

KARADA CONDITIONING

"THANKS"

サンクスでは皆様の健康維持を
お手伝い致します



〒854-0062

長崎県諫早市小船越町1131-3小船越ガレリア内6号室
TEL 0957-56-9558 (平日10:00-20:00受付)

Mail: kc.thanks2015@gmail.com

URL: <http://www.kcthanks.com/>

代表：杉野伸治 (スギノシンジ)



KARADA CONDITIONING

“THANKS”

KARADA CONDITIONING 「THANKS」 のMissionは “年代を問わず利用者の方々の健康維持に貢献し、人生を楽しんでいただく” ことです。

現在、日本は少子高齢社会です。

高齢社会の影響は医療費の高騰を招き、その代償として医療費の自己負担額の増額やリハビリ期間の制限などの対策が行われています。

こういった対策は今後ますます増えてくることが容易に予測されます。

したがって我々は今後、健康であり続けることが必要になります。

一方で少子社会の影響は、スポーツ人口の減少による早期からのスポーツ活動の参加や、部員数の減少により怪我をしながらでも試合出場を余儀なくされる子供たちも少なくありません。このような現状は成長期の筋骨格系への悪影響を及ぼします。

「THANKS」ではこういった現状に対し“予防”をキーワードに利用者の方や地域の方々に対し健康であり続ける身体つくりを提供してまいります。

「THANKS」ではこのMissionを達成するまで前進し続けます。

KARADA CONDITIONING 「THANKS」の施設名の由来は、私がこれまでお世話になった方々への感謝の気持ちと恩返しをしていく覚悟としてつけさせて頂きました。

2015/5/15 THANKS代表 杉野伸治

THANKS STAFF

【杉野伸治 (Sugino Shinji) :代表】



スポーツリハビリテーション、スポーツ外傷予防、関節アライメント（姿勢の改善）を専門としています。医療法人慧明会貞松病院に勤務した後、2015年5月15日より諫早市に子供から大人までの健康維持を目的としたコンディショニング施設としてTHANKSを開業しました。

それまでは2006年よりバレー部の日本オリンピック医科学スタッフ（バレー部）として、日本男子バレー男子ジュニア（U20）のメディカルトレーナーを務め、多くのアスリートのコンディショニングに携わっています。

現在はTHANKS内の業務を中心に、地域の子供たちのスポーツ活動における安全な環境つくりや、高齢者を含む大人の健康予防活動を行っています。子供から大人、高齢者までの健康をサポート致します。

- 資格・学位 理学療法士 (Physical Therapist)
医科学修士（佐賀大学大学院医学研究科）
- 社会活動 2005-13 全日本バレー男子ジュニア（U20）メディカルトレーナー
2006-14 日本オリンピック医科学スタッフ（バレー部）
2010- 長崎県バレー部協会医科学委員
2009- Nagasaki Orthopaedic & Sports Physical Therapy (NOSPT) 代表 (<http://nospt.org/>)
- 所属学会 日本臨床スポーツ医学会
日本整形外科スポーツ医学会
日本健康予防医学会
日本バレー部学会
その他
- 共同著書 ACL損傷予防プログラムの科学的基礎 NAP社
コアコンディショニングとコアセラピー 講談社
筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション NAP社
ACL再建術後のリハビリテーションの科学的基礎 NAP社
コアセラピーの理論と実践 講談社
その他

【山下真由 (Yamashita Mayu)】



THANKSでは運動指導に加え、女性のストレスケアを目的とした“女性のためのリコンディショニング”を担当しています。

女性は育児や家事のストレスなど社会生活だけではなく家庭内でのストレスにもさらされています。THANKSではそんな女性のストレス軽減を少しでもお手伝いできるように女性のみを対象としたサービスも提供しております。

ストレスの増加は不健康を招きます。定期的なリコンディショニングをすることでストレスの軽減を促し、魅力的な女性であり続けるようにお手伝いができます。

- 資格 NSCA (National Strength and Conditioning Association)認定CPT

パーソナルコンディショニング

THANKSでは体調不良や外傷の後遺症、姿勢の歪み、スポーツパフォーマンスの低下など身体のコンディショニングの悩みをPersonal（1対1）対応にて改善をお手伝いします。

パーソナルコンディショニングでは子供から大人まであらゆる年代層の方を対象としています。これまでアスリートや数多くの整形外科疾患のリハビリテーションに携わってきた経験を活かして、一人一人にあった改善法をアドバイスしていきます。

