

佐藤選手が薦める整体院 「ベストバランス」

格闘家・佐藤嘉洋選手がやってくる! そんな話を聞きつけて、お伺いしたのは整体院「ベストバランス」。なんとこちらの中村篤史院長は元キックボクサーと言う経歴の持ち主で、佐藤選手とは拳を合わせたことのある間柄。そんなお二人に、プロスポーツ選手・整体師という目線で考える体作りについて聞いてみた。

日常生活では考えられない激しい体の使い方を格闘技の世界において、大きな故障もなく現役生活を過ごしていることが一番ありがたいという佐藤選手。186cm・70kgと生まれもっての恵まれた体格はもちろんだが、プロとして常に自分の体と向き合う姿勢が、そのような結果を生んでいる。「絶対にケガをしないようにしなければ」と意識しすぎ、体が堅くなるのはかえって逆効果なので、日々の疲れを翌日に残さないようにしているそうだ。

ボディメンテナン스로重要なことは「コンディショニングの継続」だということ。疲労がピークになると体を動かすことも面倒になってしまうが、体を引きずってでも1日の最後にはケアを行った。「練習だけなら誰でもできるんです。でもみんな治療は続けない。自分は勝つためだったら何でもやりたいと思った。試合が

無くても見てやるよと言ってくれる人がいれば、甘えてやってもらいましたという言葉の通り、体の調整も練習の一部だという。

中村院長は続ける。「痛みを取るためと、体を整えるための施術は違いますからね。例えば炎症を起こした場所は熱をもって正常に動作しなくなっています。まずはそれを通常の状態にすることが第一で、整えるところまでいかない。だからこそ一度ではダメなのです」。継続する理由としても一つ、メンテナンスをすることで少しの悪化でも分かりやすく、より早く対処できるようになるのだそうだ。

こうした専門的なアドバイスに素直に耳を傾けたからこそ、良い状態を保ててきた経験もふまえて、佐藤選手は自らも地元・愛知で整骨院やフィットネスジムを営むようになった。ケガはしてから

では遅い、する前の予防としてウォーミングアップやストレッチと同様に、アフトーケアをしてほしいと強く訴える。

最後に佐藤選手はこう語った。「自分が思う3大ポイントは運動・栄養・栄養。どれかに力を入れすぎても、どれかを疎かにしても体は維持できません。どんなに練習しても、ゆっくり休んだり、体に良いものを食べなければアウト。一つを9割頑張っても、他を0.5ずつっていうのも意味がない。全てを均等に頑張るのが大事」。まさにこれこそが、中村院長が店名「ベストバランス」にこめた思いにも通じる「極端」なのだろう。

かつては互いをマットに沈めようと、全力で闘志をぶつけ合った二人が、12年経った今、並んで熱く語りあっている。「人の縁って面白いですね」。全てはあの日のゴングから、始まっていたのかもしれない。

☆ベストバランス患者様の声☆

- ・ここまでやってもらったのは初めてです。迷っていないで早く来るべきでした。(50代・主婦)
- ・丁寧にやっていただきました。いろいろな治療を受けてきましたがやっとたどり着いた感じがします(70代・女性)
- ・自分自身の身体の状態について、先生から詳しくわかりやすい説明を受けることができ良かったと思います。(30代・男性)
- ・首に痛みがあったのが施術後明らかに「首が軽い!」動きもさくさく。最高。こりやすございます。(40代・会社経営男性)

中村「あの試合の後、控室で僕が額の傷を縫ってる時に「まだですか?」って言ったよね?」
佐藤「え! 言いましたっけ? ...電車の時間がなくて急いでたことは思い出しました(笑)」
このエピソードの続きは院長ブログへ <http://ameblo.jp/bestbalance/>



(C)ゴング格闘技



佐藤 嘉洋

1981年1月25日 愛知県生まれ
格闘家・キックボクサー
名古屋JKファクトリー所属
1998年プロデビュー
WKA世界ムエタイウェルター級王者(防衛1回)
WPKC世界ムエタイスーパーウェルター級王者(防衛1回)
K-1MAX2006、2007日本王者
K-1MAX2006・2007世界ベスト8
K-1MAX2008世界第3位
K-1MAX2010世界第2位
ISKA世界ライト・ミドル級王者
2012
中村院長との試合は2000年9月、逆転勝利をおさめたものの、その凄惨な試合内容は選手生活におけるターニングポイントになり、思い出深い1戦だったと振り返る。

中村 篤史院長

元プロキックボクサー(北流会君津ジム所属)日本ウェルター級2位の実績を持つ。他店での院長経験を経て、地元君津に密着して貢献したいと開業を決意してからもうすぐ9.5年になる。一人ひとりの状態に合わせて、施術の仕方やアプローチを臨機応変に変えてくれると評判の整体院「ベストバランス」の院長として活躍中。現在もプロスポーツ選手の担当医として、セコンドもつとめるなど活躍の場は幅広い。筋肉や関節の動きを熟知し、プロの体をメダルクラスのコンディションに仕上げる卓越した腕と技が、地元で悩める多くの患者さんを救ってきた。また、東北出身ということもあり、東日本大震災の被災地支援活動も積極的に行っている。



整体マッサージ ベストバランス

TEL.0439-52-0024
君津市北久保 2-6-15
営業時間 8:30 ~ 20:00
⑧年中無休(年末年始を除く) *要予約
<http://bestbalance.jp/>
■エリア MAP(10)2-D
ベストバランスの整体マッサージは美容、健康と疲労回復に効果が期待できます。肩こり/頭痛/ギックリ腰/腰痛/椎間板ヘルニア/腱鞘炎/肘やヒザの痛み/ムチウチ/四十肩/五十肩/関節の痛み/産後の骨盤矯正

