

健康経営を促進する 新プロダクト「Regulus」のご紹介

2025.8.7



株式会社ホリスティック・コンディショニング・レグルス
担 当 中村
E-mail regulus@h-conditioning.com

会社紹介

会社名 株式会社ホリスティック・
コンディショニング・レグルス

代表者 代表取締役 星子 豊英

資本金 10,000,000円

設立 2023年（令和5年）8月7日

HP <https://www.jyuushinryoku-training.com>

Mail regulus@h-conditioning.com

Tel 050-5476-0794

Philosophy

姿勢から自分だけの健康軸を持つ社会を創る

所在地

〒861-1104
熊本県合志市御代志1661-1
ル一口合志2階M-5

事業内容

姿勢矯正院の経営/商品開発
姿勢矯正教育事業/EC事業
指導者育成・認定制度

提携医療機関

千代田心療クリニック
院長 舟津 雅文 医師

【資格】
精神保健指定医
産業医

【所属学会】
日本精神神経学会
日本EMDR学会
日本臨床催眠学会

Philosophy



姿勢から自分だけの健康軸を持つ社会を創る

目指すのは、すべての人がそれぞれの健康軸を持つ社会。

私たちは本当の自分をまだ知らなく、眠っている本来のポテンシャルが発揮できていません。そのためには自分の心と身体の状態を感じ、理解し、行動し、進化させていくことが必要不可欠です。

姿勢を整えることは、心身の健康を高めるだけでなく、家族や会社、地域との関係性も豊かにします。世界が抱える健康課題の根本解決や、医療・福祉分野における社会的負担の軽減にも貢献します。

世界中すべての人が生き生きと健康に過ごし、進化する社会をそっと後押ししたい。
そんな想いを胸に、Regulusは日々活動しています。

企業が従業員の健康管理を 経営視点から戦略的に実施すること

これは、従業員の健康を保つことが企業の生産性や競争力を高めるという考え方に基づいています。

具体的には、従業員の**病気の予防・健康増進・健康維持**を支援し、それを通じ
企業全体のパフォーマンスを向上させる取り組みです。

企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の満足度やモチベーション・活力向上
生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績や株価の向上に繋がると期待されます。

健康経営は、企業の社会的責任（CSR）の一環としても注目されており、多くの企業が積極的に取り組んでいます。

アジェンダ

- 健康経営を推進していく上での悩み
- Regulusについて
- 弊社の強みと選定理由
- 姿勢矯正体験・メディア掲載事例

健康経営を推進していく上での悩み



健康経営に取り組む企業でも、従業員の健康状態や効果の可視化に課題を感じています。
姿勢を通じて心身の状態を客観的に測定・評価できるサービスへのニーズが高まっています。

健康経営に取り組む中で課題に感じていること

TOP5

健康経営が現状分析～施策実施～施策後の検証までのPDCAサイクルに繋がられていないことが浮き彫りに

1. 従業員の健康状態把握	33.5%
2. 従業員の健康課題特定（メンタル）	32.7%
3. 定量的な効果検証	25.1%
4. 課題の優先順位づけ	23.5%
5. KGI・KPIの設定	23.1%

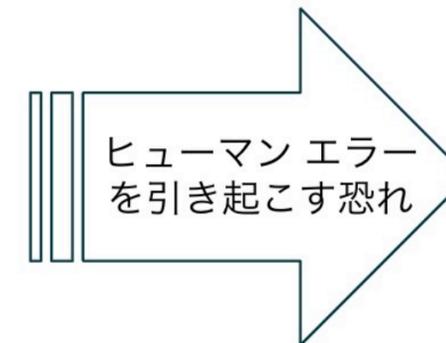
(N=251)

