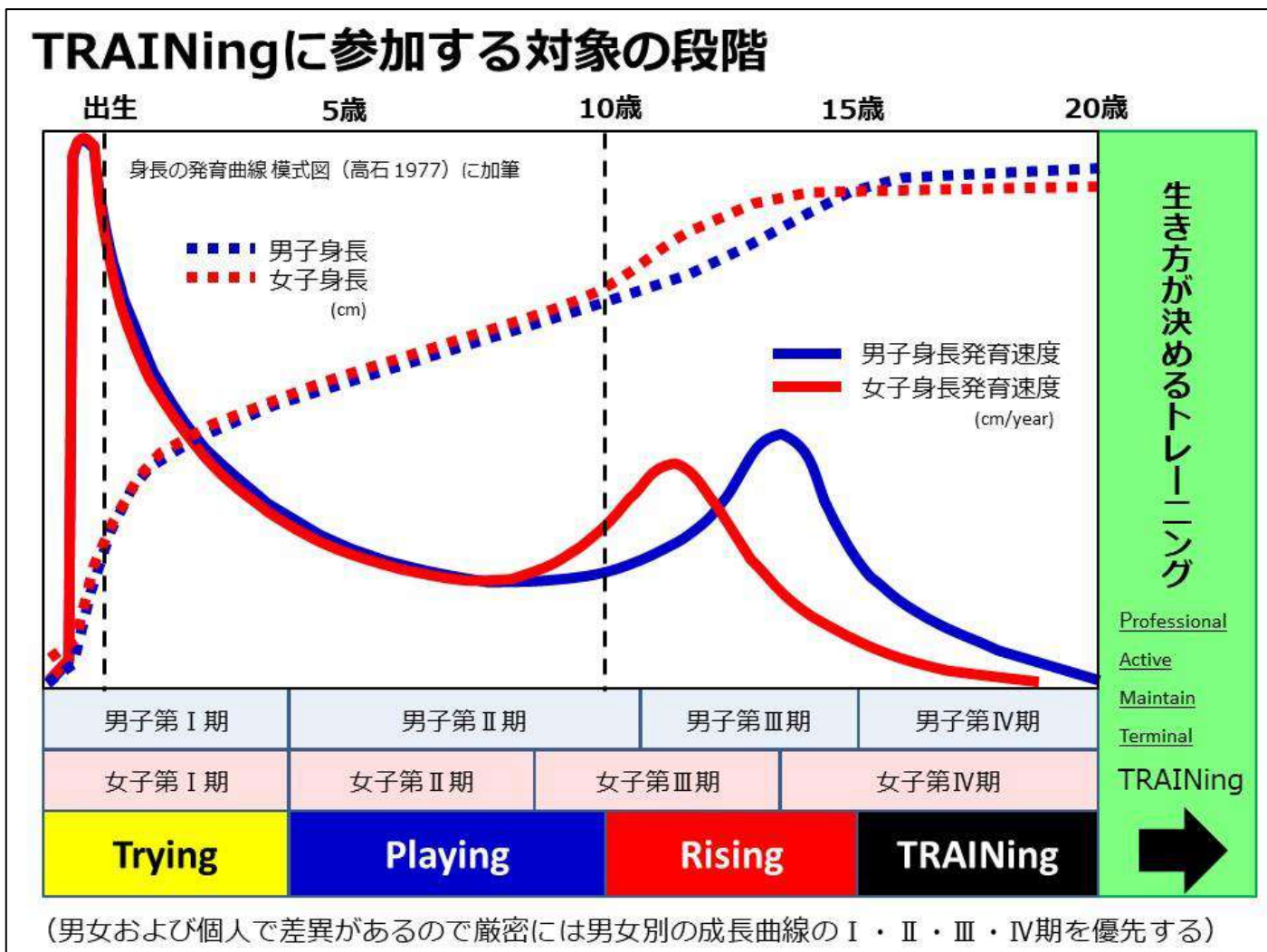


TRAINing

①Personal TRAINing

TRAINing ではお客様を暦年齢ではなく、5つの成長段階に分類しています。下図は日本人の身長発育曲線模式図に加筆したものです(高石ら 1977)。**Trying** は胎児期から幼児期の前半に至る第1発育急進期。**Playing** は幼児期の後半から10歳くらいまでの比較的発育が緩やかな子ども期。男子と女子で異なるが11~15歳にかけて発育速度のピーク(PHV)が出現するときに**Rising**。Ⅲ期以後の緩やかな発育から発育が停止するまで。また対象が生き方によって選択する Professional TRAINing とか Active TRAINing などに移行する意思を示すまでを**TRAINing**と定義しています。生理的早産と言える人の出生は何を意味するのか？ 未来を開拓する子どもの体づくりを学校体育だけに任せておいてよいのか？ 天才が出現したらどう育てる？ 体力を誰かと比べて落ち込んで子どもがいたらどんな声をかける？ 彼らが成長して、プロ選手になりたいと言ったらどうする？ アクティブな体力増進をしたい、もしくはメンテナンス中心でいきたいと言われたときの答えは？ その心構え、在り方、具体的な行動指針について系統的にまとめています。多くの場合、ジムにお越しになる方は20歳以上ですが、幼少期の身体運動との出会いとその教育が非常に重要だと考えています。そして最後のテーマはお客様の終末期まで伴走できるパーソナルトレーニングの在り方を確立することです。



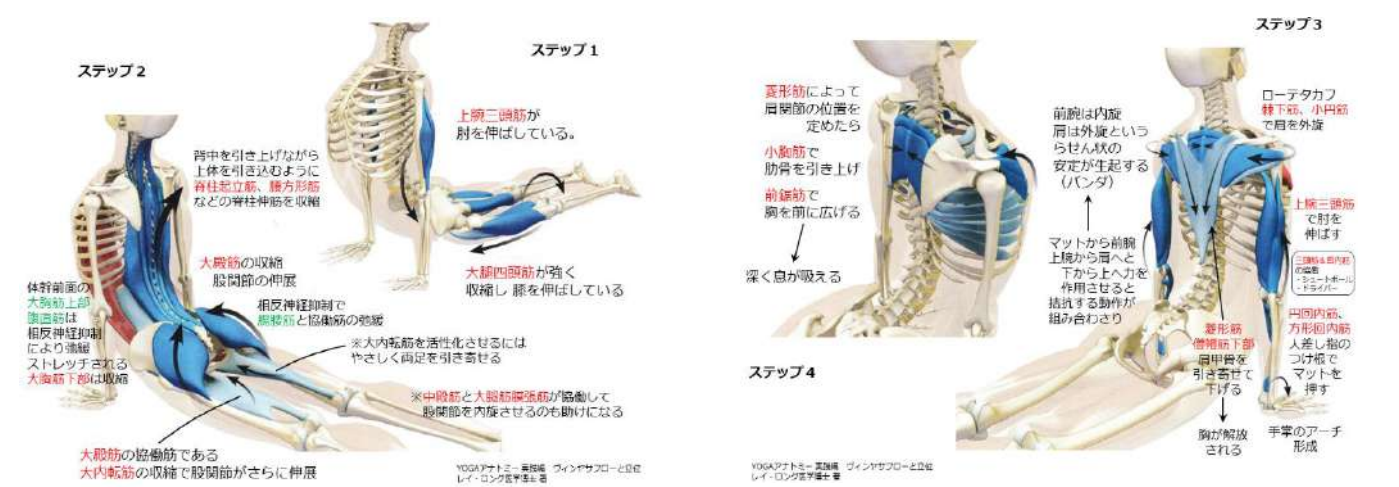
②Functional Anatomical Yoga（機能解剖を重視したヨガ）

