

PRO-motion

conditioning studio magazine

10年後も動ける身体を
創るパーソナルジム

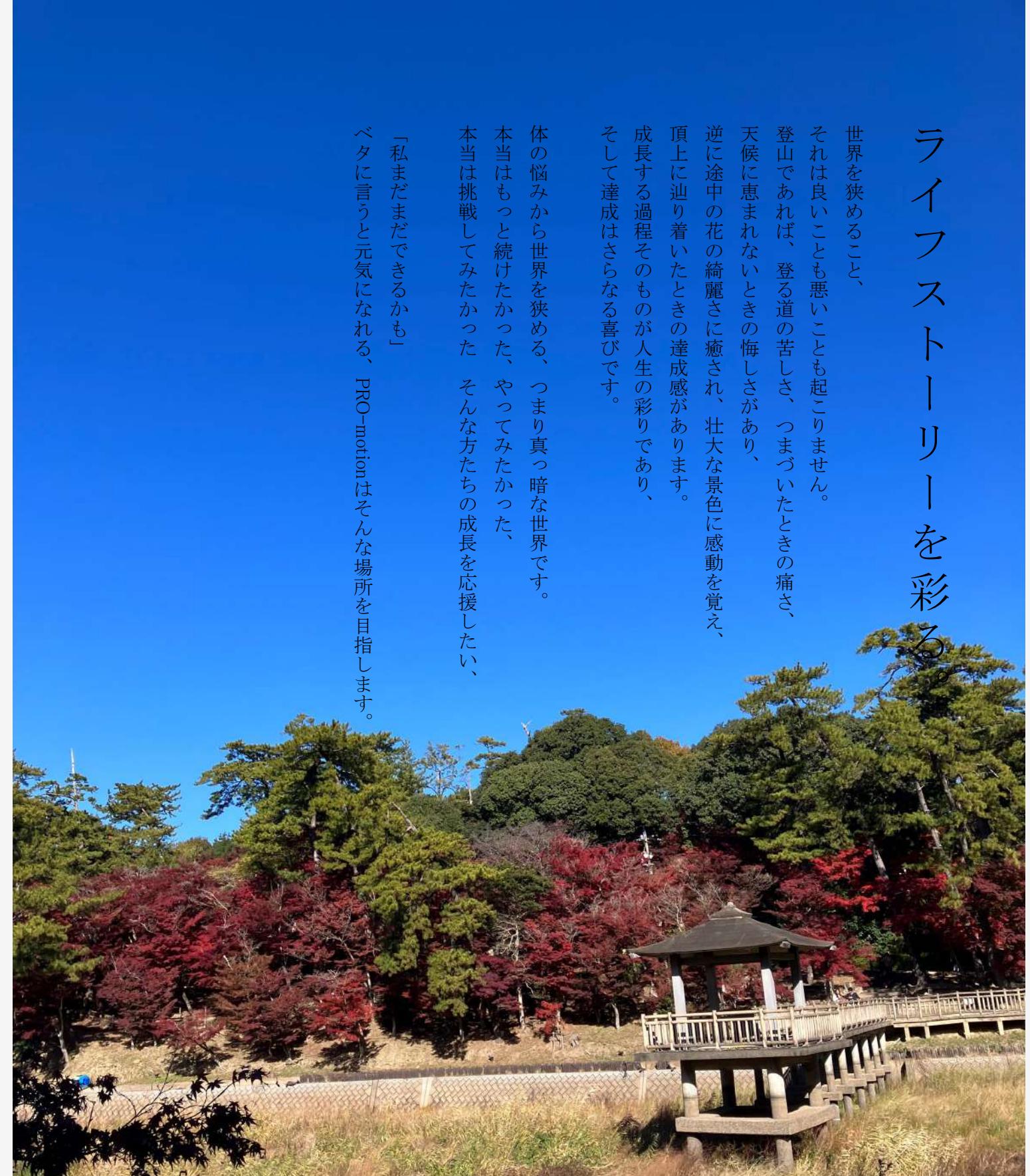
2024.3
vol.20

[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



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 清心駅 徒歩2分)

TEL 052-508-5034 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で、その分、腰が丸まってしまうんです...

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と近づけていきます！
スポーツの中でもしっかりと使えるようにが最終のゴールです。

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

今回のお客様

水泳選手(背泳ぎ)
腰椎分離症の中学生3年生

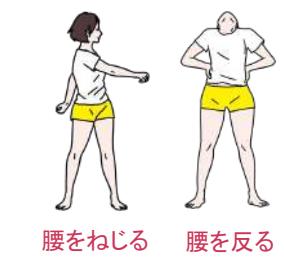
PRO motion は世の中でも珍しい身体の悩みを根本から解決していくコンディショニングジム。
どうやって身体の悩み、共に見えていきましょう。
これあなたの優秀なト
レーナー？

