

NATA 公認アスレティックトレーナー (ATC)  
A-Yoga クリエイター、Master Instructor

有限会社トータルらいふけあ代表

## 山本 邦子

Yamamoto Kuniko

<http://www.totallifecare4u.com>

<http://ameblo.jp/kuniko-ayoga>

1970 年生まれ 東京都出身



## 経歴

- 1991 年 アメリカ カンザス州立大学 (The University of Kansas) 語学学校 入学
- 1992 年 同大学ジャーナリズム学専攻として大学に入学
- 1996 年 同大学教育学部運動科学科アスレティックトレーニング学 学士号取得
- 1996 年 同大学教育学部運動科学科運動力学とスポーツ経営管理学修士課程 入学
- 1999 年 同大学教育学部運動科学科運動力学とスポーツ経営管理学 修士号取得  
The University of Kansas Athletic Corporation 専属アスレティックトレーナーに就任  
女子バスケットボール、女子サッカーチームを主に担当
- 2004 年 帰国、劇団四季初 常勤専属アスレティックトレーナー就任  
団員の心身の健康管理の全般を担い、障害予防、障害後のリハビリ、ヨガを使った  
心身調整レッスンなどを行う
- 2005 年 有限会社トータルらいふけあ設立 代表就任
- 2006 年 結婚を機に、アメリカに生活の拠点を移すため劇団四季との契約を満了  
日米を往復しながら、アスレティックトレーナー・ボディマインドムーブメントセラピストとして  
活動の幅を広げる
- 2009 年 宮里藍プロ専属トレーナー、TEAM Ai の一員として契約

## A-Yogaについて

### 構築経緯

カンザス大学時代、選手の心身調整メソッドとして、ヨガをリハビリやトレーニングに利用できないかと考え、独学でヨガをリハビリ理論、トレーニング理論と組み合わせて実験、検証を始める。

帰国後、劇団四季で団員のトレーニングとして指導を開始。

メソッドの主な目的である **Awareness (気づき)**、**Awakening (覚醒)**、**Anti-Aging (抗加齢)**、**Athletic (運動)** の頭文字をとり A-Yoga と名づけ、その後プログラムを一般からアスリートまで幅広く指導。

現在は脳神経学、整体学、様々な東洋医学、筋膜構造、粒子力学などの特性も考慮に入れ、プログラムを進化させている。