機能解剖を重視したこの Yoga プログラムは呼吸、体幹、バランス、柔軟性、運動制御の改善に効果的です。選び抜いたシークエンスは運動器の活性や機能を向上させ、姿勢を良くし、ケガを予防します。また Yoga はメンタルの安定に効果的であることがよく知られています。

現場での経験上、体が硬い人や運動制御に難があるお客様にも非常に有用です。本指導マニュアルは機能解剖を深掘しており、機能評価から指導法を網羅しているので、モーターラーニング（運動学習法）を研修することもできます。

【参考文献】

YOGA アナトミー実践編・アーサナー編・骨格筋編（レイ・ロング医学博士）
SCIENCE of YOGA（アン・スワンソン） Core Power Yoga CPY®ベーシックコース 2023（本橋恵美）



マニュアル：Yoga Spine Movement の一例（その他 Yoga Anatomy, Yoga Blook Assessment があります。）

※軸の伸長が前提条件、椎骨の滑走性は共通条件

ポーズ	⑬ペルビックオープン	⑭3ポイントブリッジ	⑯ランジツイストⅠ	⑰ランジツイストⅡ
姿 位	3 肢位	3 肢位	2 肢位	2 肢位
焦 点	Mobility Stability Core Balance	Mobility Stability Core Balance	Mobility Stability Core Balance	Mobility Stability Core Balance
制限因子	⑫ダウンドッグと同様 前面筋群収縮→背面筋群弛緩 体幹・下肢屈曲のベクトルノ 立脚側臀筋・腸腰筋の共縮→ ワンレッグによる困難度ノ	股関節伸展（骨盤水平位）→ 脊柱伸展 肩甲骨スタビライゼーション→ →体幹の円滑な動作ノ	⑫ランジと同様 前膝二一ン→股関節内転 下肢・骨盤帯の過剰な共縮→ 脊柱への共縮の波及 分離動作の困難度ノ	⑫ランジツイストと同様 体幹前傾→前脚の負担ノ 軸の伸長・安定の困難度ノ ランジツイストより三面運動 の要素がノ
ポイント	軸足と対側の手をつよくマッ トに押し込む。	肩関節が安定するポジション を見つける（外転100°）。	視覚情報の入力によって、バラン ス保持が困難になることを学習さ せる。共同と分離、上肢の腕力。	内転筋-腹斜筋-菱形筋（上） をつないで回旋させるイメージ。

③Functional Anatomical Pilates（機能解剖を重視したピラティス）

Pilates は低閾値から中閾値（対象によっては高閾値）の運動制御を獲得するのに有用なエクササイズです。Yoga との役割分担を明確にし、相互補完的に用いることで、傷害の予防や回復、パフォーマンスの向上、美しいボディメイクなど、多面的な効果が得られます。マニュアルの内容はピラティスの歴史、ヨガとピラティスの違い、マットピラティスとマシンピラティスの使い分け、ピラティスの原則、ピラティスの機能解剖、各エクササイズの分析で構成されています。

【参考文献】
最新ピラティスアナトミー（ラエル イサコウィッツ・カレン クリッピンジャー） Athlete Pilates（本橋恵美）
CONTROLOGY（ジョセフ H ピラティス） 運動療法としてのピラティスメソッド（近良明・桑原匠司）

マニュアル：Six Princepls の一例（その他 Pilates Anatomy があります。）

10. 2 プローン

目 的	■ バランスを保ちながら全身の筋力を高める ■ 体幹部のスタビリティの向上	
脊 柱	伸長	
呼 吸	プランクで吸って、吐きながら対角の上半肢と下半肢を伸ばす	
センター	挙上上肢と同側の腹横筋、対側の外腹斜筋が選択的に収縮する 挙上下肢と同側の多裂筋、対側の脊柱起立筋が選択的に収縮する しかし、その対側や腹直筋、内腹斜筋もバランスしているので、腹筋群を協調的に収縮させることを意識する（センターではないが大腿四頭筋の活動も大きい）	
集中	コントロール	バランスを維持し、体幹で回旋を制し、四肢をダイアゴナルにコントロールする
正 確 性	腕は耳の高さ、脚は手の高さと一直線でマットと平行になる 骨盤の高さは左右水平をキープ ローテーターカフの収縮で上腕骨頭の求心位を保つ 肩甲骨をスタビライズさせる筋群を共同収縮させて肩関節を安定的にキープする	
フ ロー	手と足を滑らかに同時に上げ下げする	
備 考	Progression：同側の手足を床と平行になるように伸ばす	



Copyright © 2024 TRAIN Inc. All rights reserved.

基本的なBridge exercise

Copyright © 2024 TRAIN Inc. All rights reserved.

Hand-knee：中等度の腹筋と肩筋の共同収縮

Elbow-toe：腹筋群の共同収縮

Back Bridge：背筋群の共同収縮

Side Bridge：腹筋の活動量増大

脊柱起立筋、多裂筋が40%MVIC以上

腹直筋、外腹斜筋、腹横筋が40%MVIC以上
大腿筋の活動も見逃せない

血行促進で同側の腰方形筋も活性化

外腹斜筋が80%MVIC以上、腰方形筋が40%MVIC以上

3種類の体幹部の安定性の説明とエコー画像

Draw-in (Hollowing)

Submaximal draw-in

Bracing

機 念

腹横筋の選択的収縮

腹横筋と内腹斜筋の収縮

腹筋群の共同収縮

運 動 方 法

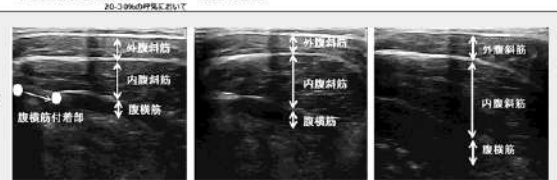
内腹斜筋の収縮（脚隆）を感じない時点まで、ゆっくり下腹部を引き込ませる

20-30%のPMVに収める

前大腰下腹部を引き込ませる→内腹斜筋の収縮（脚隆）を感じさせる

腹部を膨らませる→体幹筋すべてに力を入れる

エコー画像



効 果

腹横筋の神経筋反応の改善

腹部深部筋の筋力増強

体幹の剛性向上

Copyright © 2024 TRAIN Inc. All rights reserved.

