

案内人
プロゴルファー
谷原秀人

1978年生まれ。2012年から3年連続で平均バット1位に輝く。2016年に史上10人目となる生涯獲得賞金10億円を突破。'17年はヨーロッパツアーを中心に活躍。



医療法人社団 博聖会
広尾整形外科

東京都渋谷区広尾5-11-14 ☎03-3445-3777
9:30~13:00 / 15:30~19:00 (土曜は9:30~12:00 / 13:00~15:00) 日曜、祝日
http://hoc.or.jp



レッドコードという機器で全身や身体の一部を吊り上げる。インナーマッスルの動きを改善するのに効果的だという。

全身から局所の問題を探り根本的な問題を解決

「肩のメンテナンスで訪れ、今は全身を診てもらっています。アスリート特有の動きも把握して問題を解決してくれます」と谷原秀人選手が推薦。「谷原さんは肋骨の動きに原因があり肩に痛みが出ていました。局所の問題も全身から原因を探り、最高のパフォーマンスを発揮できる身体を作ります」と財前典典副院長。その施術の過程では歩行、姿勢、呼吸の問題も改善され、疲れも溜まりにくくなる。仕事の活力を高めたビジネスパーソンにもうってつけた。



医療法人 鬼頭会
鬼頭整形外科
スポーツクリニック

愛知県名古屋守山区大牧町405
www.kito-sports-clinic.com



1989年生まれ。公式戦優勝記録15回。史上初の4度の三冠王、史上最多タイの4度の全日本優勝の経験者。2017年も国内ランキング1位を独走している。

案内人
プロボウラー
川添奨太

名古屋と福岡の2カ所でトレーニングとケアを併用

投球動作で肩や腕を酷使するプロボウラー川添奨太選手はふたつのクリニックに通っている。「疲労回復に重点を置いて低周波治療や超音波治療などを行ってもらいます」というのが名古屋の鬼頭整形外科。物理療法機械は超音波、低周波、高周波など全10台、トレーニング機械も9台を揃える。「筋肉疲労にはストレッチを行い、痛みが治まればトレーニングを実施。なるべく身体を動かす方向で進めます」と、鬼頭満理事長の方針は動かすことに重点を置く。

一方で「中学生の頃からインナーマッスルのトレーニングを指導してもらっている」というのが久恒病院。「ボウリング投球動作には上腕骨頭を正しく回すインナーマッスルなどが重要です」と原正文院長。「インナーマッスルを鍛えることで競技中のフォームの美しさやキレにつながります。「貯筋」をすることで日常動作が楽になり、首の重さや肩こりが改善することもあります。50代でも鍛えることは可能ですよ」



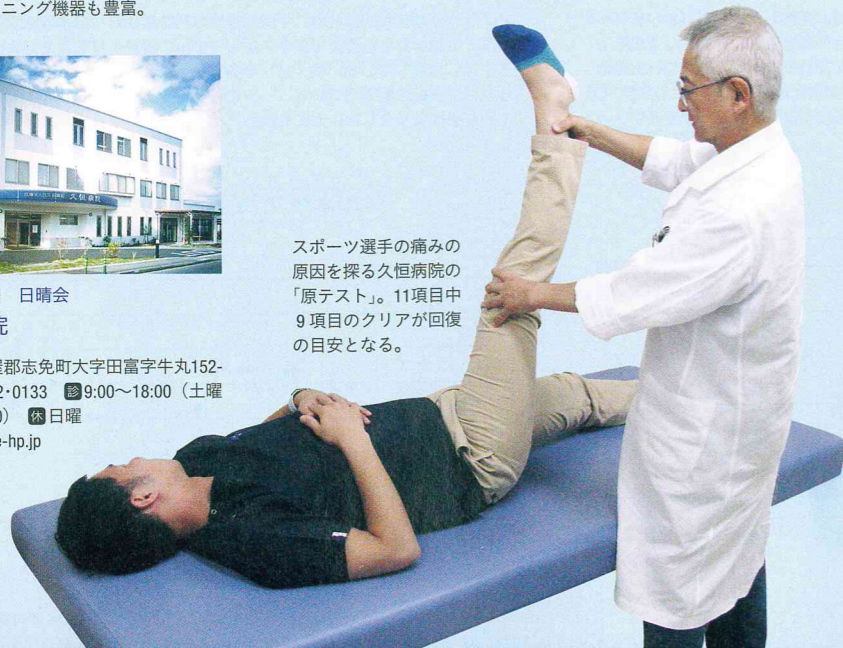
スポーツによる外傷・傷害の診断・ケアに強い鬼頭整形外科はトレーニング機器も豊富。



