

# PRO-motion

conditioning studio magazine

10年後も動ける身体を  
創るパーソナルジム

2024.3  
vol.20



## [ 特集 ]

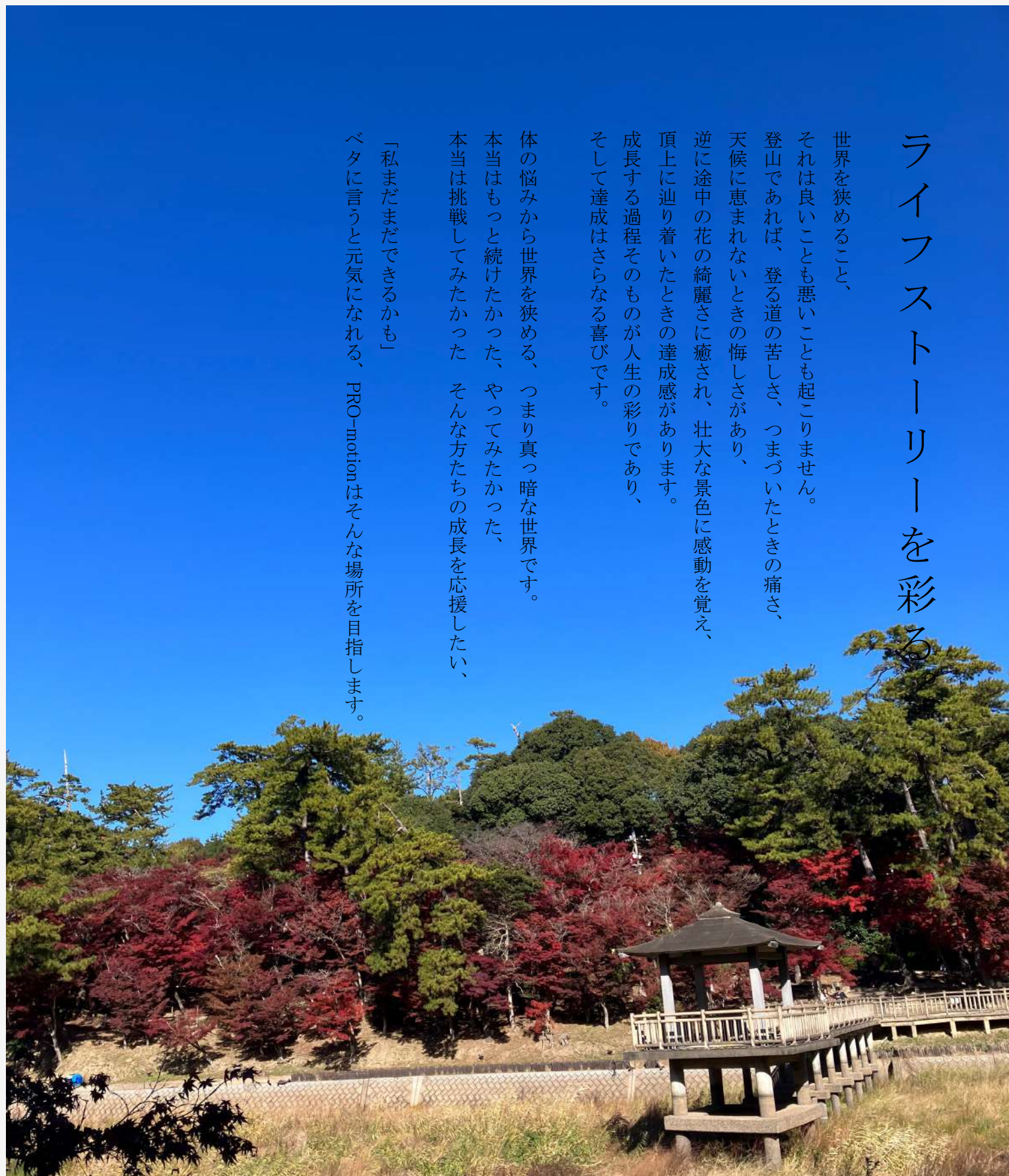
PRO-motionの企業ヒミツ 治る秘訣を教えて！  
/P2~3

中学3年生 腰椎分離症 背泳ぎの水泳選手

REPORT! /P4~5 理学療法学生さん向けに講師をしてきました！

片浦の独り言 人の上に立つ？  
/P6~7

PRO-motion  
Conditioning studio



## ライフストーリーを彩る

世界を狭めること、

それは良いことも悪いことも起こりません。

登山であれば、登る道の苦しさ、つまづいたときの痛さ、

天候に恵まれないときの悔しさがあり、

逆に途中の花の綺麗さに癒され、壮大な景色に感動を覚え、

頂上に辿り着いたときの達成感があります。

成長する過程そのものが人生の彩りであり、

そして達成はさらなる喜びです。

体の悩みから世界を狭める、つまり真つ暗な世界です。

本当はもつと続けたかった、やってみたかった、

本当は挑戦してみたかった そんな方たちの成長を応援したい、

「私まだまだできるかも」

ベタに言うとう元気になれる、PRO-motionはそんな場所を目指します。

一瞬カメラマンを目指した片浦が贈る  
”今月の一瞬”

愛知県/岡崎東公園  
動物園併設の公園。娘とデートで訪れ  
一言。「羊のお尻かわいいねえ」

整える×鍛える  
PRO-motion  
Conditioning studio

名古屋市西区城西4-20-17  
清光ビル新屋敷1階  
(地下鉄鶴舞線 浄心駅 徒歩2分)

TEL 052-508-5034 [promo-con.com](http://promo-con.com)

営業時間/ 9:30~19:00(最終受付)  
定休日/ 日・祝

🔍 プロモーション コンディショニングスタジオ