■腰方形筋前縁群、後方腰筋は臥位や座位で体幹同側側屈、骨盤同側側屈で起き、後方腰筋のみが伸張状態にも働く。

■腰方形筋の伸張状態および伸張モーションは、腰方形筋より近位にある腰部多裂筋や腰部脊柱起立筋に比べて小さいが、

■腰方形筋は筋活動のオンセツトが遅延せず、伸張状態に保たれ、腰筋群と共に腰椎の分節的な安定性に貢献する。

■歩行・歩行で片側下肢のみに荷重がかかりはじめるタイミングで、逆脚筋の腰方形筋前縁群が活動する。

■腰筋群の伸張状態を維持するための活動と見られる。トレンザレンブルグ機構が維持される場合は立腰時の中腰筋に加え、逆脚筋の腰方形筋（特に前方腰筋）に負担がかかる。

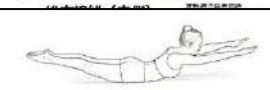
■歩行・歩行において腰方形筋後方腰筋は伸張を通してTonic Activityを示し、腰椎の安定性を制御している。

腰方形筋

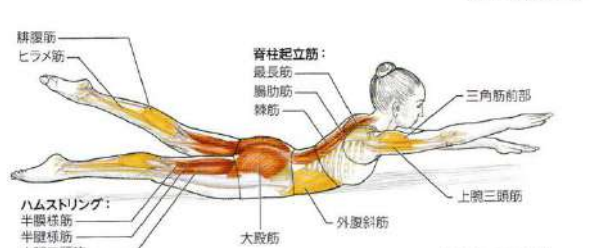


Copyright © 2024 TRAIN Inc. All rights reserved.

12. スイミング



スタートポジション

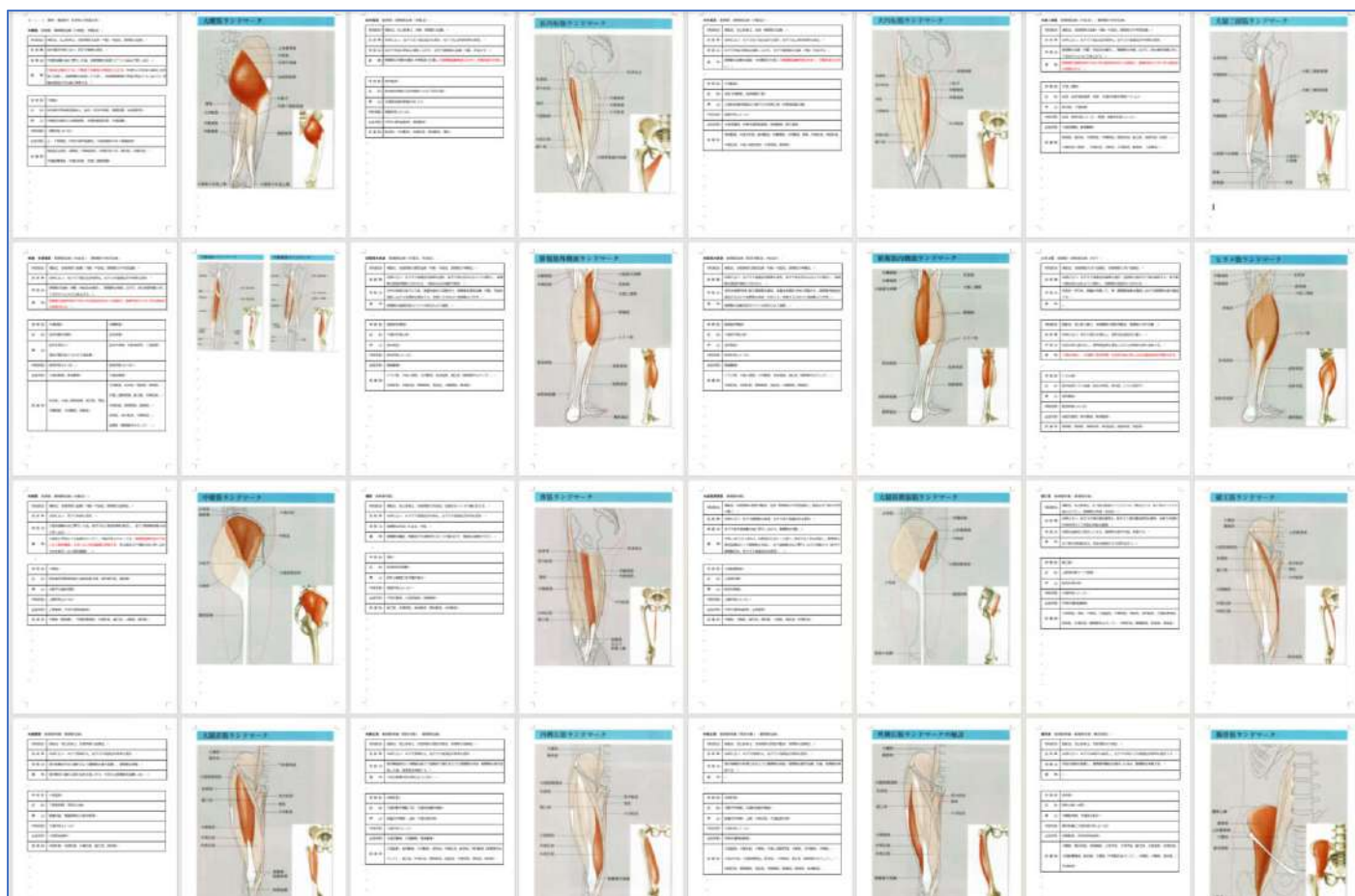


Copyright © 2024 TRAIN Inc. All rights reserved.

④Functional Anatomical Stretching（機能解剖を重視したストレッチング）

ストレッチングの機能解剖マニュアルは、代表的な骨格筋をターゲットとし、ストレッチングの基本から応用までが記載されています。ストレッチはまず動作で学習します。その動作を活字で知識に刷り込むことで再現性が増すと考えています。筋の起始・停止、神経および血管支配、連結筋などをイメージすることは、ストレッチの意味づけが繊細で明確になると思います。なかなかボリュームがありますが、記憶する必要はありません。折に触れて見返して施術の基本を思い出すことで、その精度を上げていきましょう。

【参考文献】ID ストレッチング（鈴木ら）



骨格筋（74）

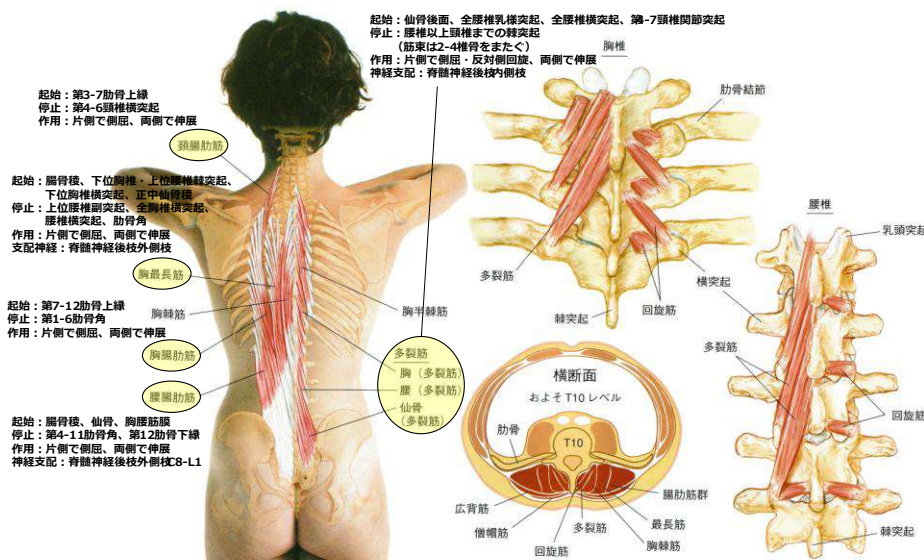
⑤Functional Anatomical Body Treatment（機能解剖を重視したオイルトリートメント）