徒手による改善だけでなく、ストレッチや道具を利用したセルフケア、トレーニング、物理的刺激などを用いて短期間でクライアントのニーズにお応えできるように努めております。

パーソナルコンディショニングでは足元からのリアライメント（骨配列の改善）を促すために、希望の方にはTHANKSが推奨するリアライン・インソールを提供します。

また、身体だけではなくスポーツの大会などのプレッシャーに弱い、学校への通学意欲がわからないなどといったメンタルの問題がある場合もTHANKSが推奨する生活習慣トレーニングを通して改善を促します。

現在、コンディショニング不良でお悩みの方は是非一度THANKSへご連絡ください。

○料金

身体のパーソナルコンディショニング

・一般の方	初回	5,500円	2回目以降3カ月間	2,800円
・高校生	初回	4,500円	2回目以降3カ月間	1,800円
・中学生	初回	4,500円	2回目以降3カ月間	1,700円
・小学生	初回	4,500円	2回目以降3カ月間	1,600円

※インソール（靴の中敷き）セット料金は1,500円追加となります。

心のパーソナルコンディショニング

・高校生以下	初回	4,500円	2回目以降3カ月間	2,000円
--------	----	--------	-----------	--------



○時間

平 日 10:00～13:00 14:00～20:00

土曜日 9:00～13:00

※時間外希望の方には時間外料金が加算されます。

平日20時以降 500円

土日祝日時間外 1,000円

○パーソナルコンディショニングを受ける際の注意点

- ・パーソナルコンディショニングはお一人約50分です。予約時間の5分前にはTHANKSへお越しください。
- ・お越しの際は動きやすい服装（ジーンズなどは不可）でお願いします。
- ・初回インソール（靴の中敷き）セットを希望される方は**シューズを持参**してください。
- ・予約のキャンセルは**1週間前**までにお願いします。

○アドバイザー契約に関して

パーソナルコンディショニングでは一般の方を対象に3カ月間が経過した後も定期的（最低1カ月に1回）に利用したい方に限りアドバイザー契約を結ばせていただいております。

アドバイザー契約のメリットは・・・

- ①3カ月以降も利用料金は2,800円のままで。
- ②THANKS取り扱い商品を10%引きで購入できます。

詳しい内容のお問い合わせはTHANKSで直接お尋ねください。

○アスリート契約に関して

パーソナルコンディショニングでは高校生以下の方を対象に3カ月間が経過した後も定期的（最低1カ月に1回）に利用したい方に限りアスリート契約を結ばせていただいております。

アスリート契約のメリットは・・・

- ①3カ月以降も利用料金は高校生1,800円、中学生以下1,700円、小学生1,600円のままで。
- ②THANKS取り扱い商品を10%引きで購入できます。

詳しい内容のお問い合わせはTHANKSで直接お尋ねください。

○割引き

パーソナルコンディショニングでは以下の方に対して初回割引きを実施しております。

・母子家庭 初回費用より500円割り引きます。

・60歳以上の方 初回費用より500円割り引きます。

※その他、経済的理由のある高校生以下の学生はTHANKSがサポートしております。遠慮なくご相談ください。

女性のためのリコンディショニング

THANKSでは一般成人女性や子育て中の主婦、運動不足を感じる年代から高齢の方まで、あらゆる年代層の女性の健康をサポートします。

女性の方は仕事や育児によるストレスだけでなく、不安定な自律神経の影響やホルモンバランスの影響によるストレスを受けています。自分よりも家族の健康を気にすることで自身の健康を害する傾向があります。

THANKSではそんな女性の方に健康に目を向けていただき、ストレスの少ない日常を過ごしていただくことでいい教育、いい家族関係を築いてもらえばと思っております。

のために現在THANKSでは女性の方のみを対象とした下記のサービスを提供しております。是非一度ご体験いただき、ご自分の健康維持にお役立てください。

※女性のためのリコンディショニングはポイント支払いがお得になっております。ポイント支払いについての説明は次のページをご覧ください！

【女性のためのリコンディショニングマッサージ】 ■おすすめです！

筋膜の柔軟性の改善、ストレス軽減を目的とした約50分間のリコンディショニングマッサージに加え、体温の上昇による代謝の促進を目的として30分間の加圧式マッサージ、高周波療法を体験します。