健康経営で人材の確保・定着を



身体面
 ・長時間労働による過労
 ・運動不足
 ・食事の乱れ

精神面
 ・ストレス
 ・睡眠不足
 ・孤独感
 ・メンタルヘルス



交通事故
 ・過労による集中力の低下労災
 ・心筋梗塞・脳卒中などの急性疾患

Regulus で心身の可視化を
 量子姿勢矯正®

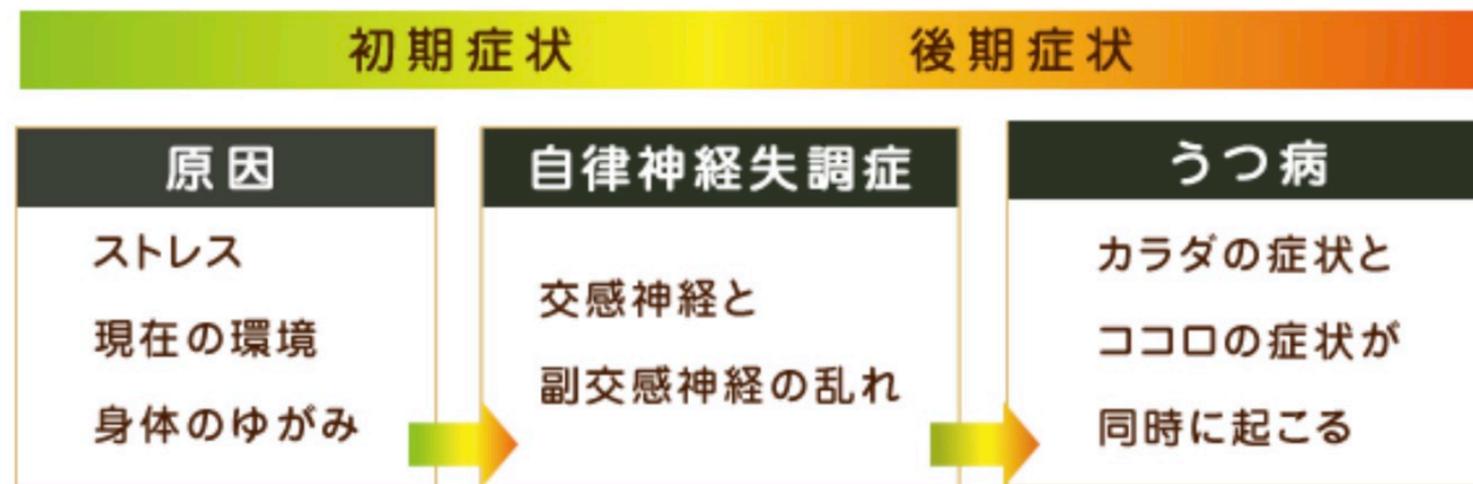
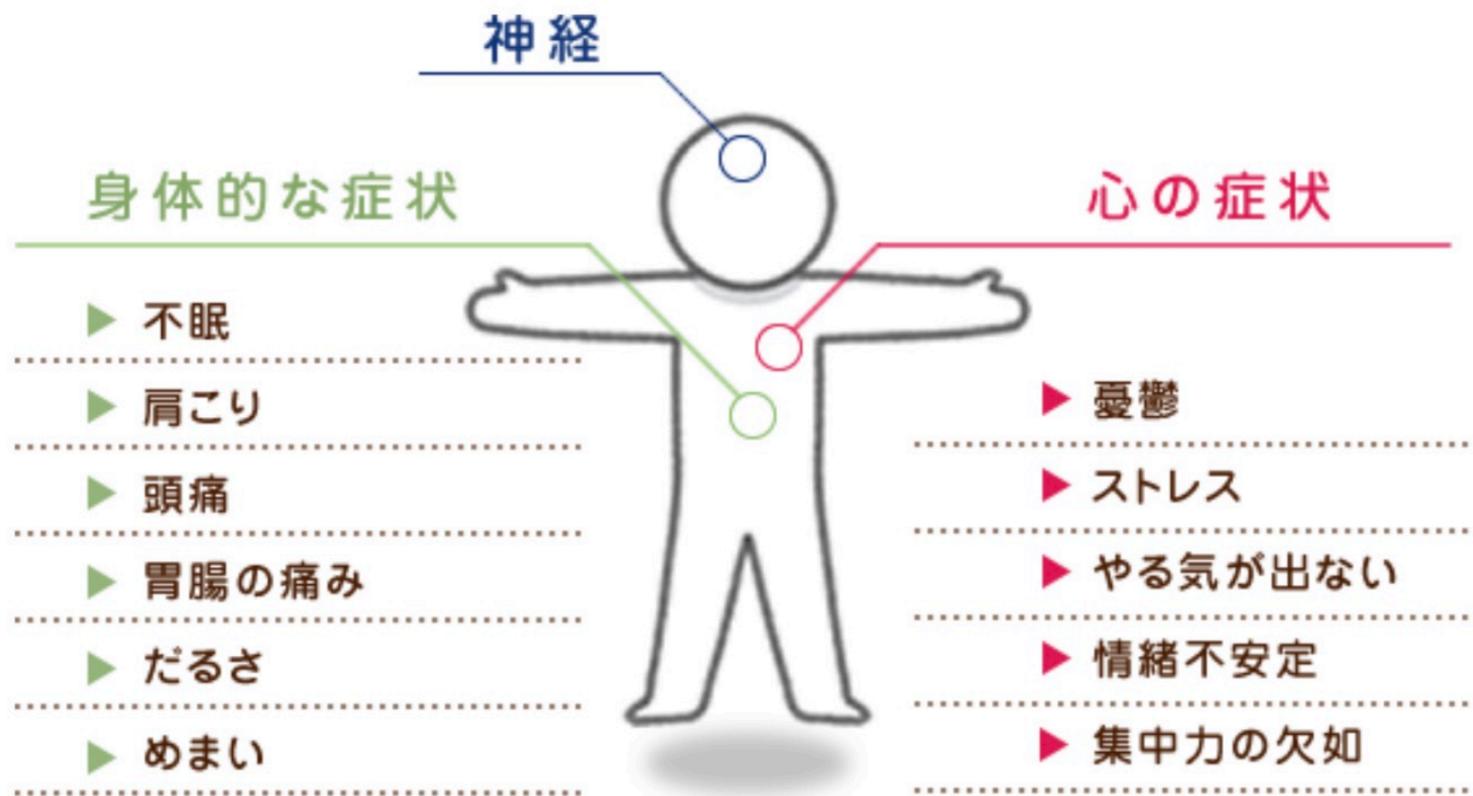
今までにない **新しい指標** で
姿勢・メンタルの状態を可視化