心身を最適化するためには、適切な運動とリカバリーが必要です。リカバリーにとって優先順位が高いのは食事や睡眠であり（TRAINing Recovery Program 参照）、マッサージのエビデンスレベルは近年その順位を下げています。その理由の一つに、動きの中に生起する痛みや不調についての理解が十分でないことが上げられます。運動を観察し、リカバリーと一体的にアプローチすることが重要と考えています。

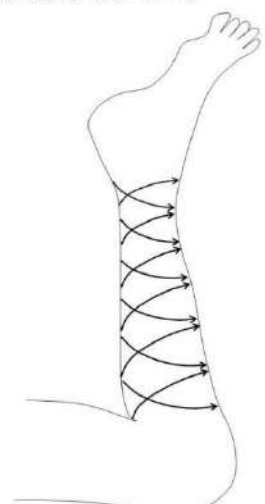
他方、皮膚は外胚葉由来であり「脳とルーツが同じ」であることから、皮膚への刺激はメンタルケアにも非常に効果的です。回復よりも新生・再生（Regeneration）に有用であろうと考えています。

【参考文献】Clinical Massage (James H. Clay / David M. Pounds)

手技	記号	手技名称
軽擦法	→	軽擦及び強擦
揉捏法	~~~~~	母指及び四指揉捏
	⊖	手根揉捏
	~~~~~	把握揉捏
	~~~~~	追従性揉捏
	~~~~~	鋸切揉捏
	~~~~~	ろとう揉捏
圧迫法	○	母指圧迫
	⌒	手掌圧迫



⑪追従性巧打（四指※示指はほぼ使わない）
四指を回転させながら巧打する。※外側から内側に向けて
行う。臍部を集中的に行ってもよい。



⑥Meridian_触察術（12 経絡に沿った触察術による筋肉のコンディショニング）

手技を用いるセラピストにとって筋や腱、神経などに正確に触れることは非常に重要です。また筋のコンディショニングを上げる触察手技を学ぶことも大切です。例えば筋腱移行部および腱骨移行部に存在するゴルジ腱器官を触察することで、筋のスパズムや弛緩不全が解消され、筋の活性が上がることが分かっています。TRAINingでは**この刺激部位が経絡上のツボに近似することに着目**し、西洋医学と東洋医学の両面から治療効果を検証中です。このアプローチは傷病者のリハビリテーションやアスリートのコンディショニングなどに有用であると考えています。

ハムストリングス hamstrings muscles

大腿の後方部分である「大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋」の総称(ハム・ストラングルスと表記することもある)。元々ハム・ストラングとは膝窩関節のことだが、髌骨そのものを指すために用いられることが多く、走る際、特に加速してダッシュする時に活躍するため、「ランニング筋」とも呼ばれる。膝を伸ばし立てて前屈し、指先が地面に加わるのは、このハムストリングスが柔軟性に欠けているためである。(一歩内脚.jp.84引用)。

MBS 半腱様筋
MES 半腱様筋近位部の腓部を細く圧迫する

*背臥位で刺激する場合に足踏上位にて張り出した踵を軽く引き上げる間に圧迫

MBS 半膜様筋止点部
MES 脛骨内里中後縁後

0
1/2
6
7
1/2
14

恥骨
大腸直腸
大腸肛門部
陰嚢
精巣
尿道球腺
膀胱頸部
膀胱体
尿管
腎臓

BL39 委陽
(しょうよう)
部位：膝後面外側、大腿二頭筋縫の内線、膝窩横紋上。
この経穴に関連した解剖学的構造：
●皮膚には股骨神経叢の皮枝の後大腕皮神経(S2)と腓腭神經(L4~S2)の皮枝の外側腓腹皮神経(S2)
●坐骨神経の脛骨神経部(L4~S1)支配で趾間動脈は主に大腸二頭筋と足周部の底筋に動く(膝窩動脈分岐)
●脛骨神経(L5~S1)支配で腓腹筋の屈曲に働く(膝窩動脈分岐から分岐する外側動脈・静脈)
●腓腹筋・静脈から分岐する外側動脈・静脈

合土穴：委中
部位：下腰後側、膵膵筋の間、膝窩横紋の下2寸。
この経穴に関連した解剖学的構造：
●皮膚には股骨神経叢の皮枝である内側腓腹皮神経(S2)
●ヒラメ筋とともに腓骨頭に停止する脛骨神経(S1~S2)支配で足周部の底筋に働く(腓腹筋)
●脛窩動脈・静脈から分岐する後腓動脈・静脈
●脛窩動脈に入流する小伏在靜脈

承筋の取り方
合痛(BL55)と承山(BL57)の中点に取る。

承山の取り方(1)
委中(BL40)の上方8寸に取る。

BL57 承山
(じょうざん)
部位：下腰後側、腓肌筋の前縁とアキレス腱の移行部。
この経穴に関連した解剖学的構造：
●皮膚には股骨神経叢の皮枝である内側腓腹皮神経(L5)
●ヒラメ筋とともに腓骨頭に停止する脛骨神経(S1~S2)支配で足周部の底筋に働く(腓腹筋)
●脛窩動脈・静脈から分岐する後腓動脈・静脈
●脛窩動脈に入流する小伏在靜脈
●掌部に腓骨神経(L4~S1)

合痛の取り方
委中(BL40)と承山(BL57)を結ぶ線上、正中の下2寸に取る。

飛揚 絡穴
(ひやう らくけつ)
部位：下腰後側、腓肌筋外側頭と跟腱とアキレス腱の間、崑崙(BL60)の上方7寸。
この経穴に関連した解剖学的構造：
●皮膚には股骨神経叢の皮枝である外側腓腹皮神経(L4~S2)支配で脛骨神経の移枝(L4~S2)支配で腓骨頭に停止する腓腹筋とヒラメ筋からの下腰二頭筋
●脛骨神経の移枝(L5~S2)支配の腓腹筋・静脈
●脛窩動脈の枝の後腓動脈・静脈から分岐する腓骨動脈・静脈

飛揚の取り方 終穴
崑崙(BL60)の上方7寸、足の下方1寸に取る。
※飛揚の上方7寸に取る。

飛揚の取方 終穴
崑崙 - 外果尖 16寸

ヒラメ筋 MBS ヒラメ筋 MES 下腰後側尾方1/2

BL59 跗陽
(ふりやう)
部位：下腰後側、腓骨とアキレス腱の間、崑崙(BL60)の上方3寸。
この経穴に関連した解剖学的構造：
●皮膚には内側腓腹皮神経と外側腓腹皮神経の聯合で形成される腓腭神経(L4~S2)
●浅腓骨神経の移枝(L4~S1)支配で足周囲の外反と底筋に働く(腓腭神経)
●脛骨神経(L5~S2)支配の短縮筋(趾伸筋)
●脛窩動脈の枝の後腓動脈・静脈から分岐する腓骨動脈・静脈

新陳の取り方
崑崙(BL60)の上方3寸で、アキレス腱と距腓骨筋との間に取る。

ツボ集 經穴六法・終穴名由来解説
監修：井野秀一郎、著者：坂元 大祐位に加工

Copyright © 2025 TRAIN Inc. All rights reserved.

