

---

**HALSPORTS**  
PRODUCTION

---

# HALSPORTS

## ●ABOUT HALSPORTS PRODUCTION

1989年設立

丸山茂樹、深堀圭一郎、田中秀道ほかのマネジメント業務を行い、同時にプロゴルファーの育成を行う。

弊社代表の常住治秀が、1998年よりゴルフと健康の関係に関する研究を開始し、2002年に世界ゴルフ科学学会にて論文を発表。

上記研究をきっかけに、初期学習、英才教育プログラムの研究を行い運動法論を構築したのが「HALMETHOD」である。

現在では、オリンピック選手をはじめ、アスリートから企業、学校教育から幼児教育、高齢者施設など幅広い分野にて、運動指導を展開。

# HALMETHOD

## ●ABOUT HALMETHOD

弊社代表が考案した「HALMETHOD」という運動理論を基礎とした事業展開

## ●HALMETHOD

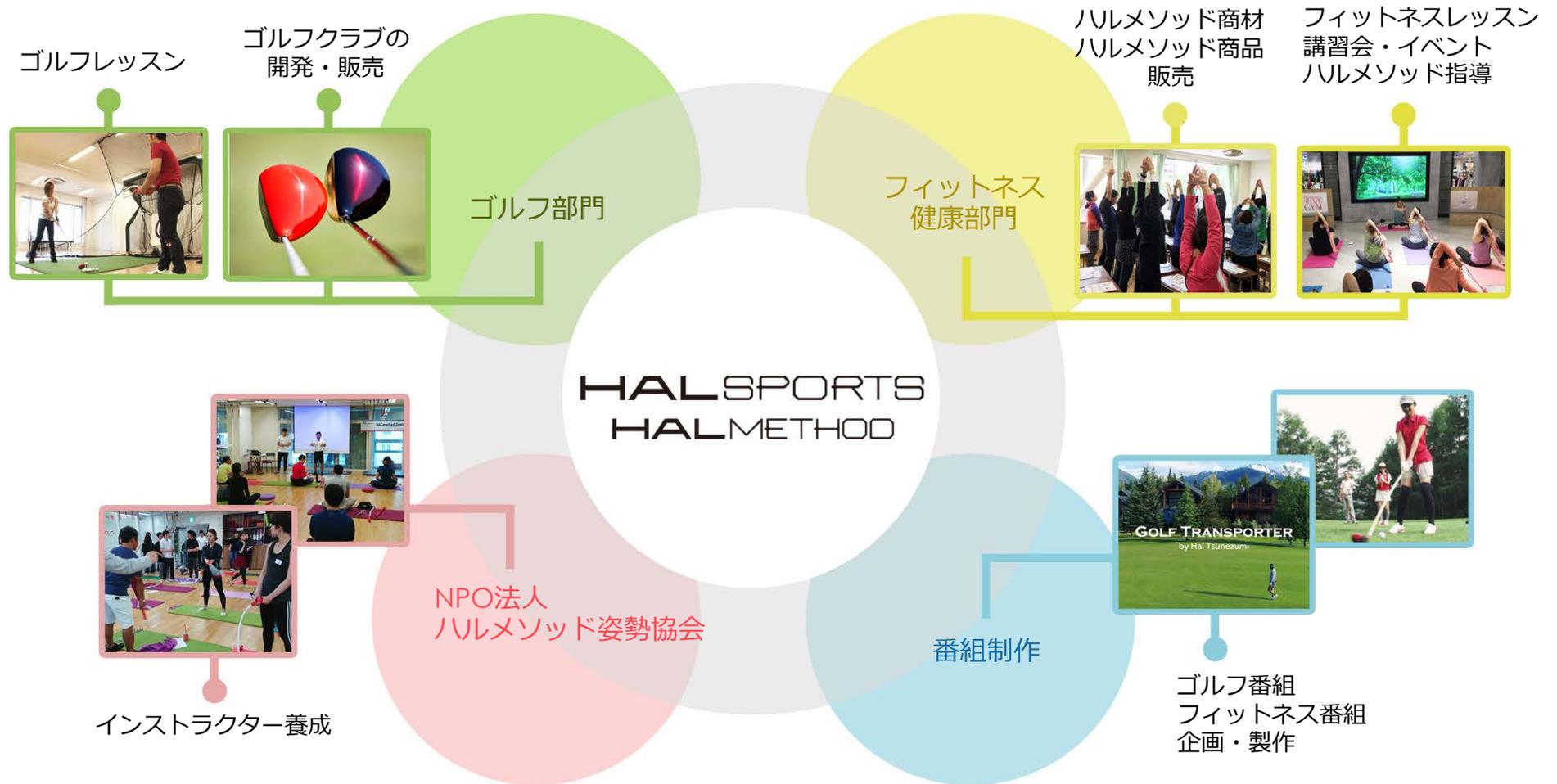
スポーツにおける運動能力の高い可能性を追求し、世界的なスポーツアスリートの協力のもと、バイオメカニクス研究を行い完成したスポーツ指導理論がハルメソッドです。