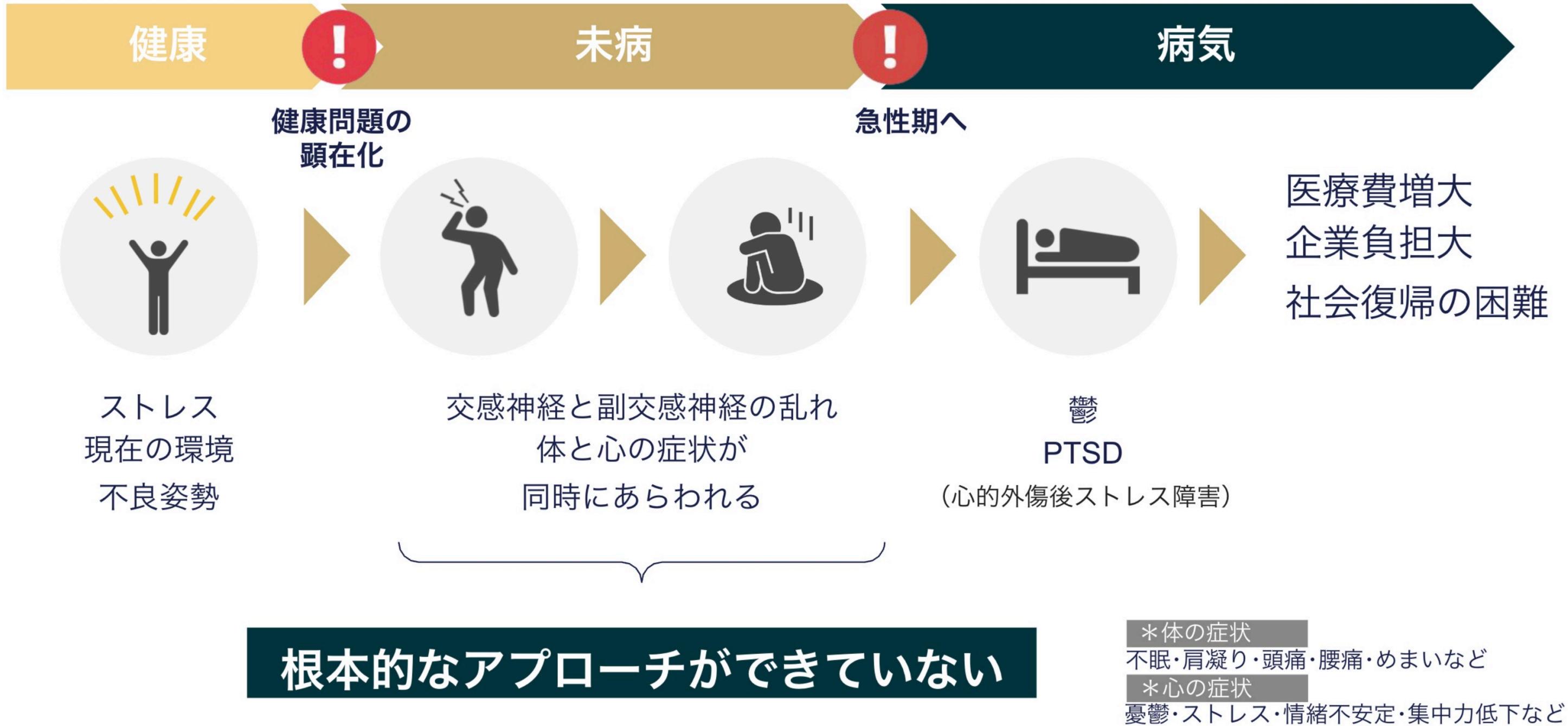
体
の状態

心
の状態





健康喪失の流れ



参考：日常の姿勢健康チェック

身体に最適化された指導



無駄なく効率的に、理想の結果を最速で実感

+

[46歳男性] 医師/スキー/キックボクシング
猫背/巻き肩/O脚/首・肩こり/骨盤後傾

BEFOR	4ヶ月後	9ヶ月後
<p>肩が下に下がり 背中側に位置する</p> <p>身体の重心を 股関節に戻す</p>	<p>上記全て解消</p> <p>「人生の大きな 財産になった!」</p>	

Regulus
量子姿勢矯正®

圧倒的な優位性

- ✓ 姿勢専門家 による指導・分析
- ✓ オンライン でも受講出来る
- ✓ 客観的指標による 正確な姿勢診断
- ✓ ログ化し パーソナライズされたデータ

独自メソッドによる姿勢骨格診断

姿勢分析

立位正面

右	左	右	ずれなし	左
全身の左右傾き				
上半身の左右傾き ← 0.9度				
下半身の左右傾き 1.2度 →				
頭の左右傾き				
首の左右位置ずれ ← 0.5cm				

前	後	前	ずれなし	後
全身の前後傾き				
上半身の前後傾き 1.9度 →				
下半身の前後傾き 2.5度 →				
頭の前後傾き				
頭の前後位置ずれ				
猫背の度合い				
骨盤の前後傾き 後傾 →				
腰の前後位置ずれ ← 前				
腰の曲がり具合 過伸張4.7度				

気になる点①
上半身が後ろに傾いています。腰の筋肉が短縮して硬くなっている、もしくは股関節や膝関節が硬くなっている可能性があります。腰や股関節や膝関節をストレッチすると良いでしょう。

気になる点②
下半身が後ろに傾いています。股関節や膝関節に負担がかかりやすい状態です。上半

分析レポート ※イメージ

未来姿勢

将来、猫背型姿勢になる可能性が高いです

正面
バランス良く身体を使えています。左右均等に身体を使うように意識して、いつまでも綺麗な姿勢でいられるようにしましょう。

側面
巻き肩になり、呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなると、慢性疲労や睡眠不足などの原因となります。肩を開き、胸を引き上げる意識で日常生活を過ごすとう良いでしょう。

●: 筋肉が硬くなりやすい部位 ●: 脂肪が付きやすい部位

不調の根本原因にアプローチする | 健康支援のトータルソリューション

不調の原因を探り、健康な未来を選択する

一人ひとりに合った根本的なアプローチ



Regulusが根本的なアプローチから健康経営をサポートします



職場における利用価値と効果を相手に伝えます。



視覚的な診断の向上

姿勢診断の結果をデータ化し、高精度な視覚情報として提供。

姿勢の変化を継続的に可視化することで、意識と行動の変化を促し、専門家による継続的なサポートと見守り体制を実現します。

レベル別 目標値	
- Regulus姿勢矯正システム® -	
Level①	中心軸と身体感覚を研ぎ澄まし頸椎と胸椎の完全解放
Level②	背骨の解放と脚の内旋・肋骨の戻え
Level③	肩甲骨付近の柔軟性と各種専門分野の動き
Level④	仙骨を締めて骨盤の癒着を取る・胸椎の柔軟性
Level⑤	胸郭を開き背骨の強張りを取る
Level⑥	腸腰筋の活性化と股関節の戻え強化
Level⑦	癒着を取り除き重心を合わせる
Level⑧	神経回路の変化を確認

