

# 整体・運動療法・ストレッチ指導で 体の根源から症状を改善



## ねもと整体&ストレッチスタジオ

整体・ストレッチ・リフレクソロジー

神奈川県川崎市多摩区登戸1262-5

TEL.044-922-9881

<http://nemoto-seitai.com>



対談

院長 根本 大 × インタビュアー 畑山 隆則  
[タレント]

健康運動指導士・関節ニュートラル整体普及協会会員  
特定非営利活動法人 日本SAQ協会 認定インストラクター

元WBA世界スーパーフェザー級・  
ライト級チャンピオン(2階級)

**畑山** 今年三月にオープンされたねもと整体さんですが、どのような施術をされているのですか。

**根本** 一般に整体というとボキボキと音を鳴らすイメージがありますが、そういったものは一切なく痛気持ちいい刺激で関節調整を行なっています。これはスポーツケアから生まれたもので、日大レスリング部のトレーナーをされている及川雅登先生から技術を習得しました。お客様の症状に合った骨格の調整と、ストレッチとリハビリを進化させた運動療法、妻が本場イギリスで勉強してきたリフレクソロジーの三本柱で皆様に健康とリラクゼーションをお届けしています。

**畑山** どんな症状の方を対象とされているのですか。

**根本** 肩こりや腰痛、膝痛などの慢性的な症状からスポーツ障害まで幅広く対応させて頂きます。対象年齢もお子様から高齢の方まで、また一般の方だけでなく体の調整が必要なアスリートの施術も致します。現在は世界チャンピオンを目指して頑張っているボクシングの清水智信選手も調整に来院しています。体のケアだけでなくトレーニング面でのサポートも行なっています。

**畑山** ボクシング界ではトレーニングとケアが遅れている現状ですが、現役当時は自分で勉強するしかありませんでした。そう考

えると院長は有り難い存在ですね。

**根本** 例えばウォーミングアップやクールダウンでもやり方ひとつで逆に作用している場合がありますから、PNFというリハビリ治療から発展したメソッドを取り入れたストレッチングやトレーニング方法をアドバンスして、パフォーマンスの向上を目指します。これは一般の方にも当てはまることで、自宅に帰ってもストレッチを行なつて頂くなど私どもはフィードバックに力を入れているのですよ。そして最も大切なのは予防です。そのため施術や運動療法、トレーニングの指導も行なっています。

**畑山** まだ開院されたばかりですが、今後の夢はありますか。

**根本** 「自己調整法」という一人でもできる調整法を普及させ、来院者さんやアスリートの怪我予防や症状の根本改善・コンディショニングアップと、そこから更に強い体づくりをサポートしていきたいです。

**畑山** 院長の技術を広め、一層のご活躍を楽しみにしています。



安全で効果的な施術を体験