



今回は「仙骨枕」をご紹介します。まず、上の QR コードで pdf がダウンロードできます。

その pdf で、下記 QR コードをクリックして頂くと、そのサイトが表示されます！

「仙骨枕」をご存知ですか？30 万人の腰痛を治したと言われる「[背骨コンディショニング協会](#)」の代表理事：日野秀彦氏が考案された「腰痛を始め、背骨や関節をセルフ矯正する為のツール」です。

TV でも紹介され大人気となり、一時は品切れ状態だったとか・・・。

「仙骨」とは骨盤の間にあり、尾骶骨に繋がる逆三角形の部分です。

この「仙骨」を効率よくセルフメンテナンスするために考案されたのが「仙骨枕」です。

1) ダルビッシュ有も 2 年間悩まされた体調不良を克服。

<https://www.youtube.com/watch?v=iSczvNhGezs&t=187s>

2016 年 12 月から絶不調に陥り、2 年間いろいろ試したが、何をやっても改善しなかったが、たまたま知った「背骨コンディショニングと“仙骨枕”」を試してみたら症状が改善し、2022 年 9 月現在 16 勝目を挙げ**絶好調!**

2) ダルビッシュ有の日常のルーティーンにも「仙骨枕」が!

https://www.youtube.com/watch?v=u-e_CpIlyb8&t=377s

今では、日々のウォーミングアップ時には「仙骨枕」と「背骨コンディショニング」は欠かせない!

3) 「仙骨枕」の使い方～基本編～

https://www.youtube.com/watch?v=QjNZqUYc_3I

考案者の日野秀彦氏による「仙骨枕」の基本的な使い方の丁寧な説明動画。

4) 基礎背骨コンディショニング編(緩める運動)

https://www.youtube.com/watch?v=2p_EAIp9PC8

仙腸関節を「緩める」運動の紹介です。股関節が堅いと不調に繋がるとのこと。「緩める」「ストレッチ」「鍛える」が大切とのこと・・・。

5) 公開講座 in 秋田

https://www.youtube.com/watch?v=TycLH_DNqg4

秋田県で行われた公開レッスンの様子です。その場で股関節の柔軟性がアップしていますよ・・・。

6) 「股関節」のコンディショニング

https://www.youtube.com/watch?v=_5qCp7AdBSY

日野秀彦氏による「股関節」の緩め体操の指導。

これが私には一番効果がありました!!

7) 「日野秀彦 チャンネル」

<https://www.youtube.com/@sebone123>

このチャンネルには 30 本ほどの動画で「体の不具合」を調整するやり方が紹介されています。

あなたの不具合にあった「調整法」を見つけて下さい!

「継続は力!」ですよ!