人間本来の姿勢と動きを手に入れる

効果的なプログラムにつなげる

Regulusは、リアルタイムで姿勢データを収集・分析できるため、施術やトレーニングの効果を即座に実感。

姿勢矯正システムは、イベントや整体院・ジムなどへの導入が広がっています。



職場満足度の向上

正確な姿勢データに基づいた判断と迅速なサポートは、職場の満足度向上にも貢献。自律神経の状態も含めて、姿勢から心身の状態を一度に可視化できるため、社員自身が率先して姿勢計測に取り組み、健康意識の向上を促します。

Regulusについて

姿勢矯正業界No.1のパイオニア



- ✓ **姿勢専門家** による指導・分析
- ✓ **オンライン** でも受講出来る
- ✓ 客観的指標による **正確** な姿勢診断
- ✓ ログ化し **パーソナライズ** されたデータ

SDGs・持続可能性時代に求められる健康経営

評価軸

S (社会)

G (ガバナンス)

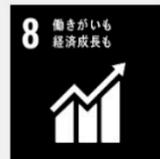
E (環境)

ダイバーシティ・
インクルージョン (多様性)

関連するSDGs目標



すべての人に
健康と福祉を



働きがいも
経済成長も



つくる責任
つかう責任



ジェンダー平等を
実現しよう

姿勢矯正が果たす役割

慢性不調・メンタル不調の
予防で医療費削減

離職率・満足度の改善
→ 生産性向上

健康起因による無駄な労働
ロスやリソースの浪費を抑制

更年期・産後の姿勢ケア支援
多様な働き方に対応

実用化補助金を活用した研究・商品開発

日本の伝統工法を活かし、分解・組み立てが可能なモデルを開発中

●コンセプト

- ・本質に還る
- ・重心に立ちかえる
- ・木とともに整う
- ・精錬
- ・動の中に、静けさを見つける
- ・律 -RITSU-

●ブランドコピー（案）:

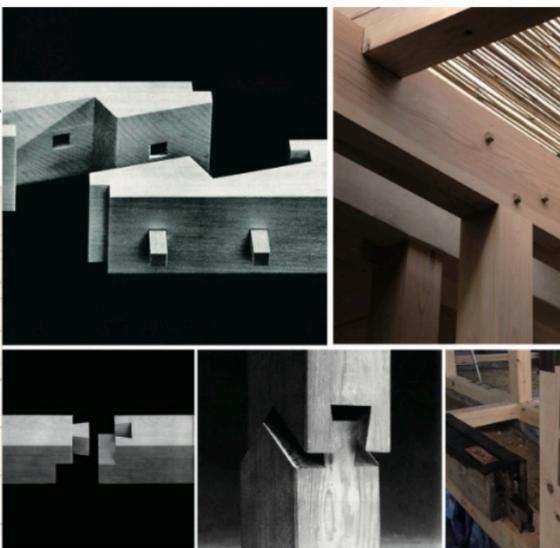
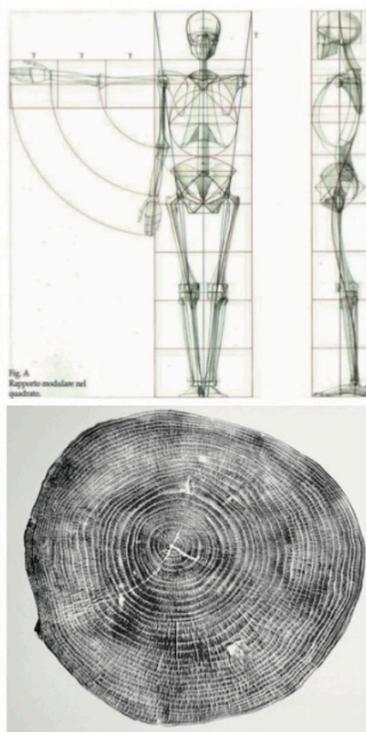
- 「足裏に触れるのは、木と、いまの自分」
- 「ときおり、揺れながら立ち止まる」
- 「動きながら、内なる静けさを思い出す」
- 「ときおり、整う」
- 「重心で、いまを感じる」
- 「本質に還る、立ち方」

●商品名（案）:

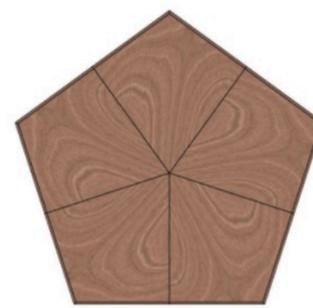
【ときおり -tokiori-】

日々の際間に、本質への扉を。

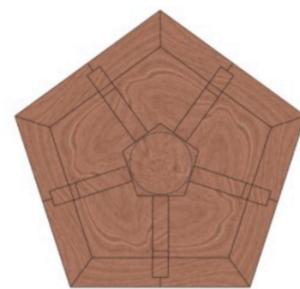
現代は「やること」に溢れ、「ある（在る）こと」を忘れがちです。バランスボード《ときおり》は、日々の中にほんの小さな「隙間」をつくるための道具です。木と身体が語り合う静かな時間。「立つ」という原始的な行為を通して、自分の軸と再び繋がります。忙しさの中に“ときおり”立ち止まり、自分の重心を見つける——それは、自然や身体の「本質」にふれる瞬間です。