どうすれば、自分のカラダをより機能的に使えるか？どうすれば効率的に結果が出せるのか？そこから生まれた理論を「ハルメソッド」と名付けました。「ハルメソッド」とは、左右対称の動きを繰り返し行うことで、身軽で引き締まったカラダと軸が整った美しい姿勢を作り、より良い運動能力を発揮できるように導く運動指導理論です。

ゴルファーの為に開発した「ハルメソッド」ですが、身体軸を強化する独自のプログラムがプロ野球、空手、大相撲、スキーマのオリンピック選手など、トップアスリートにも活用されました。正しい姿勢を身に着けることは、高度な運動パフォーマンスを引き出すだけでなく、普段の生活における不調の緩和、健康増進、身体発達などに重要な要素となります。

そういったことからハルメソッドは子供から高齢者まで様々な分野で体験していただくことができる運動理論です。

# 事業内容



# HALMETHOD

## 左右対称の反復運動と姿勢

HALMETHODは左右対称の動きを行うことで、姿勢を元にもどしていく効果が期待できる運動です。正しい姿勢がどういう状態なのか、なぜ崩れてしまうのか、どうしたら良くなるのかを説明しながら運動を行います。

健康状態を問わず姿勢の重要性

### 姿勢が乱れる原因



日常生活において前後左右均等に体を使うことがないため、体のバランスが悪くなり軸が乱れ、姿勢が崩れます。



姿勢を保持する筋力の低下や、日常生活で偏った行動等によって姿勢が崩れやすくなります。

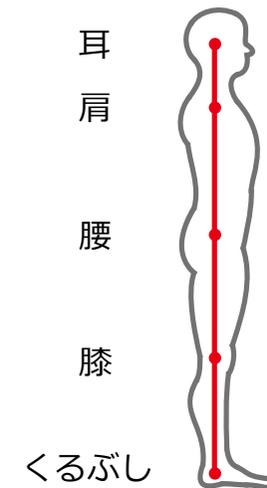


**頭の重さは自分の体重の 1/10 程度。**  
頭を主に支えているのが首、肩まわりの僧帽筋という筋肉。両腕も支えているので、姿勢が悪いとさらに負担が大きくなります。

### ハルメソッドフィットネス

誰でも簡単に取り入れやすい  
手軽さと効果の高さ

- 理想的な姿勢 -



ハルメソッドフィットネスを続けることで姿勢の歪みからくる不調も改善され、様々な効果が期待出来ます。

# HALMETHOD 運動

## POWER BALANCE / パワーバランス



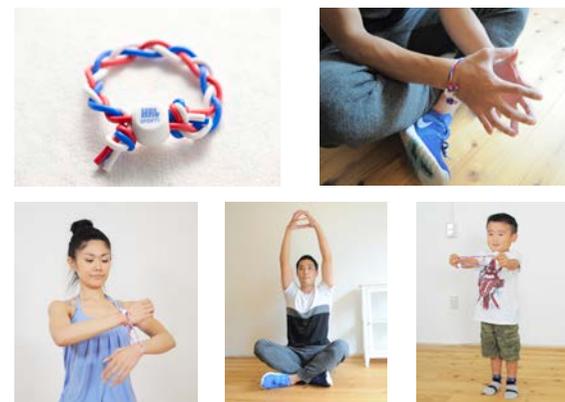
## RAKUDA / 楽体



## NYOIBO / ニョイボウ



## RAKUDARING / 楽体リング



# 導入例

## こどもプログラム

### 保育室（通年）

- ・ 体操の時間として月2回の運動指導  
【NYOIBO/こども用楽体/楽体リング】を指導  
1月に運動発表会及び運動会を実施  
年に3回【運動評価テスト】を行う



