

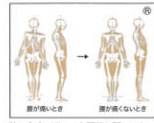
# ソフトな施術で体バランスを調整!「軀相(しんそう)療方®」とは!?



中庭 有希先生  
●おむかひめ  
1965年生まれ、同志社大学卒業。2000年しんそう方会入会。2005年開院。さまざまな媒体でゴッドハンドとして紹介される。

「子供からお年寄り、妊婦の方も毎月まで安心して施術を受けていただけます」と話すのは中庭有希院長。その秘室は、こちらで行われている「しんそう療方」という独自の療法である。「体は左右対称の形をしており、左右対称性に体が機能し、それが健康の原点である」という考え方を基本に生み出された療法だ。つまり、体の歪み(左右非対称)を本来の形(左右対称)に戻すことが、体の不調の原因を取り戻すことにつながる。例えば、飛行機や船の中心軸が左右どちらかに歪んだらしく動くことはできないでしょう。でも人間は軸である背柱が歪んで、脳が高度に働いて体のバランスを取るのに立ったり歩いたりできるのです。けれど、歪んだままの体はどこかに負担がかかっています。その負担が蓄積されると、膝や腰、肩などが痛くなったり、ひいては体の中や内臓の乱れにも影響するのです。」と話す中庭有希院長。非骨格の解剖図を指しながら、理想の体の構造を解説していく。

「子供からお年寄り、妊婦の方も毎月まで安心して施術を受けていただけます」と話すのは中庭有希院長。その秘室は、こちらで行われている「しんそう療方」という独自の療法である。「体は左右対称の形をしており、左右対称性に体が機能し、それが健康の原点である」という考え方を基本に生み出された療法だ。つまり、体の歪み(左右非対称)を本来の形(左右対称)に戻すことが、体の不調の原因を取り戻すことにつながる。例えば、飛行機や船の中心軸が左右どちらかに歪んだらしく動くことはできないでしょう。でも人間は軸である背柱が歪んで、脳が高度に働いて体のバランスを取るのに立ったり歩いたりできるのです。けれど、歪んだままの体はどこかに負担がかかっています。その負担が蓄積されると、膝や腰、肩などが痛くなったり、ひいては体の中や内臓の乱れにも影響するのです。」と話す中庭有希院長。非骨格の解剖図を指しながら、理想の体の構造を解説していく。



体の左右バランスを調整し歪みのない左右対称の形に。



ゴルフのオンストロークチェックシートを用いて施術前後の姿勢を確認。

しんそう一宮南生  
受講料一宮南生2,740  
●0586-46-6519(完全予約制)  
●9:00~21:00  
●不定期  
http://www.shinsou-ichinomiya.net/

# 雑誌にも注目されている疲労回復を目的とした整体院



熊谷 剛先生  
●おむかひめ  
東京に4店舗を展開中、全国の整体院に技術を教える整体のプロフェッショナル。自宅でストレッチ方法も考案している。

今、様々な雑誌にも注目されている疲労回復整体。骨盤を中心に体の筋肉や筋膜を押しストレッチしていくこの疲労回復整体という施術がお客様に好評。こちらの整体院には子供から高齢者まで様々な年齢層の方が来院されている。施術だけでなく普段の生活をする際に注意すべき点などもレクチャーしていく。自分で分からない体をゆがませる意外な原因等を実際に体の状態をみながら筋肉や筋膜のストレッチをしていく。この整体院の施術は一般的なボキボキやリラクゼーション目的のマッサージ等とは違い、疲労から起る肩のこり、腰の痛み、むくみ等を解決する様な施術内容にしているという。こちらの疲労回復整体という施術の理論は人間の体の70パーセントをしめる水、リンパ等にも注目してこれらの滞りを解決していく。一般的な整体では筋肉や関節への施術が多い。このような滞りも水やリンパ等が滞りやすい状態では筋肉や関節への施術だけでは不十分という。この施術法はまず体のバランスや柔軟性を向上させ水・リンパ等が滞りやすい環境を作出し、その後、筋肉や筋膜を押しストレッチを