バランスボード



上面

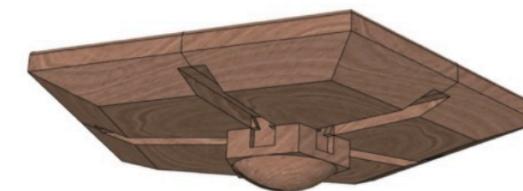


裏面



●完成形

↑ 接続棒を差し込む



中心パーツ



接続棒



上板

椅子や寝具などの製品展開も視野に入れています

デスクワーク姿勢・自己診断チェック

- 首が前に出過ぎている or 真上に位置している
- 長時間のスマホ使用後に **頭痛** や **眼精疲労** がある
- 最近、**物忘れ** や **反応の遅れ**、**集中力低下** が増えた
- 首から肩の張りがデスクワーク中に慢性的に続く

該当する方は、**脳機能への影響** が出ている可能性あり



弊社の強みと選定理由について

受動的なケアから、能動的なコンディショニングへ

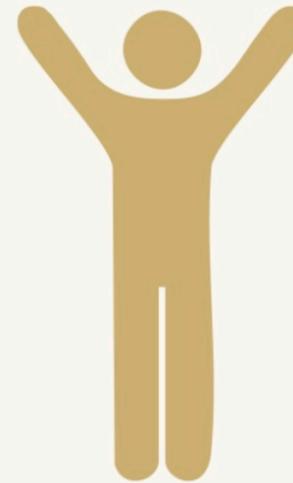
他者依存型のケア



- 医療機関での対症療法
- 薬・サプリメント
- 整体・鍼灸などの外部ケア
- 情報への過信（自己判断）

一時的な効果にとどまることが多い

自己主導型のケア



- 時短コンディショニング
- 日常姿勢・身体の使い方
- 生活習慣の見直し

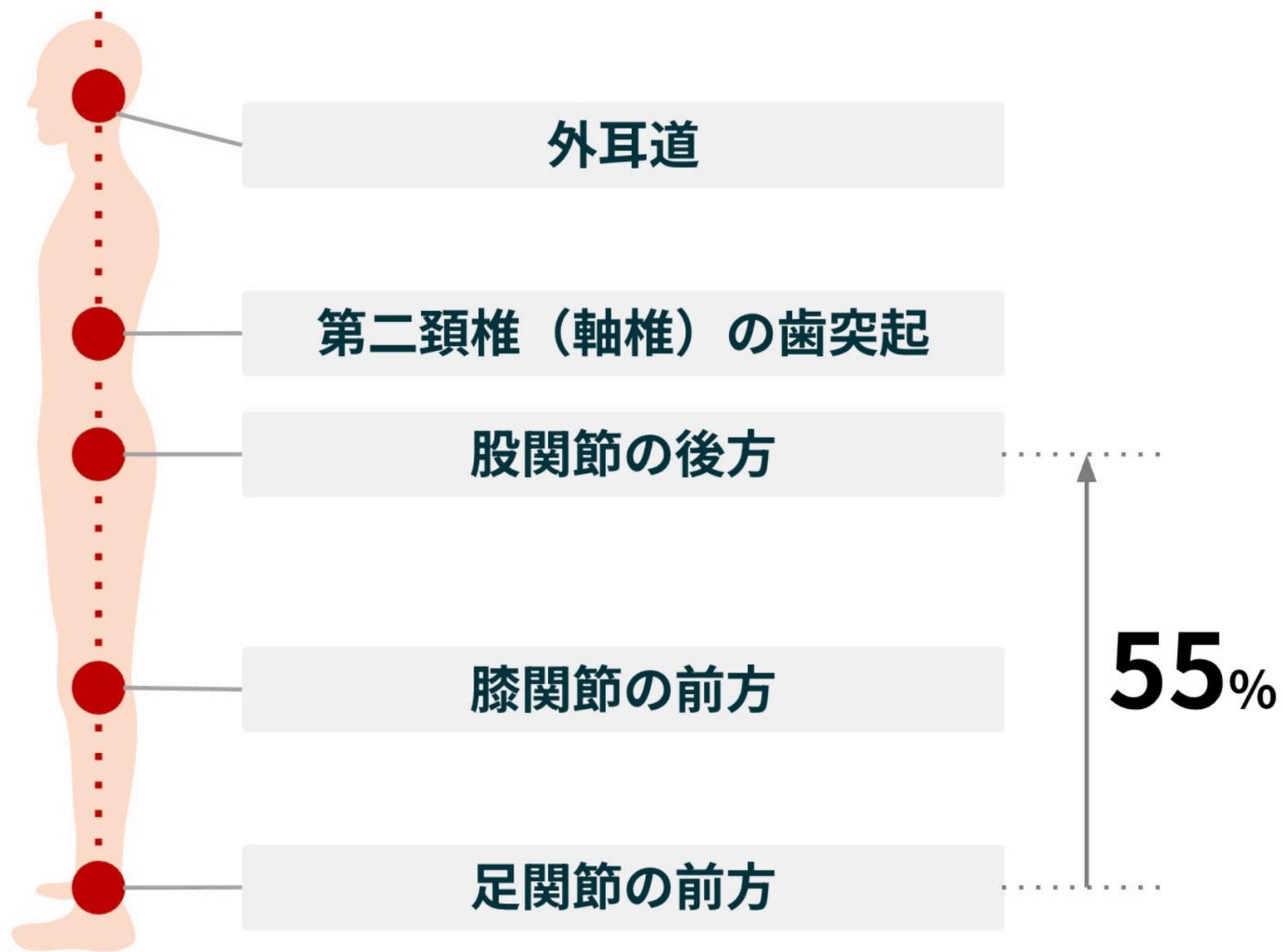
睡眠の質 食事バランス
ストレス管理

持続的な改善と予防効果

一時的な対処ではなく、**根本から整える力**を自分の中に育てることが重要

従来の医学的姿勢

重心線が通過する位置



この理想的な重心線は、床面から身長約55%の高さにある骨盤内の仙骨（第二仙椎）の前縁に位置する重心点を通ります

従来の医学的姿勢と股関節重心姿勢の違い

これまで正しいと言われてきた医学的な姿勢の問題点

- 骨格バランスのみを考慮し、**内臓の重さが含まれていない**
- 外見上の整列を重視するため、体の自然な使い方と矛盾する場合がある
- 重心が後ろに偏り、膝や腰に余計な負担がかかる

