



エゴスキュー通信

ごあいさつ

こんにちは！ エゴスキュー・ジャパンの水島です。すっかり涼しい（寒い？）季節になってきましたが、お元気でお過ごしでしょうか？

キュッと身が縮こまりがちな季節も、しっかり体を動かして、ポカポカの状態で元気に過ごしていけたらいいですね（＾＾）

★参加された方の感想です★

パッチフィットネスでは、日頃動かしていない筋肉を使ったなと実感。自然に笑顔になり、日常を忘れ楽しみました。楽しかった！（K.I様）

心も体もスカッとしました！お台場の自然を満喫できました。みんなでやるというのが楽しかったです。（K.T様）

次回も是非楽しみにしています。半年に1回と言わずもっと開催してほしいなあと思います。（T.F様）

ファンクション・ランの集い 報告

10月の頭は体育の日にちなんだ屋外イベント、ファンクションラン&パッチフィットネスの集いを行いました。

ファンクションランは、エゴスキュー独特のゆっくりゆっくり少しだけジャンプするような走り方。

キレイな自然を楽しみながら、体も心もリラックスすることができます。

パッチフィットネスは、芝生の上で動物のように四つん這いで走ったりジャンプしたり子どもの頃に戻って楽しみました。

普段動かさない眠っている筋肉を目覚めさせ、気がついたら体が軽くなっている。そんな、エゴスキュー特別のイベント。

お子さん連れで参加して下さる方も多く、東京と名古屋で160名近い方にご参加いただき、青空の下で思いっきり体を動かして来ました。

子供から大人まで大いに盛り上がりました。

海岸沿いを皆で楽しくファンクションラン



熊さん歩きという動きをしているところ



次回は来年の5月ごろに開催したいと思っています！

エゴスキュー・ジャパンでは、9月に公式サイトのリニューアルを行いました。

新しい公式サイトでは、デザインの変更なども行い皆様にとってよりわかりやすく、より親しみやすい、より利用しやすい環境づくりを目指してまいります。また、無料でご利用いただける「痛み解消相談」「つら～い腰痛解消レポートPDFプレゼント」などもご用意しています。どうぞ、今後もお気軽にご利用ください。



エゴスキュー・ジャパン
<http://egoscuejapan.com>



一般財団法人
 エゴスキュー・ジャパン協会
<http://egoscue.or.jp>

一般財団法人エゴスキュー・ジャパン協会って？



痛み解消メソッド「エゴスキュー」を普及して、日本中を元気にする活動に取り組んでいます。2012年9月より、各講習会の主催を財団が行うことになりました。トレーナー養成コースのカリキュラムなども新たに、皆様にとってさらに学びやすく活動しやすい環境づくりを目指します。皆様どうぞよろしくお祈りいたします。

体験談のご紹介

こちらでご紹介している体験談は、ご本人様からいただいたものを一部抜粋、編集したものです。いただいている多くの体験談をできるだけご紹介したいと思いこのようにしています。全文は、下記、体験談ブログにてご紹介しています。どれも心に響くもの、読まれる方が勇気づけられるものばかりです。どうぞ、こちらをご覧ください。



体験談ブログ：<http://j.mp/ej-taikendan>

20年来の肩こりをはじめとする慢性的な疲労と痛みが解消！

檜垣里江（ひがき・のりえ）さん
（広島県・30代）

中学生の頃からのすごい肩こりにはじまり、歳を重ねるごとに頭痛、顎関節症、腰痛が加わり、20代になってからは常に体調が悪く病院でいろいろ検査を重ねても、原因がわからないまま慢性的な疲労と痛みがすごくなつては寝込んでしまう、という毎日を過ごしていました。

そんな健康状態に不安をかかえていた私より先に、個人セラピーを受けていた母が「一緒にやってみない？」と誘ってくれたのがエゴスキューとの出会いでした。

エゴスキューの個人メニューを開始して3週間という短い期間で痛みから解放され、体調も良くなり精神的にも楽になりました。そして久しぶりに会った両親には「顔がひと回り小さくなってる!!」と驚かれました。

痛みが無い生活って素敵です！

【エゴスキュー通信編集部】

〒461-0001

名古屋市東区泉一丁目22番29号

ストークビル久屋3F

株式会社エゴスキュー・ジャパン内

TEL：052-961-3150

FAX：052-961-3152

URL：<http://egoscuejapan.com/>

E-mail：info@egoscuejapan.com

(2年前)



(現在)

ゆっくりだけど嬉しい変化

30代から腰痛、50代から変形性膝関節症、頸椎症、腰椎椎間板ヘルニア。2回目の8回コース終了時に2年前に初めてセラピーを受けた時の写真と見比べてビックリ!!症状が治ったのもさることながら、2年前は見るのも嫌だった自分の写真を、今は「見て！見て！私こんなに変わったのよ！」エゴスキューをやった本当に良かったと思います。

(NNさん 愛知県 50代)



100キロマラソン完走

10年前、野球の試合中に突然襲い掛かった膝の激痛。以来、痛みから開放される術を探し続けました。エゴスキューを始めて約半年後の私の誕生日9月25日に、村岡（兵庫県）100キロマラソンで、「誕生日おめでとう」の大合唱の中、ゴールテープを切る事が出来ました！

(奥田雅巳さん 奈良県 52歳)



事故の後遺症からの解放

2003年の冬に交通事故に遭ってからというもの、左膝靭帯損傷、左足をかばったことによる右足の付け根あたりの激痛、腰痛、首の違和感に悩まされるようになりました。2011年8月から個人セラピー受け、3ヵ月くらいすると、腰痛から解放されました。そのうちに、足の付け根の痛みも全くなりました。本当に感謝しています。

(佐藤さん 東京都 50代)