Our trade secrets
PRO motion の企業
ヒミツ

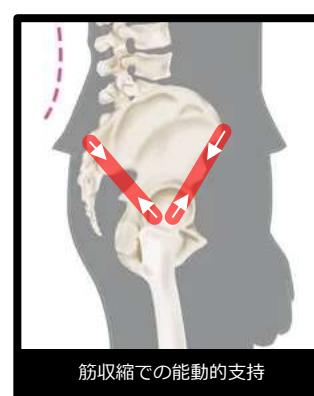


そもそも、腰椎分離症って、成長期に多いケガ。最初は腰の骨にヒビが入って、全部折れてしまうと、分離症の出来上がり。

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！」



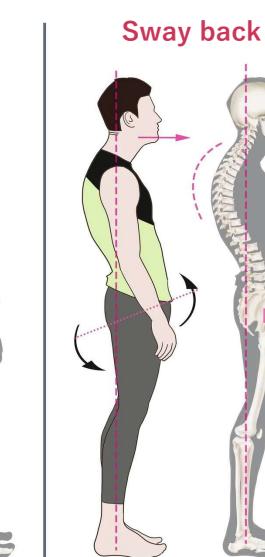
さあ、実際に身体を診ていきましょう！
姿勢を見ると、なんとまあ...めちゃ腰が反った姿勢に。これをSway back姿勢と言います。
この状態で、背泳ぎ→腰をねじる動きが加わると、痛みが出そうですね...



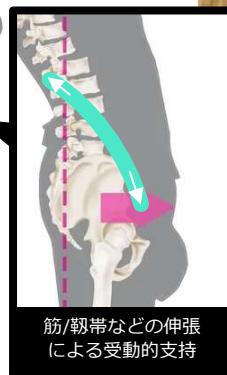
正常の姿勢では、こうして骨盤-大腿骨にかけてお尻のサイドの筋肉でしっかり支えられています。



正常



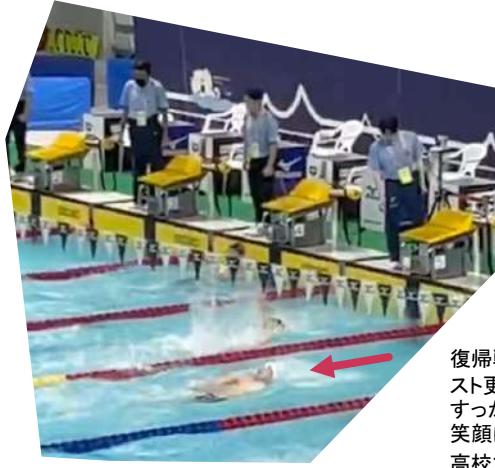
Sway back



腰は反って、大腿骨は前に抜けてしまします。

筋/筋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がね？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なります。



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。



after



before



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！



小説家になりたかった片浦の妹 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、何も言わず一目散に家に帰った。ものすごく慌てて帰った⁵⁾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、頭がボーッとしてくる。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。

バッタン！…ドカドカ…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、また怒られる！ハア～そうなったら謝らなくてはいけないと頭の片隅に置きつつも、力任せにタイツを足から引っ剝がした。娘の尋常ではない事態をかぎ取って、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)とそう書いてあつた。

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？私は何度もある。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、やっぱり妖怪人間か。

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。



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、関西理学療法学生交流会という会に参加させてもらい、当時大学3回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、「こんなにうちでもやらん？」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学生交流会を開催…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、自分が立ち上げた団体へ講師として招いていただきました。

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していきます！熱血感が出てますね。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。

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合います！



やる前は、膝が内側にグラグラっと安定して支えることができませんでしたが、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です汗



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、先月号なかつよね、ごめんなさい色々とバタバタしており、しつ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つていて自信があつたが、ここ最近はめつきり入つてこない、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。



加えて、この秋から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、「お前喋る」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つている証であろう。

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だ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。人の上に立つといふ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正在する気がする。

人の上に立つ

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。角が立ちまくついた世間知らずの私に、多くの先生方が向き合つてくださった。マザー・テレサは「愛の反対は無関心である」と伝えている。その当時の先輩方は、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つたが、叱るという作業は本当に骨の折れることはなんとも楽である。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、もちろん私も後輩の指導に当たつていた。が、全くもつて本気ではなく、そこに愛はなかつた。当時、自分自身のキャリアのことを考えておらず、自分さえ良ければと、組織のことを考えたこともなかつた。

パワーハラダ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つきり少なくなつた。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ふことにめつき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い換えることもできるのかもしれない。

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ている。逆に、下の立場からして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、ここ最近は「対話」のリーダーがよく持ち上げられる。サッカーワン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まであと一歩のところへ迫つた。そんな激闘の裏側を写した動画がYouTubeに上がつたが、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、貴賤や序列はないだとか。そもそも人の上に立つという言葉 자체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ド、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」と言ふが、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。



世間では蛙化が流行つていて、最近、我が家では羊化が流行つていて。通称「めー活」である。正確に言うと、娘にただ付き合つてもらつて、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つてくれる。羊のようモコモコペジャマを着せるが、そもそもそのぬいぐるみのようなサイズの娘がたまらない。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バカだが、



この上ない幸せである。そのうちに娘にばかり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、モフリたい方には非常におすすめだ。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が言つていたのを思い出ますが、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



この上ない幸せである。そのうちに娘にばかり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、モフリたい方には非常におすすめだ。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が言つていたのを思い出ますが、フードコートでこの文章を書いているのは内緒である。」

教育

おかげさまで独立してもうすぐ丸5年を迎える。よく頑張つてねと言つてもらえるただの羊であるが、ここ最近教育に携わることが多い。この5年の間で従業員も増え、牧野も加入してから約2年が経つとしている。このように私の理念に共感し、一緒にいてくれること、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、そう願つてお

り、マネジメントする立場になつてている。先日は、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。縁あって、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回生だった私は「これ、こっちでもやりたくなれ？」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おつたが、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けることが光榮であり、感慨深いとはこのことである。