



フォトエッセイ

「気品ある姿勢」

1

特集1

姿勢と品格

7

〈座談会〉 品格ある姿勢を身につけるには

8

出席者：小笠原清忠（馬術礼法小笠原教場三十一世宗家）

ジョイス 津野田 幸子

（ハワイ大学・ミニミニ・カレッジス名誉総長）

横井孝志

（産業技術総合研究所人間福祉工学研究部門
身体適応支援工学グループ長）

司会：飯田恭子（日本医療科学大学教授）

特集2

「こころと姿勢」

31

坐禅における心と姿勢

32

松原哲明（臨済宗妙心寺派龍源寺住職）

姿勢と気品

37

渡辺みどり（文化女子大学客員教授・ジャーナリスト）

小笠原流礼法 美しい姿勢と立ち居振る舞い

42

小笠原清忠（馬術礼法小笠原教場三十一世宗家）

姿勢をめぐるエッセイ

発育に伴う重心高の変化

50

山川 純（日本女子体育大学名誉教授）

姿勢についての基礎講座 最終回

膝関節と足の話

53

後藤保正（首都大学東京 健康福祉学部教授）

連載

身体評価／自分の身体をチェックしてみましよう

54

— 整形外科疾患編（後編）—

来間弘展（首都大学東京 健康福祉学部 理学療法科）

ルポルタージュ・健康都市づくりプログラム

インターバル速歩で、

心身ともに健康に

長野県松本市・熟年体育大学

57

バックナンバー

63

姿勢研究所について

64