

美しい立ち居振る舞い——日本の伝統と姿勢——7

弓馬術礼法小笠原教場三十二世宗家 小笠原清忠さんに聞く

現代に生きる小笠原流礼法——8

◆マニユアル①……自然体で立つ——13

◆マニユアル②……正座で心と身体を鍛える——15

◆マニユアル③……腰を中心にして歩く——17

◆サイエンス……動作と呼吸——19

◆データ……女子校にみる礼法教育——20

女優 藤村志保さんに聞く

伝統の中に息づく日本女性の美しさ——22

見直したい着物を着たときの身体の有り様

トイレの研究

世界トイレ事情——32

平田純一（日本トイレ協会副会長・みはし株式会社取締役副社長）

座り心地のよいトイレの条件——36

山合幹夫（東陶機器株式会社商品技術第一課）

トイレ研究最前線——41

光触媒抗菌技術

究極のトイレ空間実現のために——44

平塚ステーションビル「ラスカ」

コラム公共トイレの環境改善を考える——50

ルポタージユ・健康都市づくりプログラム

健康づくりはライフスタイルの改善から

福岡市健康づくりセンター——51

トピックス——56

姿勢研究所だより——60

姿勢研究所について——61

出版案内——62