[illegible]

⑦東洋医学（4Types 養生法・鍼灸）

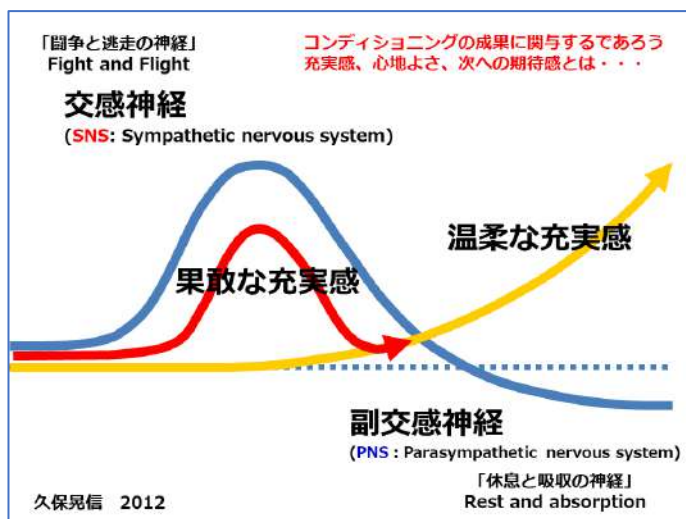
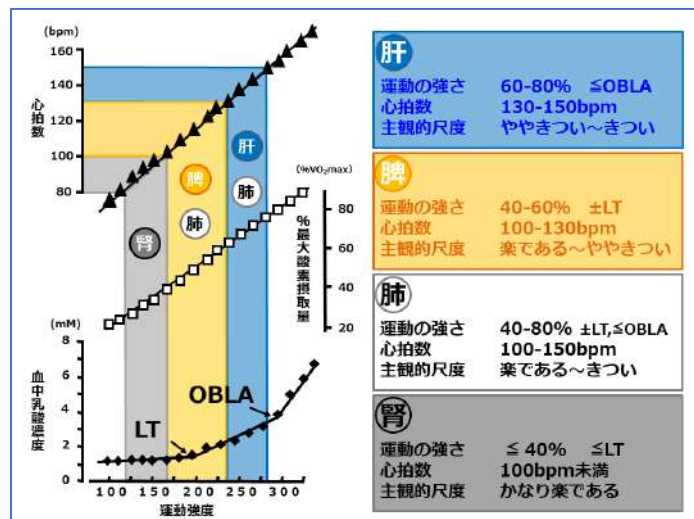
疲労や症状のタイプは人それぞれ分類が可能です。であれば、事前に再生のプランを立てておけばいい。回復ではなく、再生もしくは新生、Regeneration という考え方です。これは鍼灸 Meridian 烏丸スタイル（四虚証に対する治療法と養生法）に TRAINing の運動プログラムを加えた、まったく新しいコンディショニングの形です。4つのタイプに対応するおすすめの運動メニューだけでなく、その運動強度、またコンディショニングにかかわる入浴法までを提案しています（研究的に実証してないのでエビデンスはありません）。

【参考文献】やさしい鍼を打つための本（中根一）

 五行タイプ別の特徴（五臓的な特徴） 木 = 肝	
タイプ	「リーダー気質のハードワーク」型
特徴	・取りまとめたり、仕切ったりするのが得意 ・アニキ分、アネゴ肌と言われがち ・何の予定もなくただボーっとするのは好きじゃない、常に動いていたい ・一つのことに没頭して「疲れ」に気づきにくい、休み下手 ・過労で体調不良になったり、倒れたりしたことがある ・周囲の期待に応えようとする傾向が強い
生理	・西洋 → 中枢神経系 ・東洋 → 血液循環のプロデューサー
症状	・筋肉のコリや痙攣（筋）※肩や側頭部 ・脇〜太股の突っ張り感（筋） ・眼精疲労、ドライアイ、充血（目） ・割爪や二枚爪（爪） ・冷えのぼせ（血液の偏在） ・生理痛や血塊がある（瘀血） ・ストレスを感じやすい（気鬱）
味覚：酸	・すぐにイライラを発散するタイプの人（陰虚）は、「酸味」による引き締めがオススメ ・ストレスの発散が苦手ですぐに溜め込んでしまう人（陽虚）は、「辛味」による発散がオススメ

感情：怒	・「～でなければならぬ」が口癖 ・怒りっぽいだけでなく、課題に対してのチャレンジが早い ・理想を掲げやすく、他人に対しても要求する ・長男、長女、第一子に多い ・両親が教育熱心、家業を継がなくてはならないなど、社会的地位が高い家庭にもみられる
フィジカル	・特に肩背部や側頭部など抗重力筋の筋緊張 ・呼吸が浅い ・お腹の周りで（上&左）で動きがする ・切れ長の目 ・唇は薄い
即効解消法	・温タオルで目を温める ・1時間集中したら10分休むと決めておく ・ガムを噛む
体質管理法	・露天風呂で半身浴（窓を開けた浴室で OK、熱がこもらないように） ・鍼灸・指圧・アロママッサージなどで筋肉を緩める ・クラシックなどのゆったりした音楽を聴く
身体運動	・呼吸トレーニング ※整える ・有酸素性トレーニング（概ね 60-80%強度、130-150 拍/分、≤OBLA） ※チャレンジ行動を支える持久力、血流を全身に十分に巡らせる ・トレッキング ※一に自然、二にスタミナ ・ヨガ（Core Power Yoga：CPY®） ※交感神経、副交感神経のスイッチを明確にするパワー系ヨガ 【アナトミートレイン（ディープ・フロント・ライン：DFL）】 ※腹横筋：ストレス、姿勢
入浴法	ぬる湯にゆっくり入って緊張を緩和して欲しいが、肝虚はゆっくりが不得意。入浴（ワーク）と休憩（レスト）でバランスをとって達成感が感じられるように。半身浴もよい。

鍼灸 Meridian 烏丸スタイルに TRAIN メソッド（TRAINing）を加える



⑧美容鍼灸

4Types 養生法にそれぞれ合わせた美容鍼灸を行います。美容鍼灸には肌質の改善、リフトアップなどが期待され、女性を中心に人気の施術となっています。TRAINing では美容効果も大切にしていますが、それ以上にメンタルケアに効果的であると考えていて、多くの男性にも施術を受けてもらっています。お顔の鍼で心身が安定するのは、自律神経やホルモンバランスが調整されることが一因と思われます。一部の臨床研究では、美容鍼灸が肌の弾力や血流に良い影響を与える可能性が示唆されていますが、大規模かつ長期的な研究はまだ少ないため、「効果」については証明段階にあると考えています。それだけに全身調整によって内面からのコンディショニングを重視し、本治法に美容鍼灸を付加するようにしています。

【参考文献】予約の取れない美容鍼灸師が教える「めぐり美容」（中根一）

肝経の美容鍼

鍼灸Meridian烏丸スタイル 中根 一 先生

目元周辺の小じわ・眉間のシワ・シミ・肝斑・クマ・額のニキビ・Tゾーンのザラつき

Copyright © 2025 TRAIN Inc. All rights reserved.

