

## < 推薦文 >

細胞活性ストレッチは、

「今後のストレッチの概念を変える可能性を持っている！」

小川さんとは、すでに4年以上のお付き合いです。

日米で特許が成立しているトレーニングマシンの事業化に取り組んでおられた関係でお話をしたのが最初でした。昨年、小川さんが過去の研究を元に新しいストレッチ体系をまとめたものが「細胞活性ストレッチ」です。

先日、「細胞活性ストレッチ」を実際に体験してみました。終了後、普段使わない筋肉に刺激が入ったと感じました。

今までにない切り口での体の使い方でした。簡単かつ短時間で体の筋肉をほぐし、本来持っている筋肉の柔軟性を取り戻す効果があるように感じます。

ユーザーからも驚きの声が多く寄せられているとお聞きしておりますが、今後のストレッチの概念を変える可能性を持っていると思います。

私もひとつの研究テーマとして、このメカニズムを研究していきたいと考えております。



2009年8月5日

東京大学名誉教授 跡見順子

(セルツォーボディダイナミクスラボ主宰)

東京大学アイソトープ総合センター

ヒューマン・サステイナビリティ・プロジェクト

『人間が人間らしく生き続けるために、幸福で健康な生活を送るために、科学はいま、何をすべきか？』



東大(跡見研究室)－東レ－ユニクロの共同開発である姿勢を意識させるウェア

「イージーエクサ」がユニクロより全国好評発売中！

## 『セラサイズ By 細胞活性ストレッチ理論は、

軽い動きの範囲で、てき面に効果が現れるのは本当に驚きです。』

小川さんのセラサイズを知ったのは全くの偶然だったのですが、その時はまさか半年も経たない内にそれに助けられることになろうとは夢にも思いませんでした。

或る日のこと、突然に左肩から上腕にかけての鈍い痛みが現れたのです。痛みは日に日に酷くなるのに、腕は自由に動かせるし動きと痛みが連動するわけでもありません。どうも悪いのは肩ではなさそうです、と言うことは何か内臓疾患？すわ心筋梗塞かと病院に行きました。幸い心筋梗塞ではなかったものの、年齢から来る頸椎症性神経根症で、治療法と言えば非ステロイド系の抗炎症剤の貼り薬と筋弛緩薬の飲み薬による保存療法しかないという救いようのない結論でした。これはえらいことになったと落ち込んだ時に、ふと小川さんのセラサイズが思い浮かんだのです。早速連絡を取って、無理やりセミナーに押しかけました。小川さんの話では、腰痛は直ちに良くなるが首は時間が掛かるよとのことでした。セミナーで教えて頂いた動作の基本的だと思われる部分を毎晩就寝前に行ったところ、約1週間で薬の必要が無くなる程度にまで痛みは軽快しました。更に、時間を見つけてセミナーに参加するとともに毎晩の基本動作を続けていますが、ひと月後には痛みは完全に消失し、その後現在まで三か月以上全く痛みのない状態を維持できました。勿論薬の世話には一切なっていません。

セラサイズの最大の利点は負荷が極端に低いということが実感されます。世の中には様々なストレッチやエクササイズがありますが、何れもかなりシンドイもので、体重や反動を負荷に利用するなど、身体を壊してしまう危険性を孕んでいます。

その点、能動的な動きによって筋肉に刺激を入れるセラサイズには有害な要素がまったく見当たりません。

日常ごく普通に行っている軽い動きの範囲で、てき面に効果が現れるのは本当に驚きです。基本的な動作だけなら5分も掛からないので、何の抵抗もなくごく自然に毎晩欠かさず実行できています。

更に、セミナーに参加すれば、毎回新しい動きが取り入れられており、数々の事例を見てこられた小川さんから思いがけない指摘を戴けるのも有難いです。



**高沖宗夫(たかおきむねお) 京都大学 理学博士**

**JAXA 宇宙環境利用センター主幹研究員**

宇宙生物実験システムの開発と運用が専門。毛利衛宇宙飛行士、続く向井千秋宇宙飛行士による宇宙生物実験の地上準備・支援を始めとして「きぼう」実験装置開発等に携わった。現在は、これまでの経験を生かして宇宙生物実験全般に関わる助言や教育活動を行うと共に、国際宇宙ステーションを利用した東南アジア諸国との共同研究等の準備を進めている。

『細胞活性ストレッチ理論は、

従来の医学や大学のアプローチとは全く異なる独創的な発想！』

この度、偶然の出会いによりセラサイズ By 細胞活性ストレッチ理論を体験することが出来ました。  
体験により、気づいていなかった自分の体の状態を実感いたしました。

