べるものによって思考パターンが決まり、日々の行動や目の前に起きる事の捉え方までもが変わっていきます。

正に、健全な肉体にしか健全な精神は宿りません。真の健康とは、**生きる目的、生きがい、身体の健康**が備わっている状態だと考えます。

クライアントの皆様が一度きりの人生をワクワクして生きる為の応援を、全力でする事が私のミッションです。