

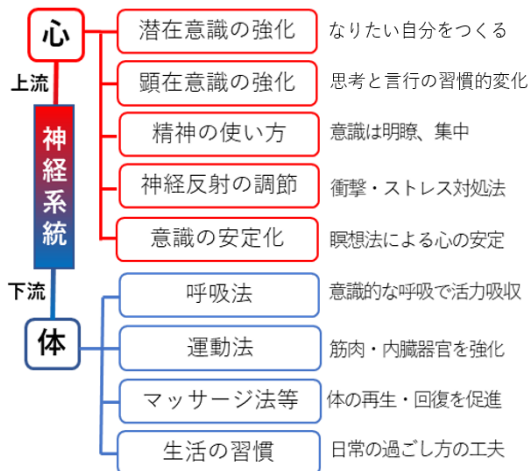
中村天風、幸福な人生を築き上げる教えとは



中村天風（1876～1968）

「心身統一法」の全体像（簡略図）

（心を明るく、体を健やかに強化）



「心身統一法」を初歩から学ぶために、中村天風財団では、定例講習会を開催（護国寺天風会館、オンライン配信あり）しております。また呼吸法、運動法などのやり方については運動法セミナー（毎月オンライン）を提供しております。社会生活上、もしくはビジネス上、中村天風の教えをどう応用すればよいかなどについては、財団認定講師を派遣する形での個別講演会や研修プログラムを用意することも可能でございます。詳細については下記財団連絡先にお気軽にご相談下さい。

中村天風財団は内閣府認定の公益財団法人です。その活動は、中村天風が1919年（大正8年）に創始した「心身統一法」を普及することを目的としております。実際に100年を超える現在でも東京、護国寺の天風会館を中心に、日本各地で誰でも気軽に参加できる講習会、外部講演などを定期的に開催しています。

これまでも多くの著名人が中村天風の教えを学び、自らの事業に活かしてこられました。教育・研究界やスポーツ・芸術界で知られている範囲だけでも、三島徳七（東大教授、文化勲章）、杉浦重剛（儒学者）、西竹一（オリンピック馬術金）、双葉山（大相撲横綱）、広岡達朗（プロ野球選手、監督、野球解説者）、松岡修造（プロテニス選手、解説者）宇野千代（作家）、大佛次郎（作家）、北村西望（彫刻家、文化勲章）（以上敬称略）等、錚々（そうそう）たる方々ばかりです。

天風の教えを学んだ方々の中で特筆すべきことは、少なくないスポーツ選手が名を連ねていることです。スポーツ選手の現役時代は限られています。その期間で実績を上げたからこそその名が残っている、つまり、真剣にやれば短い期間でも大きな効果があるのが天風哲学であり、心身統一法なのです。

直弟子の一人、廣岡達朗氏（野球解説者）は、「天風師の理論は、How to sayではなくHow to doなんです。つまり、具体的に実行する方法を伝えている素晴らしさがあるんです」とおっしゃっています。

書籍から天風の教えを学ばれた松岡修造氏も「天風先生の考えを深く理解していないと、ただ前向きな発言をすればいいと考えがちです。しかし天風先生の素晴らしいところは、自分で自分をコントロールしていく方法が具体化されているところです。それも、言葉だけでなく、瞑想法、暗示法、食物の食べ方、水の摂り方等。自分で自分の心を前向きに持っていくための方法が具体的に示されている」とおっしゃっています。

実際、松岡氏はご自身の本質をネガティブだと分析されるほど、いろいろなことが気になっていたそうです。病気やケガで成績不振になっていた時に天風哲学に出合い、その教えである「絶対積極」を学び、天風メソッドを実践されました。その結果、全英ベスト8という当時の日本男子として68年ぶりの快挙を果たされました。現在はメディアで活躍されている松岡氏ですが、あるインタビューの中で、「若い方にはぜひ挑戦をしてほしい、結果として間違いや失敗もあるだろうが、筋力は鍛えれば鍛えるほど強くなる。決断して間違えることも決断筋を作る上では必要なこと」と話されています。

最近では、大谷翔平選手や菊池雄星選手を送り出した花巻東高校の佐々木洋監督が、中村天風の教えの素晴らしさに気づいておられます。成功する選手とうまいかない選手の違いは、前者には「積極性」があり、後者には「弱気や不安」があるそうです。そして、天風氏の教えには、きちんと積極性を持つ大切さが書かれている、と話されています。