四つん這いで、膝を開いたまま、お尻を引いていきます。  
股関節をはめ込むエクササイズ。  
これが結構痛いんです...



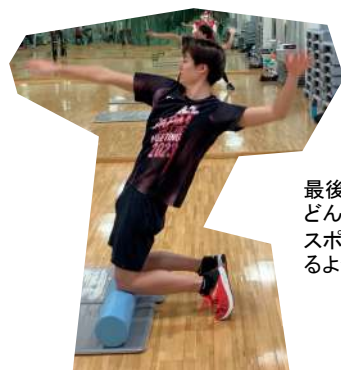
まずは柔軟性から改善

さあ、トレーニングを開始。

実際に大腿骨が前に抜けてしまっているの、その分、腰が丸まってしまっています...



簡単なトレーニングから開始！



最後は、競技動作の背泳ぎにどんどん近づけていきます！  
スポーツの中でもしっかりと使えるように最終のゴールです。



最後は！



まずは簡単な片足から。  
できるところからお尻を使う感覚を養っていきます。

動きをつけていきます



だんだんと難易度アップ！  
今度は動きをつけると、今までのクセが出やすかったり、軸がぶれたり...

さあ、トレーニング期間、約2ヶ月半、その結果...  
だいぶ、しっかり支えられるようになりました！



この仕事してて、一番良かったと思える瞬間ですね！



復帰戦でいきなり自己ベスト更新！腰の痛みもすっかりなくなり、本人も笑顔に！  
高校での活躍期待しています。めでたしめでたし。

今回のお客様

水泳選手(背泳ぎ)

腰椎分離症の中学3年生

Pro-motionは世の中でも珍しい身体の悩みを根本から解決していくコンディショニングジム。  
どうやって身体の悩みを解決していくのか、共に見ていきましょう。  
これであなたの優秀なトレーナー？

Our trade secrets  
**PRO motion**  
の企業ヒミツ

海を泳ぎたい！  
お尻を動かす！

腰椎分離症



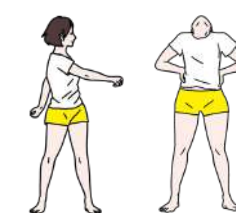
そもそも、腰椎分離症って、成長期に多いケガ。最初は腰の骨にヒビが入って、全部折れてしまうと分離症の出来上がり。

ある日、突然お世話になっているスイミングのコーチから電話が...  
「選手が腰痛いって、病院行ったら腰椎分離症って言われたんです。もうすぐ高校入学、それまでに片浦トレーナーなんとか助けてください！」

なぬ。元々は別の治療...

