



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 61

骨盤のズレを正して、上手になりたい選手の体づくりをお手伝いする仕事をしています。まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治

前回のニュースレターがたいへん好評でしたので、今回も、**古谷式バックキック・チューブ**について、ご説明をさせていただきます。



◆ 体作りの基礎を整えて一般の人から達人へ！

古谷式バックキック・チューブによるトレーニングは、一般の人が達人の域まで成長する体作りの基礎を整えるものです。言い換

えれば、体の可動領域を広げ、**才能の伸びしろを作るための準備運動**なのです。

◆ 自分の可能性とは？

このトレーニングを、小学生から高校生、大学生に至るまで実施するサポートをさせていただきますが、その結果、走るのが早くなったり、ジャンプ力が上がったり、などなど、**右肩上がりに身体能力が向上していくのを実感**するケースが多く、子どもたちは自分の可能性に自信を持ち始めています。

世の中には、体幹トレーニングとか筋トレが流行っていますが、自分の体の特性に合わないトレーニングをして、余計なところに筋肉が付いてしまうと、身体能力が低下してしまうことがあります。これは、元メジャーリーガーのイチロー選手もインタビューの中でおっしゃっていました。

しかし、**古谷式バックキック・チューブ**のトレーニングは、才能の伸びしろを作るための準備運動なので、**万能の基礎トレーニング**です。**子どもから大人に至るまで、取り入れていただくことで、効果を発揮します。**

◆ 大切なことですが・・・

但し、**正しくトレーニングを実施する必要があります。****本トレーニング方法を熟知したスタッフが、マ**

ンツーマンでサポートさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

古谷施術院のサイトに、エクササイズ動画があります。初心者のかたは『バックキック ビギナー1』をご覧ください。



<http://furutani-chiro.eei.jp/easyfree15/>

ネット通販で様々なゴムチューブが売られていますが、この運動に適したゴムチューブは古谷式バックキック・チューブです。当院で1つ4,400円で販売しています。

当院は、骨盤の歪みを正して、上手になりたいスポーツ選手へのサポートを得意としております。皆さんの健康づくりに、しっかりとお役に立たさせていただきます。

今回は、ご好評につき前回に続いて「古谷式バックキック・チューブ」をご紹介します。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

まつさか整骨院 ■ TEL/FAX : 0598-52-3113

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 診療時間：午前 8:30～11:30 午後15:30～19:30
※土曜日診療時間：8:30～13:00

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日