従来の医学的姿勢	股関節重心の姿勢
骨格バランスのみを考慮	内臓の重さも含めた全体的なバランスを考慮
膝や腰に負担がかかりやすい	骨盤を適度に前傾させ、自然な重心配分を重視

股関節重心の姿勢は、骨格のバランスだけでなく **内臓の重さを考慮** した人間本来の姿勢です。

股関節重心の正確な定義

股関節重心の厳密な重心の位置は **両股関節 と 仙骨 を結んだ 三角形の中心** にあります。この **三角形の中に重心が収まる** ことで、安定した動きが可能になります。



Regulus姿勢矯正システム

1



腸腰筋・胸椎・骨盤の
「指標となる動き」で状態を評価

2



時短コンディショニングを習慣化

3



1日5分から始めることで、神経回路が
変化し、姿勢と動作が自然に一体化

人間本来の姿勢と動きを手に入れる

- 自然体の効率的動作でパフォーマンス向上
- 身体の違和感や不調を根本から整える
- 仕事後の疲労感が激減・回復力アップ
- 集中力・判断力の土台となる身体の軸を養う

実績

医師、理学療法士、柔道整復師、バレーボール五輪選手、プロゴルファー
プロサッカー選手、プロテニスプレイヤーなど、多岐にわたる分野における改善実績

様々な領域への事業展開

身体の痛み不調を改善
自律神経の安定
時短コンディショニング



総合的な見解
医療によるコンディション管理

メンタルヘルスへのアプローチ専門家の支援
産業医との連携

有給取得の促し
福利厚生
不規則な生活をリセット

健康な身体は食事から
食事が整えば心も整う
基礎代謝向上

姿勢矯正体験・メディア掲載事例

姿勢矯正トレーナーRegulus
https://my.prairie.cards/u/shisei_trainer



公式LINE
<https://lin.ee/DjxJbsa>



導入事例/行政・医療連携（一例）

民間企業 × 生産性向上



運輸・建設・製造現場だけでなく、長時間のデスクワークが求められるIT業界でも姿勢矯正の取り組みが生産性向上や身体負担の軽減を目的に活用されています

- *社内サーベイによる課題の可視化
- *姿勢データの見える化による意識改善
- *専門トレーナーや産業医による指導・フィードバック

健康経営の促進（ライオンズクラブ）

行政×親子×姿勢診断



行政（熊本県合志市 こども政策課）
「親子で姿勢チェック！
カラダリセット講座」

*親子座り方・立ち方の姿勢教室

秋のこどもまんなか月間イベント

スポーツチームへの導入



パフォーマンス改善・怪我予防
選手個々のコンディショニング管理

- *Before/Afterの動作変化の可視化
- *介入効果の成果をレポート共有
- *選手のキャリアLTVの向上

フットサルチーム（ペスカドーラ町田）

自律神経・ストレス・姿勢の関係



n=15名の被験者を対象に
臨床試験を実施

姿勢矯正がストレス軽減や自律神経のバランス調整に有効であることが明らかになりました

精神保健指定医・産業医 舟津雅文 院長

メディア掲載事例

サッカーフェスタ登壇 (JFA)



約50名の子どもたちを対象に姿勢矯正プログラムを実施。継続的なトレーニングにより、姿勢の改善が運動時の重心制御や身体操作に好影響を与え、スポーツパフォーマンスの向上に寄与することが実証される

一般社団法人 熊本県サッカー協会

高齢者向け姿勢体操教室



高齢者10名を対象にした実践プログラムを実施
弊社の姿勢矯正プログラムがバランス能力や歩行安定性の向上に有効であることが確認される

姿勢矯正が転倒予防に有効と実証

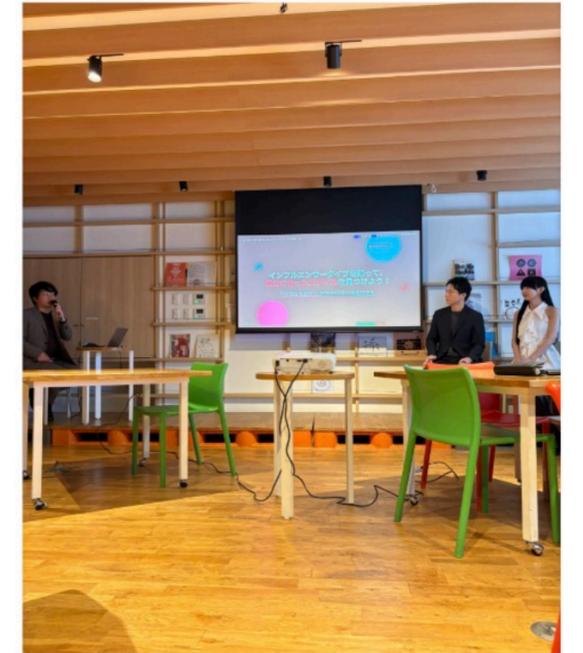
ブランドの知的財産権を確立



「Regulus」
「量子姿勢矯正®」
が商標登録され、独自の技術が公式に認められ安心と信頼の証に

商標登録 (第6794310号・第6794311号)

LOCAL CREATOR CAMP in 合志市&菊陽町



TGC高校生向けキャリアイベントにて登壇
姿勢矯正×SNS発信の実例をもとに、地域高校生へ“バズ”の仕組みと戦略をレクチャー

主催：TGC (東京ガールズコレクション) / 株式会社W TOKYO / 合志市

大手メディア掲載事例



新聞メディア
掲載6社以上

日本経済新聞

YAHOO! ニュース
JAPAN

Sportsnavi

Number / 美人百花
雑誌掲載など3社



雑誌『Number』
オリンピック特集 (7月25日発売)
に掲載されました!