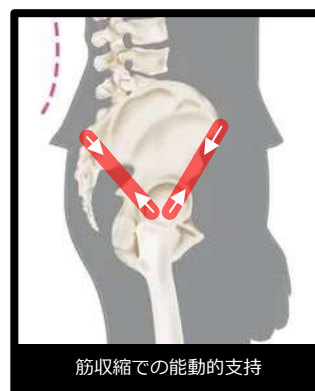


実際に、腰を反ってしまう(伸展)+腰を捻ってしまう(回旋)の動きをたくさん繰り返してしまうと、腰椎分離症になりやすいと言われています。



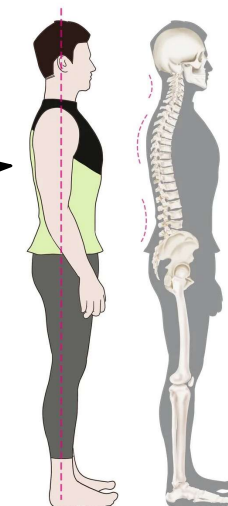
腰をねじる 腰を反る

正常の姿勢では、こうして骨盤-大腿骨にかけてお尻のサイドの筋肉でしっかり支えています。

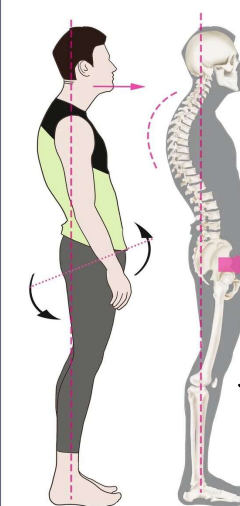


筋収縮での能動的支持

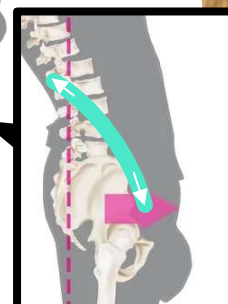
正常



Sway back



腰は反って、大腿骨は前に抜けてしまっています。



筋/靱帯などの伸張による受動的支持

ゴムを引っ張ると硬くなりますよね？それを張力と言いますが、お尻の筋力が弱いと、筋肉をビヨーンと伸ばした力(張力)に頼って身体を支えようとしてしまいます。



総勢40名の理学療法学生さんにお集まり  
いただきました！  
ご参加いただきありがとうございました！



普段接することのない理学療法学生さんと沢山お話することができ、大変有意義な時間でした！



班に分かれて、講義全体の振り返り。  
熱心に質問して頂ける学生さんもあり、  
嬉しい限りです。

## 小説家になりたかった代表片浦の姉 コラム

vol.19



### ✓ひたすら〇が熱い話 ～地区予選 決勝～

合唱コンクールは無事に終わり、同級生とやりきった感じを共有することもなく、普段なら“お疲れ”とか“じゃあね”と言うところを、何も言わずに一目散に家に帰った。ものすごく慌てて帰った<sup>5)</sup>ので、最短記録で家に到着してしまった。家の時計を見たら、まだ15時台だったのを覚えている。寒い日だったので、会場内はしっかりエアコンが効いて室温が高く(皆さんにとっては適温)、私には暑すぎて、足が熱くなりすぎてしまった。

その日は、「人生で一番足が熱かった日」として記憶している。足の熱さが頭にまで回ってしまったら、どうなってしまうか想像つくだろうか。熱さが足だけなら「足が熱い」だけで話が終わるが、熱さが頭まで回ると、何も考える気力がなくなり、頭がボーとしてくる。何も考えていないはずなのに、些細なことで無性にイライラする。

この日はあまりに熱くなってきて、体中の血液が沸騰してしまうような身の危険を感じた。途中でタイツを脱ぐという選択肢もあったが、セーラー服に裸足で革靴というのはいくら考えてもダサく、私の美学に反するので、脱ぐのをやめた。

とにかく一刻も早く家に帰ろうと決めた。

タイツを脱ぐため、駅から考え得る最短距離で駆け込むように家に帰った。

パタン！…ドカドカッ…ダダダダダ… (ドアを開け、靴は揃えず脱ぎ捨て、ダッシュで階段を駆け上がる)

