

YouTubeの動画での自主練習



みらいの姿勢通信

vol.12

発行月

2025 年 6 月

編集担当

制作： 澤野井 健志

お知らせ

ChatGPTによる自分だけと身体ケアAIプログラム。少しずつ進んでいます(^^)

動画を観て自主練習を行ったことはありますか？

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は、「動画を観て自主練習を行ったことはありますか？」というテーマでお話させていただきます。さて、皆様はYouTubeなどで自主練習の動画などを探して行ったことはありますか？動画を観ることが苦手な私からすると、本当に感心させられるような動画がたくさんあると感じています。ここまでくだわって作っているのかとびっくりするものもあります。また逆に「こんなひどい内容のものをよく平気で投稿しているな」と思うような動画があることも事実です。そして、そうい

う動画に限って、かなりのフォロワー数だったり、いいねが多い場合も意外と見受けられます。そう考えると、動画を選択する側にも一定の知識や判断するための能力が必要なのではないでしょうか。その中で、やっぱり気をつけないといけないのは「腰痛にはこの運動で改善します」とか「これをやれば大丈夫です」みたいな動画です。たまたま症状が良くなる人も中にはいるかもしれませんが、普



通はそんな簡単な話ではありません。トレーニングをするために大切なことは、まずはその人にあったトレーニングをすることです。そのためには、「あなたにはこの運動が必要です」というための評価・分析が大切です。なぜ、そのようなことを言うのかということを、事例を交えて次のページに説明をしていきたいと思っています。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

【LINE】

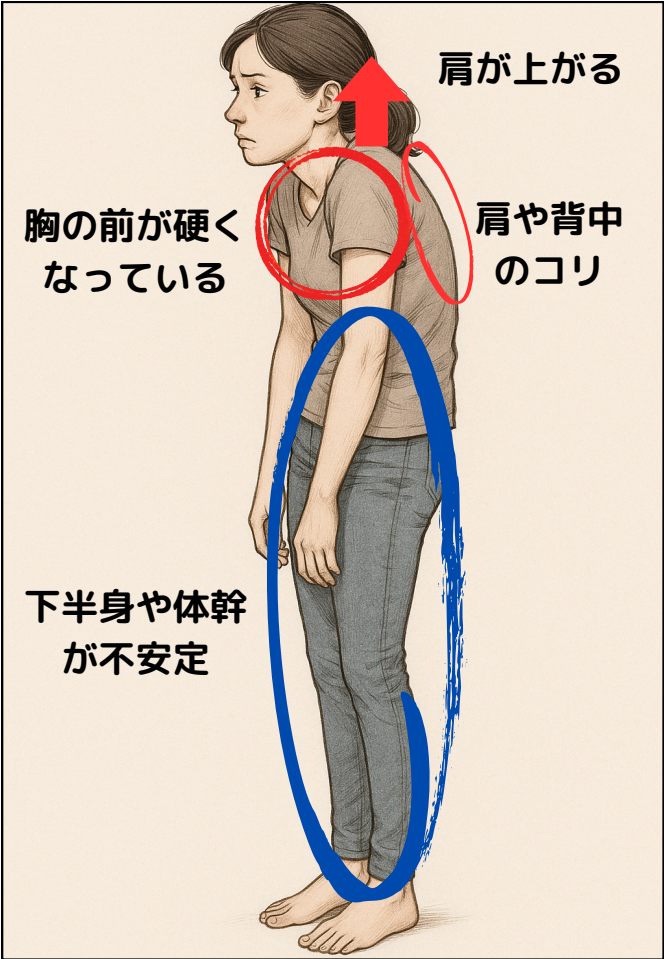


YouTubeの動画での自主練習

施術や自主トレには順番を決めることが大切です

さて、先ほどの続きです。その人にあつたトレーニングを行うことはとても大切と話をしました。まず、左のイラストをご覧ください。この方は常に肩が上がっていて、肩こりがあるという事例のイラストになります。一般的に肩こりの方には肩こりの部位に対しての練習や運動が多いと思います。それはそれで悪いものではありません。しかし、先ほどのイラストで考えると、少し考え方が変わります。ここではなぜ肩こりが起きるのかを考えると、大きくは二つの問題を示しています。まず一つ目は、この方は下半身や体幹の筋力が低下しており、それ

らが不安定なために、どうしても肩が上がってしまうのです。そして、二つ目はその状況が続いた姿勢でいることで、今度は胸の前の方の筋肉まで硬くなつてしまっています。つまり、肩こりと言っても、下半身などが弱いために肩に力が入つてしまひ、胸の前も硬くなつてきたから、拮抗しあう後ろ側に影響がでているということになります。このようなケースでは、まず先に、胸の前を緩めることや、下半身や体幹筋力の強化が大切ということになります。そう考えると、何でも肩こり部位のマッサージという考えにはならなくなると思います。



お知らせ

①先月から行っているChatGPTを活用し、身体情報を記憶させていくAIプログラムがとても面白いです。これは最先端だと思いますし、将来的にはスタンダードになるのではないかと考えています。ChatGPTを使ったことがない方にはハードルが高いかもかもしれませんが、自分の身体情報を登録していくと、身体のケアに答えてくれます。ご興味のある方はお声掛けください。



②ゼロから学ぶ整体スクール⇒

ひと言

私は漫画やアニメがけっこう好きです。ゲームも好きですが、やり出すとキリがないので、ここ10年以上やっていません。でも、漫画やアニメはたまに観てしまいます。ただ、すごい集中力を発揮するので、家族にあきれられます（汗）。だからやっぱり、私はあまり観ないほうがよさそうです（笑）。

院長の近況報告

司会進行を経験させてもらいました！

先月は、私が所属している経営者の会で年に一度の大きな会がありました。開催の一カ月ほど前に、実行委員長の方から、「澤野井さん、当日の司会進行をお願いできないですか？」と依頼を受けました。（心の声）いやです・・・という言葉を飲み込み、「はい！わかりました」と返事させてもらいました。でも、「失敗したらみんなに迷惑かけるからいやだなー」と本番前のリハーサル前は



超緊張です…。でも、今まで経験された方から「失敗して大丈夫だから」と温かい声をかけて頂き、兵庫県の役員の方や会長にまで声をかけて頂いて、本当に皆様の優しさに助けられました。そのような後押しもあり、本番は必死に声をはって大役を終えることが出来ました。その後の懇親会は放心状態でしたけど（笑）。なんでもそうですが、人間やったことがないことは怖いですが、やればよい経験になるかと改めて思いました。また、色々なことを経験・実践していきたいと思っています。