独自の動きを開発しており、多角的に筋肉に刺激を与えるという発想と動きには大きな可能性を感じております。

動きも非常に多くのバリエーションがあり、細かい筋肉にも刺激を入れられる点は素晴らしいと感じました。

無理な動きや、痛みを我慢する必要もないので年齢制限も体重制限もなく、誰でも気軽に簡単にできる点も魅力です。

従来の治療やリハビリでは改善しないケースはもちろん、体全体が本来の状態に変わっていくという効果はリスクもなく、非常に多くの可能性を感じます。

この理論と技術が世の中に広がっていけば、より多数の方を健康に、そして、体力のある状態にしてくれると感じました。

神経科学者、理学療法士の双方の視点から検証しても自信を持って推薦できるものだと強く感じています。



2012年5月8日

ハーバード医科大学

Brigham & Women's Hospital 疼痛研究所

元研究員 医学博士 理学療法士

川崎康彦

## << トレーナーからの推薦状 推薦文 >>



下関市在住 健康運動指導士 西田井 恭子

細胞活性ストレッチとの出会いは今年の4月(H23.4)でした。

大学時代、モダンダンスをやっていたのでストレッチマニアだと自負しておりました。

そんな私の目に飛び込んだ『細胞活性ストレッチ』

しかも『今後のストレッチの概念を変える可能性を持っている！』とのこと。

試してみました。

『これ、ストレッチ！？』というのが私の感想です。

ストレッチというよりは体操じゃん!と思いましたが、身体を柔軟な状態にするという意味ではストレッチなのでしょう。

(違ってたらごめんなさい)

柔軟な状態にするというのは筋肉に対してのアプローチです。

『細胞活性ストレッチだけで準備運動になる！』

これはすごいことです。

従来、健康体操にしろ、介護予防教室にしろ、準備運動はいわゆるストレッチでした。

寒い時期になると、身体を少し動かして筋温度を上げてからのストレッチになります。

これが意外と時間がかかります。

強度の低い内容の教室ではそれがそのまま運動につながるの良いのですが、

少し強度を上げたい、パフォーマンスに重点を置きたいというときには少し時間のロスになります。

でも、それは普通のことだと思っていました。  
違いました。

細胞活性ストレッチを準備運動の代わりに行うようになった介護予防教室がありますが(参加者65歳以上)、なんの問題もありません。

それどころか、『これは簡単でいい!!』『これなら続けられる!』と言って、自宅でもされる方がおられます。

『ずっとやっているから、今は肩の調子もいいのよ』と言われます。

若干、動きを体得するのに時間がかかるストレッチもありますが(首・腰)、それでもメリットの方が大きいと思います。

私自身の体調管理にも役立っています。

人の体を診ることをしても、自分の体のケアはなかなか出来ないものです。

まだまだ自分のメニューとしていろいろ模索中ですが、このまま続けていくことは

間違いありません。

指導者も参加者も双方にメリットのある『細胞活性ストレッチ』。

知らないのはもったいない。

## <<柔道整復師からの推薦状 推薦文 >>

人々の体を健康に導くために治療家はいろいろな事を試してきました。

筋肉をほぐす、鍼で刺激を与える、背骨や骨盤を整える、など色々な方法があります。

しかしそれは部分的な刺激であって体の隅々まで行き渡るものではないため、

また元の状態に戻ってしまう可能性が高いのです。

ところが細胞活性ストレッチは文字通り細胞1つ1つへの刺激であるため体の各組織へ刺激が行き渡りやすいのが特徴です。

人間は得意な部分ばかりを使う傾向が強く、使うのが苦手な部分（組織）は衰え益々使わなくなります。

そして普段使っている部分にばかり負担をかけ続ける事で故障する原因になるのです。

細胞活性ストレッチはこの使うのが苦手な弱っている組織に刺激を与えて活性化させる事で

体の使われていない部分を少なくしていき健康な状態へと導きます。

また、人それぞれ生活習慣や体の使い方のクセなどが違うため、治療院での施術においても一方的に術者が刺激を与えるだけでは根本的な症状の改善には限界があると思っていたのですが、そこに細胞活性ストレッチを応用して組み込む事で更にいろいろな効果が期待できると実感できました。

もちろん細胞活性ストレッチを行うだけでも十分なコンディショニングになります。

私もテストとして2週間もやりつづけていたら、趣味でやっているフットサルをした後でもほとんど疲れを感じませんでした。

運動をして体の負担のかかりすぎた部分に起こるのが筋肉痛ですが、それがほとんどなかったのです。

これは、従来の治療法やトレーニング方法では考えられない画期的な事です。

皆様にも是非、体力増強や症状改善の手段として細胞活性ストレッチを活用していただきたいと心より願っています。

サンライズ整骨院 (立川市)

柔道整復師 院長 古林 健