

生涯現役だより

創刊2024
2026年1月号
0024

「感謝と進化と新境地」

2026年1月17日、スティックチャーム大和郷店は8年目を迎えることが出来ました。これも会員皆様のおかげ様です。この場をお借りして改めて感謝申し上げます。

今後も皆様の「生涯現役の身体作り」に精進させていただきます。

本年も何卒よろしくお願い致します。



姿勢改善治療の専門家「永野鈴果さん」入社

ながの りんか
永野 鈴果 (23歳)

学歴

ブリュッセル・インターナショナル・バレエ 卒業

国家資格

あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師

民間資格

アスレチックトレーナー

業歴

新宿の老舗、新宿整骨院にて5年間勤務



日本に50万人存在するトレーナーの中で、日本トップクラスのスポーツ実績と最高難易度の資格を両方持っている人は少なく、これからさらに、大きく羽ばたく次世代治療家の可能性を秘めた逸材だと感じています。



永野先生にインタビュー

小島 この道を目指されたきっかけを教えてください♪

永野 幼少期から常に、自分をアップデートして人生を歩むことを目指してきました。その為、早い時期から海外でバレエを学び、帰国後は、その知見を活かし国家資格を取得しました。好奇心・向上心・探究心を生かせる仕事は、治療家・トレーナーだと思い、この道に舵を切りました。

小島 治療家として意識していることは？

永野 常に生の現場に触れて、五感を研ぎ澄ますようにしています。特に、指先の感覚を大切にしており、胡麻粒より小さなものの形状を把握するトレーニングなどもしてきました。指先を研ぎ澄ませ、筋肉内がどうなっているのか、スキャンして治療する！ここに注力しています。

小島 ご自身の身体の日常ケアについて、どのようにされていますか？

永野 セルフケアは1日約4時間行います。トレーニングの組み立て方など、是非参考にしてみてください。時間的な無理はあるかもしれませんが、規則正しいルーチンが自分自身をアップデートする第一歩だと思います。

- | | |
|---------|------------|
| ①筋膜リリース | 1時間～1時間30分 |
| ②ストレッチ | 1時間弱 |
| ③筋トレ | 30分～1時間 |
| ④バー運動 | 1時間 |

小島がインタビューをしている中で面白かったことは、ラジオ体操にはバレエの要素が詰め込まれているとのことでした。日本国民の多くが、ラジオ体操を習慣化していますが、正確な動作で行える人は少数。正しい運動ができなければ、エクササイズクリエイターが狙った効果・恩恵を得ることはできません。

私は、完璧なラジオ体操ができ、できない人を導く身体治療と動作指導ができる！と力強く語っていた事が印象的でした。

3歳から通ったバレエ教室、そこに置いてあった人体模型や解剖学の本が遊び道具だった幼少期だそうです。肩書き、実績は勿論のこと、筋肉をほぐす独特の指さばきと、身体スキャンの感性が魅力的です。既存の会員様も生涯現役生活のプラスにしていればと思います。永野をご指名の際は、毎週火曜日のみとなります。今後ともよろしく願いたします。



文責：小島佑司