家のリビングに着いて、ただいまより先に無我夢中で黒タイツを脱ぐ。ハア、ハア、ハア…、気がついたら息が切れていた。

とにかく早く脱ぎたい一心で無理やり脱ごうとするから、借りたタイツを破いてしまいそうだった。これまですっかり忘れていたのだが、母の顔を見て急に「タイツは借り物」だと思い出した。もし破いたら、まあ怒られる！ハア～そうになったら謝らなくてはいけなさと頭の片隅に置きつつも、力任せにタイツを足から引っ剥がした。娘の尋常ではない事態をかき取って、母が不思議そうに「どうしたの？」と聞いた。

タイツを脱ぎ終えて、ようやく一言。

「死ぬかと思った」

ハア？と聞き返した母の顔に**大袈裟(おおげさ)**とそう書いてあった。

こっちはもうゴジラのように口から火を吹いてしまうのではないかと思うくらい熱かったのだ。実際自分の手に息を吹きかけて、火を吹いていないことを確かめたことは皆さんあるだろうか？私は何度かある。この時も、思わず確認してしまうくらい体が熱くて辛かった。言っておくが、これはあくまでも真冬の話である。

多数派でいるのはみんなが同じ思いでいるので、説明をする必要がなく楽だが、いったん少数派に転じると、意見が全く通らないし、理解や共感すらしてもらえない。弁明をするが、そもそも理由すら聞いてもらえない現実に打ちのめされる。

人とちょっと違うと、そんなに私は変人か、やっぱ妖怪人間か。

タイツを脱いで、徐々に涼しさを取り戻してきたが、孤立感だけは拭えなかった。

5) 合唱コンクールの結果が果たしてどうだったのか、足が熱すぎて結果を全く覚えていない。

# PRO-motion REPORT!

たまに実施する外部でのイベント。今回は珍しく理学療法学生さんへの  
セミナー講師です。実際の様子をレポート形式でお届けします！



テーマは、『整×鍛』コンディショニング×スポーツ障害  
と向き合う理学療法へ。理学療法ってこんなに面白い  
だ！を伝えていきます！

自らが立ち上げた団体に  
講師として呼ばれる…  
なんとも感慨深いです！

### 理学療法学生へ向け講師



今回お伺いしたのは、日本理学療法学生協会 中部支部イ  
ベント。思い返せば、今から約13年ほど前、関西理学療法  
生交流会という会に参加させてもらい、当時大学3年生  
だった私が非常に横の繋がりを作ることに面白みを感じ、  
「こんなうちでもやらん？」と勝手なことを言い出しま  
す。それから2011年3月に第一回中部理学療法生交流会  
を開催…そこから13年の時を経て、そんな想いが日本全  
国に広がり、自身が立ち上げた団体に講師として招いてい  
たきました。

まずは座学で実際の考え方について、症例を交えながらお  
伝えていきます！  
熱血感が出てますねー。なんとも暑苦しい笑



名古屋学院大学さんにお邪魔させて  
いただきました。



さあさあ、問題はここから。  
実技コーナーで、足首の捻挫  
を繰り返している被験者さん  
をその場で治療してみます。  
実際にちゃんと改善できるの  
か？

中学生のときから剣道で足首の捻挫  
を繰り返しているそう。最近は坂道  
を下っているだけでも捻挫してしま  
うんだとか…それはなんとかせね  
ば！理学療法士の血が騒ぎます笑

さて、結果はいかに！？



やる前は、膝が内側にグラグラと安定して支えることが  
できていませんでしたが、しっかり真っ直ぐ支えられるよ  
うになりました！  
ビビってましたが、改善できてよかった汗

実際に片浦の分析を解説。  
弊社で用いているメソッドを使い、  
実際に改善させたいと思います！



ペアでそれぞれ患者役、理学療法士  
役をやって、お互いでも改善させ  
ています！



骨模型を用いて解説。  
ガイコツくんが出てくると  
それだけで講義している感が  
出てきますね笑



片浦の  
ひとり言

## 人の上に立つ？

おお、珍しくお前の独り言か。片浦の独り言ファンの皆様、ご無沙汰しております（おらんか笑）。そういえば、先月号なかったよね、ごめんなさい色々とバタバタしており、しれっとお休みしてしまいました。

