

タイトル 「講演」

講演者 三澤 威

講演テーマ又は研究テーマ 「理想の体 理想の生き方 理想の未来」

プロレスラーとして活動し、試合中に頸椎損傷の重傷を負い、四肢の麻痺の状態からリハビリを続け通常の生活を送れるようになりましたが、最終的には現役を離れました。しかしプロレスを「諦める」ことはプロレスを通じて学んだ体のことを「明らか」にすることだと気づき、それを若い世代に伝えようと決めました。現役を離れ、現在は健康な体を作ることの大切さや健康であることを通して多くの人と出会う喜びを伝える活動を行っています。

では、健康な体はなぜ必要なのでしょうか。私たちは様々なことを自分の体を通して体験します。この世界は体がないと何もできません。もし生涯で運転できる車が1台と言われたらその車を大切にするように、体も大切にしなければなりません。そして自分の体に満足しないとマイナスの情報が脳に届けられ、エネルギーの浪費につながります。そこでボディメイクの必要性に気づき、独自のメソッド「三澤式ボディソウルメイク」を開発し普及することになりました。

この「三澤式ボディソウルメイク」は、食事・運動・姿勢・睡眠・呼吸といった24時間の全てを学ぶことから始まります。「VAKボディメイクメソッド」と称し、視覚・聴覚・身体感覚の3タイプに分けたトレーニングを提案しています。自分とタイプの異なるトレーニングを行っても、それでは効果は期待できません。これは教育の場面にも置き換えられます。ボディメイクタイプを知り、生き方のタイプを知ることによって、より生きやすく健康な社会になるのではないのでしょうか。それがまさに理想の生き方だと考えています。

生き方のタイプを知り自分の体を作ることで、

エネルギーをロスすることなく有効に使うことができ、経験できることを増やすことができます。そして自分の体に満足し、楽しい一日を過ごすことができるようになります。

健康な体を保つことは自分の目標に向かうことです。このメソッドを通じて今ある体に感謝し笑顔で過ごすことで、そのエネルギーを周りの人にも分け与えることができます。それが理想の姿、理想の未来を創造することだと思っています。