肝経の美容鍼の経穴			
経穴	部位	穴性	由来
陽白 (胆経)	眉毛の上方1寸,瞳孔線上.	去風散火…風邪,火を攻散する. 宣気明目…気を上げ,視力↑	少陽胆経にあって、「眼窩」の上にある経穴の意。眼疾患に効果があり、視界が明るく(目)になるの意。
攢竹 (膀胱経)	眉毛内端の陥凹部.	去風…風邪を発散(除去)する. 泄熱…熱を外に出す. 明目…視力↑眼疾患治療.	攢竹の「攢」は集まること。「竹」は眉の形を竹の葉に例えたもの。
印堂 (奇穴)	眉毛の中間.	ストレス↓	
承泣 (胃経)	眼球と眼窩下縁の間,瞳孔線上.	散風泄火…風邪を散し,火を外に出す. 疏邪明目…邪気を散し,視力↑.	「承」はうけたまわるの意。承泣は泣いた涙を受ける場所にある経穴を示す。
迎香 (大腸経)	鼻唇溝中,鼻翼外縁の midpoint (別説:鼻翼下縁).	散風清熱…風邪を散し,熱を冷ます. 宣通鼻竅…鼻竅(鼻の穴)を通す.	迎香は香りを迎え入れる外鼻孔の外方にあり、鼻の疾患に関する要穴と解釈されている。
禾髎 (大腸経)	人中溝中点と同じ高さ,鼻孔外縁の下方.	去風開竅…風邪を発散し,回復させる. 開竅:九竅の通りをよくし,邪気を外に出す。また意識を清明にする.	「禾」は稲の穂のことで、五行論では「金」に属し、五感のうち「鼻」と関係する。「髎」は陥凹部の穴で、ここでは外鼻孔の直下を指す。
地倉 (胃経)	口角の外方0.4寸(指寸).	疏風行気…風邪の邪気を分散 利機関…機関を整える 扶正鎮痛…気の不足を補い,鎮痛する.	地気(食物)を倉である胃の中に収める「口」の周りにある経穴の意。また胃は五行論では「土」に属し、地と結び付けられる。

※九竅(目、耳、鼻、口、尿道、肛門)

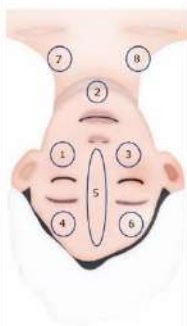
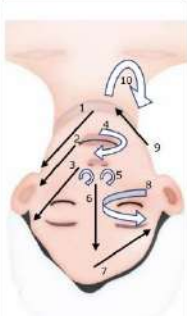
Copyright © 2025 TRAIN Inc. All rights reserved.

⑨美顔術（フェイシャルエステ）

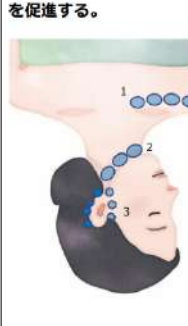
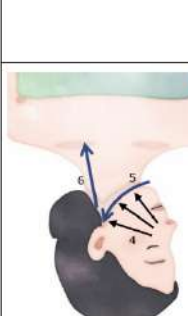
美顔術はいわゆる「フェイシャルエステ」です。この表現は適切ではありませんが、一般にわかりやすいので。この美顔術も前出の 4Types 養生法と同じで、東洋医学的知見から症状や疲労を 4 つのタイプに分類し、それぞれに合わせた施術を行います。いつの時代も美容への関心は高く、時代の価値観や流行に左右されることもあります。TRAINing がご提案するのはウェルビーイングとしての美しさ、それは一人一人の「生き方」と言えるかもしれません。私たちは Conditioning を人づくりと考えています。その一部に美容があるという位置づけです。

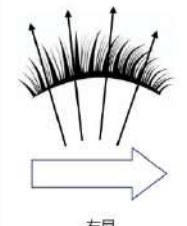
【参考文献】予約のとれない美容鍼灸師が教えるめぐり美容（中根一）

ベースクレンジングテクニック

イメージ	手順	備考
	ベースクレンジング クレンジング剤を左手掌に取り、人肌程の温度にしてから、三指でお顔～頸全体へ均等に乗せる。 1. 左頬 2. 額 3. 右頬 4. 左こめかみ 5. 鼻筋～額 6. 右こめかみ 7. 左頸 8. 右頸	※メイクの濃さに合わせたクレンジング剤を選択する。 ※量は 500 円玉強
	場所に合わせて二指～四指を使い分けながら、お顔～頸全体にクレンジング剤を伸ばす。 1. 額先～耳の下 2. 口角～耳の前 3. 小鼻～こめかみ（ブッシュ） 4. 口回り上下 5. 小鼻周り 6. 鼻筋（額に抜ける） 7. 額～こめかみ 8. 目の下～頬～こめかみ（ブッシュ） 9. フェイスライン（下唇） 10. 頸～耳の下（ブッシュ）	※まつ毛に当たらないようにすること。 ※目や鼻の穴に入れないようにすること。

Facial・脾タイプ

イメージ	手順	備考
	水分代謝を高め、排泄機能を促進する。 クライアントの頭を傾ける 1. 鎖骨下の母指圧迫（3～4箇所） 2. フェイスラインの内側の四指頭圧迫（3～4箇所） 3. 耳前後の四指頭圧迫（7～8箇所）	※頸が安定するように手を添えつつ、傾ける旨を声掛けする。傾けることでリンパの流れをよくする。 ※圧迫はゆっくり行う。 ※四指を並べ、下顎からフェイスラインに沿って少しずつゆっくり移動しながら圧迫する（ボンパージュ）。 ※耳前後の凝りを予め揉捻すると、2のボンパージュがより効果的になる。
	4. 頬の軽擦×3～4回 5. フェイスラインの軽擦×4回 6. 頸の軽擦×4回、強擦×4回 反対側も同じように行う。	※頬全体をフェイスラインに向けてドレナージュする。フェイスラインを跨いだら鎖骨まで指腹軽擦する。 ※両手交互に顎先から耳の下まで撫で上げる。 ※耳下から頸の側面全体を通り鎖骨内側までを優しく撫で下ろして最後はしっかり流す。

	アイメイクに戻ります 1. 馴染ませたコットンを密着させながら目尻の方向にスライドさせる。 2. アイブロウを眉頭から拭き取る。 3. アイシャドウ～アイライン～マスカラの順でローリングさせながら拭き取る。 4. コットンを四つ折りにして、その角で目尻からアイラインを拭き取る。 5. 下瞼も同様に目尻側からコットンの角でアイラインを拭き取る。	※毎回綺麗な面で拭き取ること。 ※3. 4. の時はもう片方の手で眼を持ち上げておく。
	6. コットンを二つ折りにする。 7. コットンを下瞼の目尻側から入れて、まつげの下に置く。 8. クレンジング綿棒で上下まつ毛のマスカラを落とす。 9. コットンを目尻側へスライドさせながら抜き取り終了。左目も同様に行う。	※8. の時はもう片方の手の示指と中指で7. コットンを固定しておく。
	アイメイクを馴染ませている間に、リップメイクを拭き取る。 1. 下唇左口角～右口角 2. 上唇左口角～右口角 3. コットンを四つ折りにたたんで、その角で唇の縦じわ、口角を拭き取る。	※リップメイク（口紅）が薄い場合や薬用リップの場合は、1枚のクレンジングシートで1～3の手順を行っても良い。 ※唇が荒れている時は慎重に行う。