整体サロン
姿勢矯正トレーナー
Regulus

カラダに「触れずに、変える」専門家
医師やオリンピック選手、さらに海外からの
オンラインセッション依頼も絶えない
姿勢矯正専門家・星子さん。ジュニアアス
リートも指導しており、身体に触れず、体
操や歩行指導により人間本来の姿勢と動
きを手に入れ、悩み改善に導きます。

DATA. 熊本県合志市御代志1661-1 ルーロ合志2F
M-5 @regulus@h-conditioning.com @re
gulus.training www.jyuushinryoku-training.com



●受講生を女子ゴルフプロテスト合格に導
き、その注目度からSNS総フォロワー3万
LINE追加で姿勢矯正体験&姿勢骨格診断が



女性ファッション誌『美人百花』
に掲載されました! (8月9日発売)

Regulus



人間本来の姿勢と動きを
手に入れる

人間の本来の姿勢は骨盤が前傾で股関節に重心
がありますが、多くの人は重心がずれています。そ
んな姿勢やお悩みアプローチするため、体操や
歩き方を指導し、改善へ導く姿勢矯正専門家・星
子さん。医師やオリンピック選手も通う、話題の整
体サロンでは身体に触れず、姿勢を正しくするこ
とで痛みのケアだけでなく見た目も美しく!

DATA
合志市御代志1661-1 ルーロ合志2F M-5
@regulus@h-conditioning.com
@regulus.training
[LINE] @539wwipb
Q姿勢矯正トレーナーRegulus

営業時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00-20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

*不定休

熊本日日新聞



高齢者の転倒事故防ぼう
元救急隊員の星子さん(合志市)
体操教室 無料で開催

元救急隊員の星子さん(合志市)は、高齢者の転倒事故を減らすために、市内の公民館で「高齢者の転倒事故防ぼう体操教室」を無料で開催している。星さんは、救急隊員として10年以上勤務し、高齢者の転倒事故の危険性や予防法について、豊富な知識と経験を生かして指導している。教室では、簡単な体操やストレッチを行い、体の柔軟性を高め、転倒のリスクを減らすことを目指している。星さんは、高齢者の健康と安全を第一に考え、今後もこのような活動に取り組んでいくとしている。

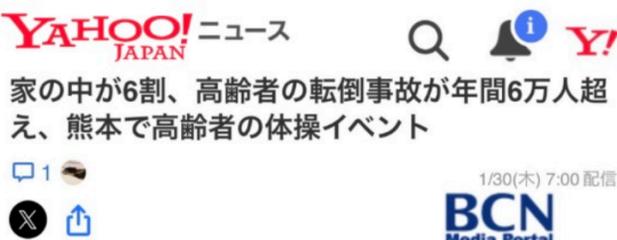
星さんは、救急隊員として10年以上勤務し、高齢者の転倒事故の危険性や予防法について、豊富な知識と経験を生かして指導している。教室では、簡単な体操やストレッチを行い、体の柔軟性を高め、転倒のリスクを減らすことを目指している。星さんは、高齢者の健康と安全を第一に考え、今後もこのような活動に取り組んでいくとしている。

「人間の本来の姿勢は骨盤が前傾で股関節に重心
がありますが、多くの人は重心がずれています。悪い
姿勢は体の痛みや不調の原因にも。姿勢を矯正する
体操を指導し、続けてもらい悩みの改善へ導きま
す」
対面とオンラインで受講者は早くも100人を超えて
いるのだとか。受講者の中にはスポーツ選手が多い
のも特長です。胴体深部から動かせる体へつくり変
えていく指導によって、パフォーマンスが上がるそ
う。

姿勢矯正トレーナー 星子 豊英さん



星子 豊英さん
1990年、熊本生まれ。ルーロ学院中野校にサッカーで全国
中体連優勝。2010年に山形県木城町消防本部に入職。15年に
合資により熊本市御代志に異動。23年、株式会社ホリスティッ
ク・コンディショニング・レグルスを設立し独立。姿勢矯正ト
レーナーの活動を始める。合志市で妻と子ども3人と暮らす。



高齢者の転倒
熊本市で開

SPICE
LIFE SUPPORT

- 4:30 起床。事務作業
- 7:00 10分の体操
- 9:00 対面指導
- 10:30 オンライン 事前相談対応
- 14:00 オンライン指導
- 18:00 対面指導
- 19:10 帰宅。食事、家族と団らん
- 21:30 就寝

姿勢

2025年8月7日 メディア掲載分 (株式会社ホリスティック・コンディショニング・レグルス)

地域創生への貢献

地域高齢者の健康支援拠点として

姿勢矯正トレーナー

(地域密着型コンディショニングサポート拠点)
地域高齢者のための健康サポート基地として
日々の動作改善・生活の質向上をサポート

通称：地域の健康パートナー

株式会社ホリスティック・コンディショニング・レグルスは、健康チェックや体操教室、姿勢改善プログラムなどを通じて、高齢者をはじめとする地域住民の健康維持と転倒予防をサポートしています。