行っていく。この疲労回復整体を受けた後の再チェックで体が柔らかくなったのを実感してリピーターになるお客様が続出している。また、自宅でストレッチ法をまとめた自宅用のDVDプログラムも好評を得ているという。こちらのストレッチ方法一般的なストレッチと違い、筋肉一つ一つ伸ばしていく。一般的なストレッチは肩であれば肩周辺の多くの筋肉をストレッチしてしまいうため一筋の力を起こしてストレッチをしていく。この整体院の施術は一般的なボキボキやリラクゼーション目的のマッサージ等とは違い、疲労から起る肩のこり、腰の痛み、むくみ等を解決する様な施術内容にしているという。こちらの疲労回復整体という施術の理論は人間の体の70パーセントをしめる水、リンパ等にも注目してこれらの滞りを解決していく。一般的な整体では筋肉や関節への施術が多い。このような滞りも水やリンパ等が滞りやすい状態では筋肉や関節への施術だけでは不十分という。この施術法はまず体のバランスや柔軟性を向上させ水・リンパ等が滞りやすい環境を作出し、その後、筋肉や筋膜を押しストレッチを



院内は落ち着いた雰囲気。リラックス出来る様に工夫を凝らしている。



自宅で出来るオリジナルストレッチDVDも販売中

http://www.cuore-fr.com/dvd/  
東京都渋谷区代々木2-5-1  
羽田ビル201  
03-3299-0898(完全予約制)  
●12:00~22:00  
●休館  
http://www.cuore-fr.com/

## カラダが変われば動きが変わる

# カラダのケアならココ! 噂のカラダメンテナンスサロン

### ストレッチングゲット!柔軟性を獲得する! それは、全ての日本人を健康にする!

藤原雅文・1977年生まれ・株式会社ボディライオン代表取締役社長。  
独学で整体とパーソナルトレーニングを学ぶ。2006年「藤原整体事務所」設立。競艇選手と専属契約し、G1初賽など数々の優勝に貢献。また、ダンサーの作り方も得意としている。藤原メソッドは、「柔軟性」「関節強度」「バランス力」の3つの要素を軸としてプログラムされている。  
2011年・スポーツ整体「THE BODY LICENCE」、トレーニングスペース「CORE BOX」を大森山王にオープンし、カイロプラクター・林睦夫、パーソナルトレーナー・近藤博、個性あふれるスタッフが加わった。「僕には僕にしかできない仕事がある」、これが藤原のモチベーションだ。  
※「藤原雅文」検索・オフィシャルブログ



「THE BODY LICENCE」スポーツ整体、コンディショニングストレッチ。



「CORE BOX」パーソナルトレーニングと近藤選手の運動メニュー。

藤原 雅文先生  
●おむかひめ  
藤原の整体は、柔軟性を向上させ体を硬いやりやすさを目的とした調整法である。現在は、アンダーアパレルブランドもしている

スポーツ整体「THE BODY LICENCE」  
東京都大田区山王2-7-5  
ヒルズ1F1F  
●03-6327-9579(予約優先)  
●10:00~20:00  
(10月の休日は最終受付22:30)  
●日曜・祝日  
http://www.thebodylicence.com/

### ダンス・バレエ専門の施術が得意! まずはストレッチを受けに行ってみては?

日本では珍しく、ダンスやバレエの専門施術が得意な整骨院。一色先生のオーダーメイド施術は、一人ひとりのニーズに合わせた施術と定評があり、例えば、ダンスの舞台やバレエの公演に合わせて、スポーツコンディショニングを高めることも可能。軸足がしる、肩の上がりが多い、背骨ラインがうまく表せない等様々な悩みも、ダンスやバレエに詳しい先生が、分かりやすいストレッチから24時間のセルフメンテナンスまでトータルに指導してくれるのだ。ぜひお試しを。