医療法人社団 日晴会
久恒病院

福岡県糟屋郡志免町大字田富字牛丸152-1 ☎092-932-0133
9:00~18:00 (土曜は9:00~13:00) 日曜
www.hisatsune-hp.jp

スポーツ選手の痛みの原因を探る久恒病院の「原テスト」。11項目中9項目のクリアが回復の目安となる。



守るより攻める!

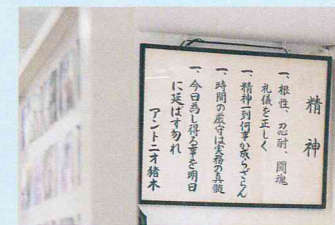
肩 & 腰

おいしい自己投資 19

肩 や腰は年を重ねると痛みが出やすい部位だが、アスリートの場合、それは死活問題だ。結果を出し続けるために、身体を極限まで追い込むため、当然けがや痛みはつきものだ。そんな彼らのメンテナンスを行うクリニクは、スポーツ特有の動作と全身の機能との関連から、痛みの原因を探り、根本からケアを行う。その過程では正しい姿勢や歩き方も指導されるので、痛みを取り除くだけでなく、疲れが溜まりにくい身体づくりに繋がるのだ。

できるだけ動かす施術でケアと筋力強化を同時進行

ミサワ整骨院を運営する三澤威氏はメディカルトレーナーとしても棚橋弘至選手を長く診ている。「プロレスラーは軽い怪我では休めないで、メンテナンスと筋力強化を同時に行います。怪我をした場合でも、なるべく患部を動かすことで、筋力や身体の機能を維持します」。近年のレスラーのような「魅せる身体」を作ることが目的でもいい。「カッコいい身体を作り、正しい姿勢を学べば、腰などの疲れも和らぎますし、周囲の印象もよくなります」



案内人
プロレスラー
棚橋弘至

東京都世田谷区等々力3-10-3 ☎03-3703-9435
9:00~12:00 / 15:00~19:00 (土曜は9:00~14:00) 日曜、祝日
www.misawa.ne.jp



棚橋選手は背中が湾曲しやすく、その痛みが腰に出やすいそう。「丁寧かつ力強い手技で、治療後は身体が楽になります」と棚橋選手は三澤氏の腕を推薦。



1976年生まれ。新日本プロレス所属。100年にひとりの逸材と呼ばれプロレスブームを牽引。'18年1月4日の「WRESTLE KINGDOM 12 in TOKYO DOME」にも出場する。

案内人
プロレスラー
棚橋弘至



1983年生まれ。プロデビューした2006年に日本ランキング1位。'12、'14、'15年にも同タイトルを獲得する。'17年にはワールドプールのマスターズ8位に輝く。

案内人
プロビリヤードプレイヤー
大井直幸

鍼灸や整体を的確に組み合わせる秘技

「前かがみの不安定な姿勢を長時間保つビリヤードプレイヤーは、腰を痛めがち」と話すのは、大井直幸選手が通う治療院の竹内智信院長。大阪・住之江で、鍼灸やマッサージ、整体などを組み合わせ、ケアを行う。腰の痛みは骨盤矯正だけでなく、体幹を整えることも必要。大井選手は「身体の軸がしっかりするとともに、腕などよく使う部分が軽くなる」と話す。海外遠征など、大会前には必ず診てもらおうという。



患者の身体に触れるだけで、おおよその症状がわかるという竹内院長。症状に合わせて鍼とマッサージ、整体と灸など組み合わせを変える。50分で¥2500〜と驚きのコスパも魅力。

案内人
はなのまち治療院

大阪市住之江区南港中5-5-33-406 ☎06-6612-8455
9:00~24:00 不定休
http://hananomachi33.com