中村天風の教えをぜひ多くの方、若い方にも学んでいただきたいと思います。

※中村天風の教えをお伝えする講演、研修プログラム例については裏面ご参照下さい。
講師派遣についてのご照会は下記連絡先をお願いいたします。



中村天風財団

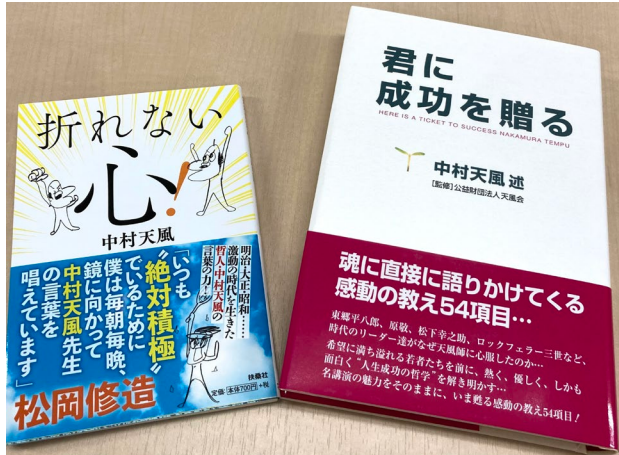
TEMPU SOCIETY / SINCE 1919

中村天風財団（公益財団法人天風会）
〒112-0012 東京都文京区大塚5-40-8
電話. 03-3943-1601 FAX. 03-3943-1604
E-mail. info@tempukai.or.jp

中村天風財団
公式サイト ⇒
<https://www.tempukai.or.jp>



中村天風財団 認定講師、講演・研修プログラムご案内



中村天風の教えはこれまで野球、テニス、大相撲などのプロスポーツ選手や指導者の間で学ばれてきました。目に見える形で勝敗がつくスポーツでは、選手の心と体には大きなストレスがかかります。

本番で実力を発揮するには心の鍛錬がとても重要です。このことは優勝間違いなしといわれた選手が実績で劣る選手に敗れた後で、「気持ちで負けてしまった」とか「頭が真っ白になってしまった」などと語ることがよくあることからわかります。そうならないように、「人生は心ひとつの置きどころ」と教えた天風の言葉を自分のものにしておくことが大切です。

そして、スポーツ選手でなくても、人間は色々な本番を日々経験しています。受験や採用試験に始まり、お客様との交渉やプライベートな人間関係まで、最高の自分の力を発揮するには自己肯定感を高め、日々、積極的な人間として自信をもって生きていく、正しい考え方を身につけることです。中村天風の講演を書籍にした『君に成功を贈る』は、若い方やその指導者の方にとってバイブルのような心の使い方が紹介されています。

幸福な人は、長生きで、生産性も高いことが最近の科学的データで確認されています。幸福の条件に「健康」「お金」を思い浮かべる人も多いと思いますが、天風は「病や人生苦に負けない積極的な心」「周囲の人から好かれる」「人生に必要な6つの力（体力・胆力・判断力・断行力・精力・能力）を作る」ことが大切だと説き、更には具体的なノウハウまで教えてくれています。

以下のプログラムは、幸福への道しるべとして、できるだけわかりやすく考え方とその方法をお伝えする内容になっています。いくつかのテーマがありますが、関心のあるところから学び始めていただければ幸いです。

1) 心を味方にすれば自分自身を強くできる（心の使い方、折れない心）についてのテーマ

テーマ：「心と体の関係を知ろう」「強い人間は何が強いのか、心を強くする（心身統一法入門）」「天風の名言から元気になる」「心の健康（自分を大切にする）」

2) 言葉を味方にして成長する、チームを強くする（笑顔の習慣、自己肯定感）についてのテーマ

テーマ：「言葉は自分で選べる（自分を強くする言葉とは）」「人を笑顔にする言葉（感謝を照れずに伝える）」「積極的な言葉の影響とは（成功者の言葉）」「自分との対話（先入観を持たない（潜在能力を出す）」「敵をも味方にする（相手あってこそその価値）」

3) 本当に必要なことに集中する（やらなくてよいことはやらない）についてのテーマ

テーマ：「正しい時間の使い方（意識を集中する習慣）」「なりたい自分を明確にする習慣（目標と優先順位）」「成功は想像から始まる（暗示法の活用）」「睡眠の上手な使い方」

4) スポーツ選手と心の関係（明確なイメージ力と成績向上、チームスポーツ）についてのテーマ

テーマ：「過去の名選手の言葉（どう自分を動機付けしていたか）」「余分なことは考えない生き方（楽しいことのために努力する）」「疲労回復、疲れにくい体（天風式運動法等）」

（注）ご要望に応じて、複数のテーマを織り込むこともできます。

ご受講者、ご利用者の声

心の持ち方が直接身体へ影響すること、力の入れ方が変わる体験でした。試合の時の力みを抜くヒントをもらえました。これから実践していきたいと思います（10代男性）

チーム力アップのために、コミュニケーションが大切なことはわかっていたつもりでしたが、言葉の選択、積極言葉を使う習慣が重要だということにとっても共感しました。自分の言葉も注意したいです。（20代男性）

感謝と喜びを感じながら生活できれば、本当に素晴らしい人生になると思います。その実行法が天風さんの教えにあると感じました（20代男性）

いつも前向きな言葉を使い、自分の夢を実現する大谷選手の愛読書と聞いて、興味を持ちました。心がどう扱えばよいのか、天風さんが100年も前から具体的に話されていたことに驚きました。（20代女性）

勉強に集中できない自分にいつもダメ出ししていましたが、これからは、余分なことは考えず、今の時間にできることをやる人間になりたいと思いました（20代女性）

勉強も大切、人から好かれることも大切、ではどう両立させるか、その方法を学べた気がします（10代女性）