

セルウェル式

## SMST(スポーツマッサージ&ストレッチトレーナー) 養成スクール開校

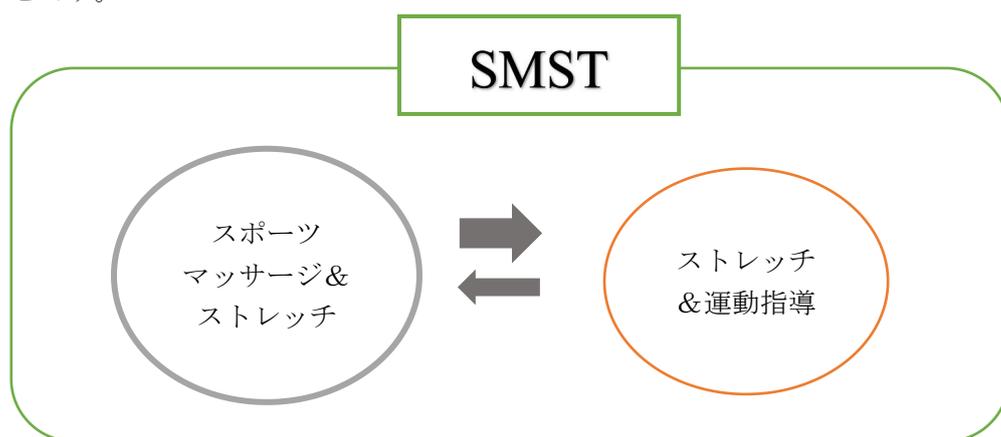
### ●あいさつ

体育、フィットネス、健康づくり、ウェルネス、予防医療というフィールドで約30年培ってきたノウハウを基に、スポーツマッサージ&ストレッチというパッシブな手技から生活習慣の改善を促すストレッチや運動まで幅広く指導出来るトレーナーを養成いたします。「治療するから個人の意思で健康づくりを実践する」に導くのがSMSTの使命です。

腰痛を例にとって挙げれば、腰痛の約85%は非特異的腰痛と言って医者要らずの腰痛、要は生活習慣からくる悪い癖による痛みです。肩こりや膝痛もこれに近いものがあると思いますが、治療(骨折、腫れ、熱、内臓疾患など)を要する場合は医療へ、生活習慣に起因する痛みや不調は私たち健康づくりの専門家が施術し指導する、ということが望ましいと考えています。

社会背景を見てみましょう。日本は世界に例を見ない超高齢化社会です。2016年には65歳以上人口は総人口の27.3%(男性24.3%、女性30.1%)、4人に1人以上が高齢者。2050年にはさらに増えて40%になると言われています。また、医療費(約40兆円)、介護費(約10兆円)、年金など社会保障費も年々増加して、財政も厳しく、それを支えている若い人たちの負担も増え問題になっています。

日本は世界に誇る長寿大国ですが、健康に生きているこの期間を健康寿命と言いますが、この健康寿命と平均寿命の差は女性が約12歳、男性で約9歳あり、これは寿命を迎えるまで女性は12年間、男性は9年間、介護のお世話になるということです。ピンピンコロリがいい、と皆さん口をそろえて言いますが、その思いと現実にはとても大きな差があるということです。



腰、肩、膝が痛い、これらの痛みを治療するために病院や接骨院行っているのですが、そこで発生する医療費も莫大です。これらの痛みがきっかけで要介護状態に陥ることが多く、治療だけでは根本的に痛みの改善、緩和にならないことが多いのです。

SMSTは、痛みや動作の改善をはかると共に、施術の先の生活習慣改善を指導するところまでを役割として考えています。

## ●セルウェル式スポーツマッサージ&ストレッチ

スポーツマッサージ&ストレッチは腰痛、肩こり、膝痛などの痛みの改善緩和、動作の改善、骨盤、姿勢のゆがみ改善、疲労回復等を図るために行う手技で、現在は多くのトレーナーたちがスポーツ選手や一般の人々に施しています。プロスポーツの選手がマッサージを受けている光景をテレビなどで見たことがあると思いますが、ハードなスポーツを10～20年以上続けるわけですから、その効果が高いことはご理解頂けると思います。セルウェルで行うスポーツマッサージはおよそ30年現場で培ったノウハウが集約された、とても効果的な施術です。単にリラクゼーションを目的とした安価なマッサージ店や整体とは一線を画します。

また、ご自身で行えるセルフストレッチや運動指導も行い、お客様の健康をトータルにサポートいたします。頰椎の捻転や背骨のボキボキはしません！

### 1. スポーツマッサージ&ストレッチの流れについて

#### ①カウンセリング

お客様がどのような状態にあるか判断します。必要があれば医師の診断をお勧めします。また、お客様のご要望をお伺いします。

#### ②姿勢・動作チェック

立位・座位姿勢・動作チェックを行います。痛みの原因となるバランスの偏りなどを探っていきます。

#### ③パッシブストレッチ

スタッフがお客様に対してストレッチを行います。筋肉の柔軟性や痛みの度合いを探っていきます。

#### ④スポーツマッサージ

上記の流れを元に効果的な施術を実施。いかに痛みを改善緩和するか！動作を改善するか！お客様と対話しながら進めてゆきます。

#### ⑤セルフストレッチや運動指導

お客様に必要なストレッチや運動を選択し指導します。運動指導の基本はまずは立位や座位の正しい姿勢と正しい動作の習得です。

## ●対象者

SMS Tになりたいという意欲のある方が必須条件です。

過去には、興味のある方、セルウェルで働きたい方、整体の施術者、介護士、スポーツアスリートのマネージャー、フィットネスインストラクター、テニスインストラクターなどです。

## ●体験のご案内

まずは体験をお勧めします。他との違いをご納得頂いてからスクールに参加して下さい。

- ・スポーツマッサージ&ストレッチ体験

60分コース 5,832円（税込）

## ●コースのご案内

### 1. BASICコース

卒業後はセルウェル（北越谷、宇都宮店）にて働くことが出来る程度のSMS Tの技術を習得するコース。

①時間 30時間

（講義3時間、スポーツマッサージ20時間、ストレッチ、運動指導4.5時間、テスト1.5時間）

②講習料 194,400円（税込） テキスト、認定テスト、ディプロマ発行代含む

### 2. ステップアップコース

BASIC卒業生が受講出来るコース。もっと学びたい方、目的に応じて指導致します。

①時間 2時間～

②講習料 10,000円（税込）～

### 3. お気軽体験コース

身近な人のために覚えておきたい方。

①時間 6時間

②講習料 32,400円（税込）

★ 受講日、日時、時間等は相談して決定します。

※ その他、独立開業したい方は別途相談可。

受講したい方、ご興味のある方は下記までご連絡下さい。

セルウェル北越谷

〒343-0026

埼玉県越谷市北越谷3-1-4 平和ビル1階

**048-976-5175**

メール✉ [karadawell@gmail.com](mailto:karadawell@gmail.com)

ホームページ：<http://wellness-field.net/>

担当：吉永、笠原