	お顔を正面に戻す 7. こめかみの三指揉捻・圧迫×8回 8. 額の手掌軽擦×8回 9. 頸の手掌強擦×8回	※頸が安定するように手を添えつつ、傾ける旨を声掛けする。傾けることでリンパの流れをよくする。 ※こめかみに三指を置いてゆっくり揉捻し圧迫する。 ※額全体を左右手掌を交互に密着させ、手根から引くようにこめかみを通り、耳前から頸まで撫で下ろす。 ※頸全体を両手掌でしっかり擦り、最後に耳下をブッシュする。
---	---	---

⑩京都大学化粧品のご案内

1. 細胞の老化に着目した 世界初のエイジングケア素材

「皮膚の細胞」へ働きかけることによりエイジングの根本原因を取り除く、画期的「細胞エイジングケア」素材です。加齢と共に減少・変質・劣化する皮膚の細胞に働きかけ、過敏な年齢肌や粘膜の悩みを改善します。

2. 京都大学、大阪公立大学の共同研究で発見された生命科学に基づいた素材

生命科学理論”に基づいて生み出され（特許第 5082102 号）、その後も 25 年間（四半世紀）研究が継続されている化学物質を使用しています。化粧品表示名称：カルボキシメチルフェニルアミノカルボキシプロピルホスホン酸メチル INCI：Methyl Carboxymethylphenyl Aminocarboxypropylphosphonate

3. ナールスゲン®を企画・開発・製造する研究者で構成される「株式会社ナールスコーポレーション」

元・大手製薬企業の研究・開発専門家（薬学・農学博士）で構成されるライフサイエンス・ベンチャー企業が製造しています。Nippon Amenity Health (based on) Life Science = NAHLS ナールスゲン = NAHLS + 源

京大・大阪市大発ベンチャー創製

肌本来の力、目覚める。

肌の内側から導く美肌力

エイジングケア化粧水 ナールスミントシリーズ 爽快! ナールスミントプラス®

京都大学化学研究所 平竹教授と大阪公立大学大学院 小島准教授、湯浅教授らの共同研究で世界で初めて開発されたナールスゲン®。

肌層内にはたらきかけ、お肌に重要なコラーゲンや弾性繊維エラスチンをサポートします。ナールスミントプラス®で、お肌のハリや弾力・つやなどを保つ、新たなエイジングケアの提案です。

シンプルなエイジングケア化粧水 ナールスゲン®とハッカ水のコラボレーション ナールスミントプラス®の全成分 ナールスゲン®/ハッカ油/エタノール/精製水 防腐剤 無添加

ナールスミントプラス®の特徴

- 美肌に欠かせないコラーゲン、エラスチン、HSP47をサポート。
- ナールスゲン®とハッカ水のシナジーで、清涼感のあるさわやかなミントの香り。
- 乾燥による小じわを目立たなくします。
- 肌にハリやつやを与えます。
- 肌のキメを整えます。
- 皮膚を健やかに保ちます。
- 皮膚の乾燥を防ぎます。
- エタノールにより肌浸透性を高めています。

ハッカ水（ハッカ油の本質液）の特徴

- トメントール（主成分）によりお肌を鎮めます。
- 血行をうながします。

● 使用方法

洗顔後、ご使用の化粧水の前にお使い下さい。1ヶ月、2ヶ月と毎日続けてお使いいただくことで、いきいきとしたお肌本来の力を取り戻すサポートをします。

ナールスミント®ジェル NAHLSMINT-Jell

うるおい、まもる。 しっとりジェルで

ナールスミントプラス®の ナールスミント®シリーズから 保湿・うるおいジェル登場!

しっとり潤いに満ちたジェルがお肌を包みこむ乳液とクリームとの役割を合わせたジェルです。

- お肌のうるおいを保ち、乾燥を防ぎます。
- お肌の荒れを防ぎます。
- ビンと弾力のあるツヤ肌を与えます。
- お肌のキメを整え、ハリを与えます。
- お肌のゆるみを引き締めます。
- 乾燥による小じわを目立たなくします。

エイジングケア"ナールスミント®シリーズ" ナールスミント®ジェル(NMジェル)

※1 薄顔にのせてお入れのことです。

ご使用方法

洗顔後、化粧水などでお肌を整えた後、ノズルを数回プッシュして適量を手に取り、お顔全体や首、デコルテにやさしくのばしてなじませてください。

洗顔 > 化粧水 > 美容液 > ナールスミント®ジェル

医師による患者様での効果確認／ヒト・モニター試験結果

ナールスゲン® 配合品	実施者	実施内容	結果
医師処方 化粧品 濃度 0.005%	美容皮膚科/ 外科医 A先生	来院した患者にミントプラスまたは医師 処方化粧水を提供し状態の変化を経過 観察した	顔（ニキビ、日焼けあと、アトピー）、体 （手術痕）、頭皮（頭皮炎に伴う痒毛）、 爪（割れ爪、乾燥、色素異常）などが改善
口腔 化粧品 keora 濃度 0.005%	日大松戸 歯科大学 B先生 臨床医 （複数）	対象：看取期の末期患者12名 期間：2～3週間 処置回数：1日10回以上 来院した患者に対してkeoraを使用した	● 口腔乾燥が明確に改善し、潤いが増す ● 舌苔がきれいに掃除できる ● 出血や腐敗形成が減少、口臭が軽減 ● 口内炎、口角炎、口唇炎（ヘルペス）、 舌苔の症状が改善された ● 重篤な舌がん治療患者の口腔粘膜トラブ ル（潰瘍、痛み）を改善
	歯科大学 医師 C先生	歯学部学生ボランティア 10 名 1. 歯ブラシによるブラッシングを3分 間行う（実験期間中に使用する歯ブ ラシと歯磨粉は統一） 2. スポンジブラシにkeora オーラルモ イスチオージェルをつけて、歯表面 および口腔粘膜を清掃する 3. うがいを行う 4. ジェルを口腔内全体に塗布する （1日2～3回実施）	8週間後に ● 口腔水分量増加 ● TCI（舌苔インデックス）改善 ● 舌表面細菌数減少
アルコール 消毒液 濃度 0.001%	ナールス 社	対象：病院勤務看護師 期間：1回目は10～11月、2か月間休止、 2回目は2～3月 評価指標：手荒れの状態	1回目 被験者9名：7名が改善効果を実感 2回目 被験者5名：5名全員が改善効果を実感