約80分間のリラクゼーションにより終了後は日常生活で蓄積した疲労が回復するのが実感でき満足しているだけだと思います。



○料金（ポイント券の場合は2ポイント利用になります）

- 一般の方 1,900円
- トレーニング会員の方 1,700円
- 60歳以上の方 1,500円

○時間

平 日 10:00～12:00 14:00～17:00
土曜日 10:00～13:00

THANKSでは徒手療法、運動療法以外にも身体に物理的刺激を加えることでリラクゼーションやストレスの軽減、疲労の回復を促すサービスを提供しております。

毎日の仕事の疲れやスポーツ活動での疲労の蓄積などを積み重ねることで病気や怪我の原因となります。疲労の回復を定期的にすることで健康を保ち、丈夫な身体つくりをサポートします。

【加圧式マッサージ+高周波療法】（フルチャージ） ■おすすめです！

ストレスの軽減や体調の改善にお勧めです。疲労の蓄積は様々な病気を招きます。病気になってから考えるのではなく、病気になる前の予防としてリラクゼーションをお楽しみください。

空気圧式加圧マッサージでは主に心臓から離れた下半身の循環を促すことにより、全身の疲労回復を促します。

高周波療法では1秒間に7万回振動する高周波エネルギーが皮膚表面をくまなく刺激し体表温度が1～3℃上昇します。高周波エネルギーが全身に作用し、マッサージされるような心地よさと、おだやかな温かさが得られます。

○料金（ポイント券の場合は1ポイント利用になります）

- 一般の方 60分 950円
- トレーニング会員の方 60分 850円
- 60歳以上の方 60分 750円

○時間

平 日 10:00～12:00 14:00～20:00
土曜日 10:00～13:00

女性のためのリコンディショニング

【女性のためのリコンディショニングトレーニング】

THANKSでは運動習慣で健康な身体つくりを推奨しております。4名までのグループトレーニングでそれぞれの体力に応じて運動内容を検討します。

地域への運動を推奨するために、リコンディショニングトレーニングに来られた方はTHANKSトレーニング会員となりTHANKSのサービスを受ける際に特典を設けております。

○料金（ポイント券の場合は1ポイント利用になります）

- | | | |
|----------|----------|------------|
| ・60歳未満の方 | 初回1,500円 | 2回目以降 850円 |
| ・60歳以上の方 | 初回1,500円 | 2回目以降 750円 |



○時間

平 日 10:00～11:30 14:00～15:30

土曜日 10:00～11:30

木曜日・土曜日の午前中は60歳以上で体力に自信のない方のみを対象としております。



【ポイント支払いの説明】

継続してTHANKSのサービスを受けられる方はポイント支払いがお得です。例えば一般の方で“女性の方のためのリコンディショニングマッサージ”を受けられる場合、通常現金価格が1,900円であるのに対し、ポイント支払いでは5ポイント券を購入された場合は1,700円、10ポイント券を購入された場合は1,600円となります。

THANKSが皆様の健康維持にお役に立てるようサービス内容・経済性を検討しております。ポイント支払いを希望される方は是非職員へご相談ください。

	5ポイント券	10ポイント券
60歳以上の方	3,250円 1ポイント650円	6,000円 1ポイント600円
トレーニング会員の方(60歳未満)	3,750円 1ポイント750円	7,000円 1ポイント700円
一般の方	4,250円 1ポイント850円	8,000円 1ポイント800円

スポーツ選手のための リコンディショニングケア&トレーニング

THANKSでは成長期のスポーツ選手が安全にスポーツ活動を続けることができるよう疲労の回復を目的としたケアとスポーツ能力の向上を促すトレーニングを実施しております。

怪我をしてから考えるのではなく、怪我の起きにくいコンディショニングを維持することで満足のいくスポーツ活動を継続してもらうのがTHANKSの願いです。

リコンディショニングケアでは部活動の休みの日や、大切な大会前の疲労回復に利用される選手が多いです。また、疲労回復だけではなく、アイシングやストレッチングなどの自己管理についても指導していきます。

トレーニングではウエイトマシーンなどの器具は一切使わず、体幹を中心とした自分の体重をコントロールするための筋肉に刺激を与えパフォーマンスアップを目指します。また、近年注目されている血流制限下トレーニングも導入しライバルに差をつけるために約90分間のトレーニングを実施します。