いっしょに整骨院 文京区駒込青3-41-4 グリーンハイム1F ●03-3690-8333 http://tshiki-sekotsuin.com/

### 柏駅から徒歩2分 10年後を考えた体作りをサポート

ボディケアに様々なストレッチを組み合わせ、身体の芯からほぐす専用のプロにしか出来ない濃厚な施術を行う。「コリ溜まった筋肉は柔軟性を取り戻し、歪みは調整されていきます。施術が終わるころには全身隅々まで血流がめぐり、身体の芯からいきいきと活動を始めてくれるでしょう。」代官の上がた体内はとって元気で、もっと美しいあなたへ理想の身体を作ってくれる。「不健康」よりも「健康」、「かっこ悪い」よりも「かっこいい」を遊ぶ前向きな方を全力で応援している。



Gold ストレッチ 千原駅前南側1-1-9 第三ビル101号 1F ●04-7143-1128(予約優先) http://gold-stretch.com/

### たまさんの玄関をくぐると元気になれる 6代で受け継ぐ110年の歴史と伝統の技

1903年開院。骨折・捻挫などのけがや交通事故、スポーツ障害の専門接骨院。代表はレジャー一発も重宝で、ゴルフアンプ、ダンサー、格闘家からアスリートの信頼も厚い。診療は姿勢や歩行動作を測定後、手技療法で骨の配列(ゆがみ)を整えていく。調整は超よい匠で体の芯までじんわりと整える。併設の運動施設では専属トレーナーが個人の体にあった無理のないストレッチやトレーニングを指導してくれる。硬くなった関節や衰えた筋肉が刺激され、何とも心地よい、健康的向上を目的とした施術であるため体に優しく、長年の慢性的な腰のつらさ、寝打ちのケアなどで訪れる人も数多く。スタッフは総勢25名。「人のために居る」をモットーに伝統技術の習得に励み、困っている人に紹介したい心さの施術院だ。



併設の運動施設は「リハビリ」のほか、パーソナルトレーニングも受けられる。



姿勢測定。歩行測定で歪みを評価。調整をモニター画面も作製してくれる。

幅中 幹生先生  
●おむかひめ  
1974年生まれ(治療家、トレーナーとして20年の経験)師範を兼ね、現在が活躍、フィットネス分野でも活躍。若手育成にも積極的注中。

併設 ホールフィットネス ●0848-25-2006  
●平日10:00~21:00  
土曜・日曜・祝日10:00~19:00  
●休館

### 筋力アップから柔軟性向上まで マンツーマントレーニングでサポート!!

完全個別制のアルゴスポーツ吉祥寺は吉祥寺駅徒歩1分と好立地の場所にあり、カウンセリングの充実したトレーニングを個人に合わせてプログラムしてくれる。コアコンディショニング・加压トレーニング・ストレッチの3本柱で筋力アップ、シェイプアップだけでなく理想的な姿勢作りからさらさらな動き作りまでさまざまな目的に対応。ひとりひとりをケアして見られる心地よい対応がうれしい。貴方も是非体験で実感してほしい。  
西宮平店も要チェック! (044-855-5511)



アルゴスポーツ吉祥寺 東京都吉祥寺市吉祥寺1-4-16 サング吉祥ビル7F ●0422-23-0130 http://www.arugo-sports.co.jp

### リハビリ現場でも導入されている新メソッド! オフィス街の隠れ家的コンディショニング施設

姿勢・動作を正すことを目的とする施設。会員は80歳のおじいちゃんからオリンピック候補選手まで17種の専用マシンを使用して、主に肩甲骨・骨盤回りの筋肉をボキし、正しい姿勢・カラダに負担の少ないしなやかな動きを身に付ける。「硬い固まった筋肉がゆるぐれて体が軽くなった。」「よく眠れる。」「ゴルフの飛距離が増えた」など喜びの声。「姿勢が悪い」「肩のこり」「腰がツライ」「体が硬くなった」と感じる方は是非一度、無料体験を1部3店舗(日本語・神田・八丁)



ホグレススペース 東京都中央区日本橋大塚町4-5 5階2号室 ●0120-99-4274(予約優先) http://www.hogrespace.com/