### カエル

月日は百代の過客にして、どんどんと年を重ねていることを実感する。というのも最近のネタについていけない。ついこないだ、「ひき肉です！」というのを覚えた。女子高生の中では、すでに「古い」ワードであるらしい元々そういうのにはアンテナを張っている自信があったが、ここ最近はめっきり入ってこない、こういう風におじさんの仲間入りをするのかと実感する。ひき肉です！と聞いて、それってなんなん？どういうこと？何が面白いん？と聞いている時点でおじさん確定である。

最近、担当している高校生の選手に「蛙化」という言葉を教わった。我々の時代という「幻滅」という言葉に近く、由来は彼氏がフードコートで席をキヨロキヨロ探している姿を見て幻滅した、キヨロキヨロしている様子がカエルみたいだったと。そもそもフードコートとはそういう場所ではないのか？彼女

加えて、この秋からとある大学にて非常勤講師を務める。非常勤講師とはなんとも聞こえがいいが、オムニバス形式の1回を担当するぐらいだが。私が学生のころの先生が現在、そちらの教授として赴任されているが、「お前喋ろ」といきなり連絡をいただいた。「私で大丈夫ですか？」と3回ぐらい確認したが、「世間の厳しさを教えてくれ」と、ただの羊がそんなことをと思う依頼をいただいた。まあそれだけアウトローなことをやっている証であろう。



### 人の上に立つ

最近こうして有難いことに教育やら講師やらが多い。果たしてそういう立場になつてきたのはいいことなのか？おそらく天の神様から、マネジメントができるようになりなさいと言われているのだろうか。人の上に立つという言葉はあまり好きではないが、人の上に立ちなさいと言われている気がする。

のために一生懸命席を探してあげるとても良い彼氏のように映るのだが、こう考えている時点でおじさんなのか。フードコートで勉強している男子はだめと、とある女子高生選手が言っていたのを思い出すが、フードコートでこの文章を書いているのは内緒である。



### 羊

世間では蛙化が流行っているが、最近、我が家では羊化が流行っている。通称「めー活」である。正確に言うと、娘にただ付き合ってもらっているが、子供と共に、布団に入り、ふわふわの毛布にくるまりながら、「めーめー」と言い、羊気分を味わう活動である。まだ3歳の娘は快く付き合ってくれて。羊のようなモコモコバジヤマを着せるが、そもそもそのぬいぐるみのようなサイズ感の娘がたまらない。そんなモコモコぬいぐるみ娘と毛布にくるまりながら、「めーめー」と、周りから見たらただのパカだが、

病院勤務にて新人の頃はよく先輩の先生方に叱つていただいた。角が立ちまくっていた世間知らずの私に、多くの先生方が向き合ってくださった。マザー・テレサは「愛の反対は無関心である」と伝えている。その当時は無関心では、本当に愛を持って接してくれていた。マネジメントする立場になつて初めてわかったが、叱るという作業は本当に骨の折れる作業であり、無関心に放つたらかしておくことがなんとも楽である。ひとえにベースは成長、幸せを願う愛である。恥ずかしい話だが、もちろん私も先輩の指導に当たっていた。が、全くもって本気ではなく、そこに愛はなかった。当時、自分自身のキャリアのことしか考えておらず、自分さえ良ければと、組織のことを考えたこともなかった。

バワハラだのコンプライアンスだの言われる希薄なこの時代、学校の先生もスポーツのコーチも叱ることはめっきり少なくなった。いわゆる体育会系という名の先輩絶対王政はもう時代の教科書なのか、意味もなく理不尽に怒られることはもうないのか。いわゆる今のZ世代といわれる新社会人は叱られるということにめっきり慣れていないんだとか。褒めて伸ばすとか叱るのが悪だとか、表面の二分論になりやすい。そこには愛がベースにあり、聖書を引用するのならば、人の上に立つとは、隣人を愛しなさいと言ひ換えることもできるのかもしれない。