関連論文

No.	タイトル	雑誌(巻、頁、年)	著者
1	Design, Synthesis, and Evaluation of γ-Phosphono Diester Analogues of Glutamate as Highly Potent Inhibitors and Active Site Probes of γ-Glutamyl Transpeptidase	Biochemistry, 46, 1432-1447, (2007)	Lijou Han, Jun Hiratake, Akane Kamiyama, and Kanzo Sakata
2	γ-Glutamyl transpeptidase (GGT)の新規阻害剤 ― GGTの生理的意義をさぐる新たな化学ツール	和光純薬時報, 76(3), 2-6, (2008)	平竹 謙
3	Preventive effect of GGsTop, a novel and selective γ-glutamyl Transpeptidase inhibitor, on ischemia/reperfusion-induced renal injury in rats	J Pharmacol Exp Ther, 339(3), 945-951, (2011).	Yamamoto S, Watanabe B, Hiratake J, Tanaka R, Ohkita M, Matsumura Y.
4	Inhibiting Glutathione Metabolism in Lung Lining Fluid as a Strategy to Augment Antioxidant Defense	Curr. Enzym. Inhib., Jul(7)(2), 71-78, (2011)	Joyce-Brady M, Hiratake J.
5	γ-グルタミルトランスペプチダーゼ(GGT)阻害剤によるコラーゲンおよびエラスチン産生能の亢進効果とそのメカニズム	日本化粧品学会誌, vol.36, No.2, 93-100, (2012).	湯浅(小島) 明子, 林 絵子, 髙立友、渡辺 文太、平竹 謙、湯浅 聡
6	γ-glutamyl transpeptidase and its precursor	Handbook of Proteolytic Enzymes, 3rd Ed., Dec, 2012	Hiratake J, Suzuki H., Fukuyama K., Wada K., Kumagai H.
7	Phosphonate-based irreversible inhibitors of human γ-glutamyl transpeptidase (GGT). GGsTop is a non-toxic and highly selective inhibitor with critical electrostatic interaction with an active-site residue Lys562 for enhanced inhibitory activity	Bioorganic & Medicinal Chemistry, 24, 5340-5352, (2016)	Akane Kamiyama, Mado Nakajima, Lijou Han, Kei Wada, Masaharu Mizutani Yukiko Tabuchi, Akiko Kojima-Yuasa Isao Matsuyama, Hiideyuki Suzuki, Keiichi Fukuyama, Bunta Watanabe, Jun Hiratake
8	Synthesis and evaluation of the inhibitory activity of the four stereoisomers of the potent and selective human γ-glutamyl transpeptidase inhibitor GGsTop	Bioorganic & Medicinal Chemistry Letters, 27, 4920-4924, (2017)	Bunta Watanabe, Yukiko Tabuchi, Kei Wada, Jun Hiratake
9	An improved synthesis of the potent and selective γ-glutamyl transpeptidase inhibitor GGsTop together with an inhibitory activity evaluation of its potential hydrolysis products	Tetrahedron Letters, 58, 3700-3703, (2017)	Bunta Watanabe, Tatsuya Morikita, Yukiko Tabuchi, Ryoito Kobayashi, Chunjie Li, Masakazu Yamamoto, Takao Koeduka, Jun Hiratake

⑪ヒト幹細胞化粧品のご案内

BEBCEL（ベビセル）3つのコンセプト

以下の3つを厳選することで「日本製 赤ちゃん由来のヒト幹細胞成分」配合のスキンケアが完成しました。

1. 赤ちゃん由来

幹細胞は加齢に伴い、細胞のポテンシャル、数量までが減退していきます。試行錯誤の結果、より若くて丈夫で成長過程の細胞（2歳）が最適と考え、特許技術で痛みなく細胞を摂取して培養しています。

2. 特許成分

特許成分である黄色バラ花発酵液とともに培養することで成分を低分子化し、お肌に届けやすい状態にしています。防腐剤や酸化防止剤などは使用していません。

3. 日本製

細胞の培養を維持・運用することは簡単ではありません。研究施設の製造管理および品質管理を徹底することでヒト幹細胞培養液が完成します。すべての製造工程を日本国内で行っています。

赤ちゃんのようにみずみずしくハリのあるキメの細かい肌になるためにたどり着いた最新の美容法は、「ヒト幹細胞コスメ（ヒト由来の幹細胞培養液を配合したスキンケア）」でした。

🇯🇵 日本製 ヒト由来化粧品原料 一覧

原料名	細胞由来	主な効果	成分表示	特許
ヒト脂肪細胞増殖培養液エキス	皮下脂肪	表皮細胞の成長	ヒト脂肪細胞増殖培養液エキス、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有
ヒト線維芽細胞増殖培養液	真皮	真皮細胞の成長	ヒト線維芽細胞増殖培養液、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有
ヒト角化細胞増殖培養液	表皮	表皮細胞の成長 セラチン生成	ヒト角化細胞増殖培養液、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有
ヒト毛根細胞増殖培養液	毛根（毛母）	発毛・育毛 セラチン生成	ヒト毛根細胞増殖培養液、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有
ヒト毛根細胞増殖培養液 （目元用）	毛根（毛母）	発毛・育毛 セラチン生成	ヒト毛根細胞増殖培養液、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有
ヒト銅酵素活性成分エキス	色素	白髪対策	ヒト銅酵素活性成分エキス、ヒト角化細胞増殖培養液、 ヒト線維芽細胞増殖培養液、ヒト脂肪細胞増殖培養液、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有
ヒト皮膚常在菌発酵液	菌（乳酸）	肌荒れを防ぐ （保湿・美白効果）	スタフィロコッカスエピデルミジス、 パルチス/レバ花/ダイズ発酵液	有

弊社の化粧品原料は、独自の発酵技術を用いて製造しております。オリジナル発酵することで、エキスの有効成分を低分子化し、肌吸収率を高め、ダイレクトに働きかけることができます。製造過程でBGやエタノールなどの溶媒を使用していないため副作用が少なく安全性の高い原料となります。また、植物の自浄作用を利用することで防腐剤を使用することなく高い保存性を確保しています。無血清状態、かつ、抗生物質を含有しない状態で培養できるようになりました。

お問い合わせ OEMのご相談、商品（BEBCEL）のお問い合わせはこちらにご連絡ください。

株式会社コレイン 〒542-0061 大阪府大阪市中央区安堂寺町2丁目6-14 松屋町MTビル9F
TEL:06-6777-6607 FAX:06-6777-6603 Mail: info@ccorein.jp



ヒト幹細胞コスメ

ヒト（表皮／真皮／脂肪／毛根／色素）細胞培養液・ヒト常在菌発酵液

赤ちゃん由来

特許成分

日本製

BEBCEL
ー ベビセル ー



事業実績



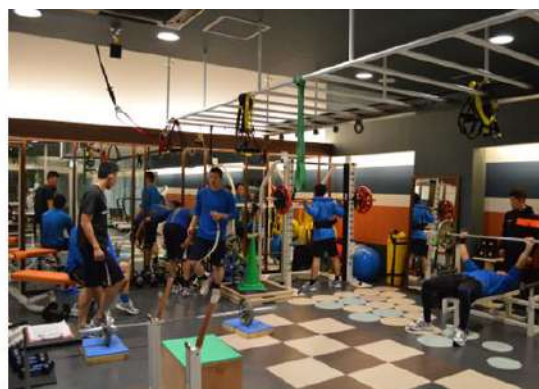
RR-Conditioning & SPA (ダブルアールコンディショニング&スパ)



はしもとじんクリニック (トレーニングルーム)



JR四国硬式野球部のフィジカルトレーニング



JR 四国硬式野球部



世界陸上日本代表 木村和史選手を引退まで5年間サポート



世界陸上 400m リレー代表 木村和史選手



武勇会館高松キックボクシングジム

