創刊2024
2026年9月号
0032

生涯現役だより

10月25日「巣鴨界隈2026」開催決定！



今年も巣鴨の街を楽しむお祭り「巣鴨界隈」が開催されます！スティックチャームも簡単なコンディショニングブースを出店します。
また、新しく完成した「すがも体操」を皆さんと一緒に行います。すがも体操のテーマは、「動けば動くほど、生涯現役の身体へ！」音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、可動域・バランス・片足立ち・筋力・脳トレなど、いつまでも元気に動くために大切な要素を盛り込んだ体操です。当日は永野トレーナーが皆さんの前で実演します！子どもから大人、ご高齢の方まで、どなたでも参加OK。食べて、飲んで、笑って、最後はみんなで身体を動かしましょう！
ぜひご家族・ご友人と遊びに来てください！

「すがも体操」ついに完成！！

「生涯、元気に動ける人って何が違うんだろう？」
私たちはこれまでのパーソナルトレーニングの現場から、筋力・柔軟性・バランス・全身の連動など、“生涯現役の身体”に必要な動きを一つずつピックアップしてきました。
でも、ただのトレーニングでは面白くない。そこで永野トレーナーの加入をきっかけに、音楽と振り付けをプラス！
専門的な身体づくりを、誰でも楽しく続けられる体操へ。
こうしてようやく、
「すがも体操」が完成しました。
目指したのは、巣鴨から100歳まで動ける身体をつくること。
　さあ、みんなで動きましょう！



永野トレーナーのInstagramもぜひチェック！

日々のトレーニングや身体づくりの様子を発信しています。ぜひInstagramで、永野トレーナーの実際の動きもご覧ください！

現在、永野トレーナーのパーソナルトレーニングは残り10枠ご案内可能です。ご家族やご友人など、これから身体づくりを始めたい方、身体のお悩みをお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介いただければ幸いです。

こじマッチョの雑感
自宅で使っているケア用品、公開します！

「筋膜リリースって、結局どれを使えばいいんですか？」とよく聞かれます。
実は私は、現役競技時代から約15年間、たくさんのケア用品を自分の身体で試してきました。そして現在、自宅に残っているのが写真の道具たちです。



筋肉は、ふくらはぎ・太もも・お尻・背中など、場所によって大きさも厚みも違います。さらに、その日の疲れ方によっても身体の状態は変わります。そのため私は、道具の硬さ・形・大きさを細かく使い分けています。
メーカーによっても得意な刺激はさまざま。「全部同じブランド」ではなく、各社の良いところを取り入れるのが私流です。
15年間試行錯誤してたどり着いた、いわば“小島家のセルフケア道具箱”。
今月はその一部をご紹介します！



著:小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