この上ない幸せである。そのうちに娘にもバカにされるのだろうが、なんとも気持ち良い活動であり、冬限定、モフりたい方には非常におすすすめだ。そんな姿を見ている妻曰く、私はただの羊らしい。「教育上良くないからやめて」と言われる。自分でもそのあたりは自覚しているものの、なかなかやめられない迷える子羊である。



### 教育

そんな外ではお恥ずかしくて見せられないただの羊であるが、ここ最近教育に携わることが多い。おかげさまで独立してもうすぐ丸5年を迎える。よく頑張ってるね、と言ってもらえるが、頑張らせてもらっているという言い方に近い。この5年の間で従業員も増え、牧野も加入してから約2年が経とうとしている。このように私の理念に共感し、一緒にいてきてくれること、この上ない幸せである。その牧野にもここで成長してほしい、そう願ってお

### 求められるリーダーとは

最近、そんなマネジメント論をよく考える。逆に、下の立場からしどんなリーダーについていきたいと思うのか？令和の象徴なのか、ここ最近「対話」のリーダーがよく持ち上げられる。サッカー日本代表の森保監督は、W杯にてドイツ、スペイン破る大金星を上げ、日本史上初のベスト8まであと一步のところへ迫った。そんな激闘の裏側を写した動画がYouTubeに上がっていたが、負けた後も選手一人一人と抱擁している姿が印象的であった。森保監督は、自らを「監督係」という。「上司」と「部下」ではなく、あくまでもフラットな関係であり、役割の違いはあれど、貴賤や序列はないのだと。そもそも人の上に立つという言葉自体おかしいのか。

WBCの栗山監督もよく名監督として名前が挙がる。確かに大谷、ダルビッシュなど史上最強の選手達を一枚岩にするのは容易ではないことは伺える。打撃不振の村上を最後まで信じ、準決勝メキシコ戦でサヨナラタイムリー、決勝アメリカ戦の8回にダルビッシュ、9回に大谷と、栗山チルドレンが自ら投げますと懇願してきたんだとか。選手とのコミュニケーション、関係性を大切にし、選手の個性を活かしながら主体性を引き出し、チームの和を大切にして成果を導くリーダーシップ。「名選手、名監督にあらず」と言うが、決して能力の高い人がリーダーではなく、令和の求められているリーダーには対話が必要なのかもしれない。

り、マネジメントする立場になつている。

先日、理学療法士の学生さんの団体でのセミナーにて講師としてお招きいただいた。この理学療法士の学生団体、お恥ずかしながら創設者は私である。約13年ほど前に、その当時関西にて理学療法学生の横の繋がりを作ろうと、関西理学療法学生交流会なるものがあつた。ご縁あつて、そちらに参加させていただく機会があつたが、当時大学3年生だった私は「これ、こつちでもやりたくね？」と勝手なことを言い出した。「お前がやりたいなら、手伝うよ」と当時、親友の後押しもあり、ちょうど2011年の震災後の3月に第一回中部理学療法学生交流会を開催した。当時、私の大学の理学療法学科は20名しかおらず、非常に価値観として狭くなるものがあつたが、その会には200名にも及ぶ学生さん達にお越しいただき、非常に多くの刺激をいただいたことを覚えている。その後決して、後輩の重荷にならないように、いつでも辞めていいからねと伝えて卒業したものの、こうして今尚脈々と想いを紡いでいたことに感謝である。13年の月日を経て、講師としてお招きいただくことが光栄であり、感慨深いとはこのことである。

### ワクワクするビジョン

ただ、森保監督にしろ、栗山監督にしろ、W杯ベスト8、WBC優勝という明確な目標があつた。W杯で見たことのない景色を見に行こうという言葉が印象的であつたが、明確なビジョン、明確な目標がそこにはある。世の中にモノが溢れている今日の中で、“WHY”なぜ、なんのために会社はあるのか、その存在意義が求められる。

リーダーとして、こんな社会になつたらいいよね、こんな未来になつたらいいよねと、ワクワクしたビジョンを見せられるか、その景色を描くことが、ついていきたいと思うリーダーなのかもしれない。ひとえにそんなリーダーを目指している。

こんなカッコいいことを言っているものの、残念ながらただの羊である。めーめー。