### 小学校

「姿勢矯正プログラム」として、都内の小学校で導入

- ・ HALMETHODの運動プログラムの中でも簡単に行うことができる「楽体リング」を朝と夕方に行うプログラム（通年）  
担任の先生に運動方法の指導

学期始めに生徒の姿勢写真を撮影 → 朝の会、帰りの会で運動を継続 → 学期終わりに姿勢写真を撮影し比較

#### 学会発表

- ・ HALMETHODの運動プログラムを体験学習としてスポットで行うプログラム（スポット）  
楽体の運動プログラムを体験学習として実施  
1時間のプログラムを数学年に指導

### 親子プログラム

- ・ オリンピック関連イベント → 親子で姿勢改善プログラム
- ・ 野球教室 → 準備運動で楽体運動



# 導入例

## SPORTS

HALMETHODは多くのアスリートのトレーニングとして導入されています。  
「正しい姿勢」を獲得し、高度なパフォーマンスを発揮できる正しい姿勢を習得するための運動を行います。  
基本的な運動に加えて、各競技に特化したトレーニングやバランスなどを楽体やパワーバランスを行っています。

### ゴルフ



ハルメソッドはゴルフの研究から生まれた理論。  
小さな体でも、体の大きい外国人選手よりもボールを飛ばせるのはなぜかというところを研究したどり着いたのがこの理論。  
ボールに力を伝える正しい方法や無理なく簡単に飛距離アップができる理由を交えながらレッスンを行っています。

### 野球



野球は高校野球からプロ野球までそれぞれのトレーニング方法として導入されている。  
打撃はパワーバランスで、力を伝える方法と関節の動きを意識しながら練習することができ、投球は、楽体で肩関節の柔軟性を高める効果があるため多くのチームで導入されています。

### スノーボード



ソチオリンピック メダリスト 竹内智香選手  
日々のトレーニングに加え、10年以上ハルメソッドでトレーニングを導入。  
半身の体勢で行うスポーツのため左右のバランスが崩れてしまいますため、バランスの矯正のため導入。

### パラスポーツ



車イスバスケットやラグビーの選手の支援を行っているセンターポールにて、運動用品のサポート契約。  
車椅子生活の選手たちは、常に座位姿勢のため可動域がせまくなりがちになります。  
そのため、肩甲骨周辺のストレッチ運動に最適として導入。

その他、サーフィンや空手、サッカーや相撲、格闘技など様々なスポーツで導入されています。  
共通していることは、ピークパフォーマンスを引き出せる体を作ること。  
それには正しい姿勢と体の正しい使い方が重要であるという認識をした上で運動を行うとより効果的です。

# 導入例

## 健康

### 企業 福利厚生プログラム

トヨタ関連部品健康保険組合  
海空運健康保険組合  
山田養蜂場



社員の健康のための運動として導入。  
社内誌などでも運動方法の特集を組んで紹介等。



### 地域高齢者向けプログラム



高齢者向けの運動プログラムを毎週開催  
・千代田区バウチャー制度に加入し区民が受講しやすい環境に  
・登録インストラクターが地域の高齢者に向けた教室を開催  
・デイサービスなどで手先を動かす運動として導入



### ヨガ



日頃からフリーで行われているヨガインストラクターが、  
HALMETHODの資格を取得して、自身ヨガ教室として実施。



### 整骨院や整体などの治療院



整骨院や整体の方々が、患者さんが普段自宅で簡単に  
肩甲骨を動かすことができるトレーニングとして導入。

