



2021 年 3 月 29 日
株式会社ティップネス

「感覚器」や「脳」に働きかけて腰痛を起こさないカラダをつくる、腰痛専門パーソナルプログラム

『TIPNESS カラダのメンテナンス -腰痛-』

2021 年 4 月よりティップネス各店で提供開始

関東・関西・東海地区に 62 店舗の総合フィットネスクラブを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、腰痛の根本的な解決を目指す全 8 回（週 1 回×8 週間）の腰痛専門パーソナルプログラム『TIPNESS カラダのメンテナンス -腰痛-』を、ティップネス、ティップクロス TOKYO、ティップネス丸の内スタイルの各店にて、2021 年 4 月よりスタートします。



■ストレッチやマッサージではなかなか解決しきれない、腰痛の「要因」にアプローチ

厚生労働省の調査によると、日本人のおよそ 5 人に 1 人が「腰痛持ち」とされるなど、もはや国民病ともいえる腰痛。そのうちの 85%は原因不明とも言われ、多くの人々が、病変を伴わない原因不明の腰痛に悩まされています。ストレッチやマッサージでそのときはラクになっても、何度もぶり返す腰痛を経験している人も少なくないはず。そこでティップネスでは、運動と身体のプロの観点から、この腰痛の「要因」にアプローチし、腰痛を起こさないカラダづくりを目指す新しいプログラムを開発しました。

■腰痛は「動作痛」であるという考えのもと、「感覚系（脳、神経）への働きかけ」と「正しい動作パターンの習得」で、「本来の動き」を取り戻す

多くの場合、「日常生活における不自然な姿勢や身体の使い方」によって、腰まわりの筋肉が収縮機能不全（例：ふくらはぎが攣ったような状態）となり、「動作不良」を引き起こし、その結果腰痛などの症状（動作痛）として現れます。新パーソナルプログラム『TIPNESS カラダのメンテナンス -腰痛-』では、最先端の筋コンディショニングメソッドを取り入れた新しいアプローチとして、身体を動かしたり痛みを感じ取る「感覚器」や「脳（神経）」に着目。これらに対して効果的に働きかけるテクニックを用いて、負担の少ない「人間本来の動き」を取り戻し、身に付けることで腰痛を起こさない身体づくりを行います。

▶「感覚器」や「脳」に働きかけるとは？例えばこんなこと！

⇒ <https://www.instagram.com/p/CM3bqc9BOD1/?igshid=ucgai7rvi328>

■プログラムで使用するメソッド

▷筋肉のコンディショニング

身体がもつ「脊髄反射」というメカニズムを使い、腰痛の要因となる筋肉の収縮機能不全を改善し、腰痛の症状を緩和させます。

▷自然で負担の少ない動き方を習得するエクササイズ

姿勢や動作に必要な筋肉のコンディショニングを整えたうえで、機能的動作（人間本来の理にかなった動き）を身につけるためのトレーニングを行います。



■セッションの内容



※効果を継続させるためのフォローアップとして、単発での受講も可能です。

■実施種目（一例）

▶腰・骨盤まわりのコンディショニング

腰部周りの筋肉のセンサーに刺激を入れて、腰の緊張を緩和させます。



▶腰回りのエクササイズ

腰部の安定性を高めて、負担の無い自然な動きを取り戻します。



■料金 ほか

□料金：スタンダード 48,400 円 ※セッション予約方法等に制限のあるライト（44,000 円）もあり

□回数：全 8 回 □期間：8 週間（週 1 回×8 週間を目安とします） □時間：各回 60 分

※ご希望により、受講後の単発メンテナンス（60 分）を、1 回あたり 6,600 円で受け付けます。

※ティップネス会員で無い方も受講が可能です。（ビジター料金：57,200 円）

※価格はすべて税込みです。

■プログラム監修

澤田 勝（さわだ まさる）氏

日本オリンピック委員会強化スタッフ（医・科学）／テニス日本代表ヘッドフィジカルコーチ／イングランドサッカー協会公認メディカルライセンス Level 2、他。数々のトップアスリートのトレーナーを務める傍ら、ティップネストレーニングアドバイザーとして、数多くのプログラム開発に携わる。

コリ専門のパーソナルプログラムとして、同様のメソッドを用いた『TIPNESS カラダのメンテナンスー肩コリー』もございます。
詳細はこちらをご覧ください。> > <https://tip.tipness.co.jp/program/2wnlzdq6iq63035ll.html>

株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス／本部：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MT ビル 14F

創立：1986 年 10 月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 173 店舗、

受託施設（指定管理含む）12 施設

▷ティップネスホームページ <http://www.tipness.co.jp/>

▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/ ▷Twitter https://mobile.twitter.com/tipness_jp