また、健康データの蓄積・活用により、継続的な健康管理にも取り組んでおり、地域の交流や活力の創出、さらには企業内の健康サポートにも寄与しています。



高齢者の転倒事故防止 (熊本日日新聞 掲載)



地域住民が多数参加した無料姿勢矯正教室の様子

姿勢矯正指導員研修

 **Regulus**
—— 量子姿勢矯正® ——

「姿勢矯正指導員研修」概要

受講対象者が新規事業として「姿勢矯正指導員」をクライアント先へ派遣し、姿勢矯正の指導を行うサービスの展開を予定しております。しかし、現時点では姿勢矯正の専門的な指導ができる人材が社内にはいないため、本研修を受講し、必要な知識と技術の習得を目指します。

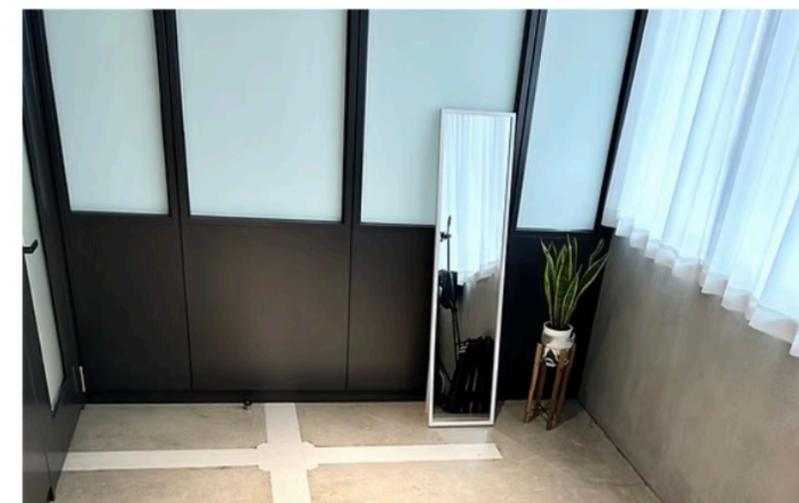
姿勢矯正指導には、日本人に多い猫背・巻き肩・反り腰・ストレートネックといった身体の歪みを理解し、本来あるべき姿勢や歩き方へと改善するための専門知識が求められます。

また、腰痛・膝痛・肩凝り・首凝り・片頭痛といった現代の社会問題にも直結する不調を改善し、疲れにくい身体を手に入れることで、生産性の向上にも繋がります。

本研修では、そうした専門的な知識に加え、実技を通じた実践的な技能も習得できるため、本事業の成功に向けて不可欠な内容となっています。



弊社研修施設



3 A S を実現するプログラム

正しい位置に整えることが
すべての始まり

Alignment

自分の体に気づくことで
変化は加速する

Awareness

Activation

眠っていた筋肉に
スイッチを入れる瞬間

Stability

揺るがない土台が
未来の動きを支える

「姿勢矯正指導員研修」対象者

✓ 地域密着型の健康支援・転倒予防を強化したい自治体・福祉施設・企業様

高齢者や地域住民の健康寿命を支える取り組みに、「姿勢」からのアプローチを導入してみませんか。転倒予防や慢性的な身体の不調改善にもつながる姿勢改善指導は、地域に根ざした健康支援策として高く評価されています。

✓ 社内で体系的な姿勢指導の体制が整っていない事業者様

OJTだけでは補いきれない専門的な知識や実践力を、外部研修でしっかりと学べます。現場で活躍するトレーナーや介護スタッフのスキルアップに最適です。

✓ 従業員の専門性を高め、地域貢献・サービス価値を向上させたい法人様

姿勢改善は「見た目」だけでなく「働き方」「健康」「人材育成」にも直結する価値ある投資です。姿勢矯正の知識を活かし、貴社ならではの付加価値を創出しませんか。

従業員が「姿勢矯正指導員」になれる6つの理由

- 医学的知識ゼロでも学べる、分かりやすく体系化されたカリキュラム
- オンライン×実地のハイブリッド形式で、働きながらスキル習得が可能
- 姿勢評価から指導、地域支援活動までを想定した実践型トレーニング
- 健康経営・地域貢献・介護予防など多領域で活かせる専門的知見・実技能力
- 修了後すぐに活動できるよう、指導マニュアル・資料も完備
- 資格取得後も学び続けられるフォローアップ体制

研修内容

「姿勢矯正指導員研修」の内容

「姿勢矯正指導員研修」は、健康・ヘルスケア分野での事業展開を見据え専門性の高い知識と技術を備えた人材が現場で活躍できるように設けられた実践的な研修です。

【コース目的】

本研修を通じて、**必要な知識と技術を体系的に習得し、実践力のある姿勢矯正指導員の育成**を目指します。

【受講時間】

Eラーニング10時間+Zoomセッション1.5時間=合計11.5時間

【費用】

受講料 400,000円（1人あたり）
条件 1社あたり最低申込人数1名から

【受講者特典】

お一人につきバランスボードを1個進呈・姿勢骨格診断
専門家による個別姿勢分析を受けることで、自身の姿勢の歪みや改善ポイントを正確に把握できます。学びを自分の体で実感しながら、より深い理解へとつなげます。

修了証の発行（姿勢矯正指導員 修了証）
オンライン講座は受講期間中、何度でも見放題
継続サポート（質問対応・実技サポート）



「姿勢矯正指導員研修」カリキュラム

時間		講義名
第1章	1時間14分23秒	企業の現状と乗り越えるべき課題
第2章	4時間13分14秒	体の内側から整える健康アプローチ
第3章	3時間06分16秒	日常のあらゆるシーンに関わる身体のサインに注目
第4章	1時間27分12秒	日常動作から競技パフォーマンスまで動きの質を高める支援
第5章	1時間30分00秒	実技指導実践セッション