THANKSのリコンディショニングケア&トレーニングを一度体験ください。

【リコンディショニングケア】

リコンディショニングマッサージ、加圧式マッサージを提供します。

リコンディショニングケアはチームで利用できるように1名から上限4名まで申し込むことができます。4名を超える場合は受付の際にご相談いただければ、予約状況に応じてご対応するようにいたしますが、待ち時間が長くなることもありますのでご理解ください。

○体験

・高校生	1,200円 (5回券 4,800円 10回券 9,600円)
・中学生	1,000円 (5回券 4,000円 10回券 8,000円)
・小学生	800円 (5回券 3,200円 10回券 6,400円)

※時間外 (20時以降) 300円追加料金を頂きます。

○時間

平 日 16:00~20:00

※最終受け付けは19:00になります。19:00を超える場合は事前に担当にご相談ください。

【トレーニング】

部位別筋力トレーニング、4Dプロを利用した体幹トレーニング、BFR（血流制限）トレーニング、リアライントレーニングを実施指導します。

BFR(Blood Flow Restriction : 血流制限)トレーニングは、定められた部位をベルトで血流制限を行うことで、一般的なトレーニングよりも非常に軽い重量で同等以上の運動効果を得ることができるトレーニング方法です。その運動効果の守備範囲は広く、日常の健康維持、ダイエット、事故や病気の後のリハビリ、トップアスリートまでと、あらゆるニーズに応える有効なトレーニング方法です。

トレーニングはチームで利用できるように1名から上限4名まで申し込むことができます。

○料金

・高校生	1,200円 (5回券 4,800円 10回券 9,600円)
・中学生	1,000円 (5回券 4,000円 10回券 8,000円)
・小学生	800円 (5回券 3,200円 10回券 6,400円)

※時間外 (20時以降) 300円追加料金を頂きます。

○時間

平 日 16:00~20:00

※最終受け付けは18:30になります。



THANKS取り扱い商品

THANKSでは姿勢の改善や崩れた骨のアライメント（配列）の改善を目的としたリアラインツールを主体に様々な道具を取り扱っております。

健康維持は自己管理で十分に行えます。THANKSへ通えない方も道具を使った自宅での健康管理が実施できるように指導いたします。

是非一度THANKSへお越しいただきその効果を実感してください。

【リアライン・インソール（靴の中敷き）】

健康の秘訣は美しい姿勢です。姿勢は足元の歪みから始まることもあります。そんな足元を歩きたてのお子さんから、スポーツを楽しむ学生、変形性膝関節症などによる膝痛に悩む方までリアライン・インソールがサポートします。

○リアライン・インソール（サイズ22～29cm）：6,000円

足のサイズに変化がみられなくなった成長期以降の方にお勧めです。崩れた足元を理想のアライメントに維持することを目的に開発されました。THANKSでは成長期以降のスポーツ選手や膝痛、腰痛に悩む一般の方へお勧めしています。



○リアライン・インソール・ライト（サイズ22～29cm）：2,000円

足のサイズが短期間で変化するような成長期は経済的にも値段の高いインソールを継続的に使うには躊躇しますね。そんな方にはこのリアライン・インソール・ライトがお勧めです。機能性は上記のリアライン・インソールより若干落ちますが経済的であることからシューズを買い替えるたびに利用できます。



○リアライン・インソール・ジュニア（サイズ12～21cm）：2,000円

変形のスタートは歩き出しから！ファーストシューズのプレゼントやお孫さんの足元のサポートに多くご利用頂いております。幼少期からスポーツを開始させるお子様には予防には必要なアイテムだと思います。



【Axis Former(アクシスフォーマー)】

猫背姿勢は腰痛だけでなく、肩関節や膝関節の違和感や不調、食欲不振、美容と健康などにも影響を及ぼします。そんな猫背姿勢を自宅で手軽に修正できるのがこのAxisFormer（7,000円）です。

スポーツ選手には体幹トレーニングとしても利用していただいております。自宅でのセルフケアの一つとしてもお勧めの商品です。



【その他】

THANKSでは姿勢の改善・健康の維持をテーマとした商品を取り扱っております。

- ・テーピング理論により開発された靴下！履くテーピング“リアライン・ソックス”
- ・膝のアライメント修正やパフォーマンス向上のためのトレーニング道具“リアラインバランスシューズ”
- ・筋膜の柔軟性改善に使用するセルフケアグッズ“タイガーテール”

その他詳細はTHANKSホームページをご覧ください。

