



## 施術としてのホグレル

(福田)

選手を診る際は、まず直立した状態での鎖骨の向き、胸椎の緊張などを確認しています。その後、インナーサイを使って股関節を緩めてから、脊柱起立筋を緩めていきます。胸椎や肩甲骨など、肩周りはチェストスプレッドを使って動きを出しています。

手技では、股関節の緊張度合い、足首の動きなど、その日の状態を見ています。元々持っている可動域の中で引っ掛かりがあるかどうかを、本人の感覚とすり合わせながら、チェックしています。

引っ掛かりがあれば、解消するためにホグレルを使っています。速い人であれば30回程度で反応が出ます。適度に軽く揺すり、これから動かすことを身体に知らせてあげます。

ホグレルは左右均等の動きができますが、身体が上手く動かない時は、腰・仙骨などを手技で調整しています。それでも整わない場合は、チェストスプレッドを使って胸椎へアプローチすることもあります。首と肩の緊張を緩め、脊柱起立筋への影響を診ながら施術しています。

野口選手の場合、本人の中に感覚があり、それが出来上がっています。ただ単にやりすぎになってしまうと、良い感覚まで変わってしまうため、思いきり動かすのではなく、感覚を大切にしながら上手く使っていくことが大切だと思っています。

## 目指す身体

(野口)

以前、足を怪我したことで、身体に少し左右差がありました。福田先生に診ていただいたり、ホグレルを使い出してから、とても良くなってきています。怪我をした直後と比べて、かなりバランスが良い身体になってきているので、さらに良くしていきたいと思っています。

(檜崎)

前で挟み込む動作は得意ですが、しっかりと胸を立てた状態で身体を面のまま使うということが苦手なので、そういった苦手な動きを、改善していきたいと思っています。良い姿勢で登り続けることで、背中の中の筋肉も強化されると思いますし、そうした改善にホグレルはとても役に立っていると思っています。いずれは、全てがバランスよく動けるようになりたいと思います。



感覚と合わせる。



整体院  
リズム×リズム  
ホームページ