



# 水野 純一

Junichi Mizuno

- 生年月日：1992年6月26日
- 出身地：東京都
- 身長：171cm

## ■SNS

Instagram @Studiocel\_nakano

フォロワー2,850名

Twitter @Mizuno\_Junichi

フォロワー2,153名

## 【略歴】

東都リハビリテーション学院卒業（理学療法士免許取得）。

卒業後、神奈川県内の整形外科クリニックに勤務し5~95歳まで幅広い年代と疾患に対応。

2016年にPHIピラティス公認インストラクター取得。整形外科クリニックで勤務しつつ、モデルやJリーガーなどアスリートのパーソナルトレーナー、一般の方向けのグループレッスン講師としても活動。その後、「予防」の重要性を痛感し民間企業にてシニアフィットネス事業の立ち上げをマネージャーとして行う。

2021年より独立し、東京都中野区に「StudioCEL」を開業。延べ2万人以上の身体ケアに携わっている。

整形外科勤務時、膝の変形などリハビリでは対処しきれない患者様を担当したことがきっかけで、疾患が悪化する手前でなんとか理学療法士の知識を使いケアできないかと考え、施術などではなく、エクササイズやストレッチを通じてご自身で身体を変えていく方法を主に伝える。

## 【資格等】

理学療法士

日本理学療法士協会代議員(2019~2021年)

東京都東部・東北部ブロック代議員

PHIピラティス MAT I & II 公認インストラクター

スポーツフードスペシャリスト

介護予防推進リーダー

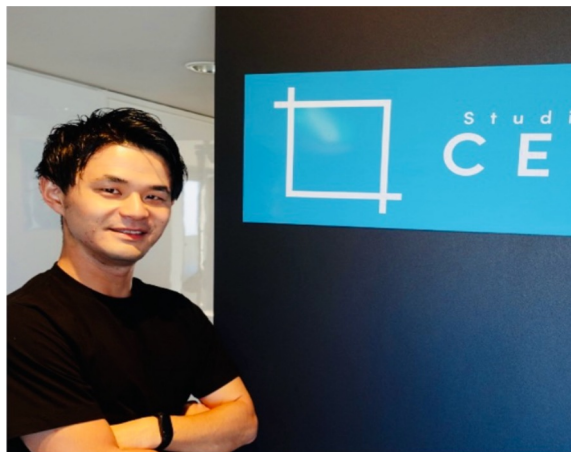
水野の強みは、その方それぞれの身体の特徴や動きのクセを見抜き、軽いストレッチや数回のエクササイズを提供することで痛みの軽減や姿勢のお悩みを解消すること。

確かな経験から、姿勢や動き、歩き方を見ればその方の身体の特徴やお悩みの原因を把握できる。

実際に、マッサージ店や整体に通っても、痛みが解消されなかったお客様が、スタジオセルでのストレッチやエクササイズによって猫背やそり腰解消、痛みが減少したという方も多く、その技術には定評がある。

## 【ストレッチ&エクササイズスタジオ】

東京中野で、「StudioCEL」を経営。  
どこに行っても良くならない痛みにお悩みの方へ！  
痛み・痺れ・姿勢のゆがみを解消！  
整体+あなたに合わせた運動を提供しています。



## 【実績】

- ・ 体軸リハビリテーションアカデミー主催「体軸ピラティス」講師
- ・ 東京都理学療法士協会委託事業にて、地域住民に対し転倒予防/腰痛予防教室
- ・ 同業である理学療法士に向け、技術や知識等の講演
- ・ モデル、Jリーガーなどアスリートへのパーソナルトレーナー経験あり



## 【できること】

### ●腰痛解消メソッド

「原因は痛みが生じている箇所と別の部位にある」という考えをベースに原因をパターン別に分け、セルフストレッチで解消できる方法をお伝えしている。  
世間一般でメジャーとなっているマッサージ等と異なる方法で実際にお客様からも好評を得ている。

### ●姿勢を変化させる

猫背や反り腰などを原因を数パターンに分け、身体の構造を踏まえパターン別にセルフで行えるストレッチで姿勢を変える。



### ●筋肉の繋がりを踏まえた指導

反り腰から来る腰痛、右肩周辺の硬さから来る左膝痛、ストレートネック由来の腰痛etc., 筋肉の連結を踏まえ、生じている現象の原因を身体全体から考察。局所的ではなく、身体全体を俯瞰で捉え、生じている現象を解決。

### ●脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、変形性膝関節症など整形外科疾患へのアプローチ

整形外科クリニック勤務時に、首～足まで全身ほぼ全ての整形外科疾患患者へ対処。その経験を踏まえ、整形外科疾患の説明や、本当は画像診断のみでは判別できないなど実際に体験したケースを踏まえて対処法を提案。

### ●四十肩、五十肩への対処

一般的に四十肩、五十肩などと呼ばれる肩関節周囲炎へのパターン別対処法。肩の上がりづらさは背骨や股関節のストレッチで解消できるなど実際の経験を踏まえ、セルフストレッチを提供し肩関節の痛みを解消する。

### ●正しいストレッチ方法（椅子に座りながらでも可能）

国家資格である理学療法の知識をベースに筋肉の細かな走行を踏まえた効果的なストレッチ方法をお伝えします。  
ハムストリングスや大胸筋など大きな筋肉は実は繊維が分かれるので、一方向だけでは伸ばしきれない、など一般的にはまだまだ知られていない方法をマット上や椅子に座りながらでも行える方法など幅広くお伝えする。

## <理学療法士と類似資格の比較図>

	診断	評価 (原因追求)	エクササイズ	ストレッチ	マッサージ
理学療法士	×	○	○	○	○
整体/整骨院	×	×	×	×	○
医師	○	×	×	×	×
鍼灸師	×	×	×	×	×
街中の健康本	×	×	○	○	×

- ・ 理学療法以外は基本的に痛みの生じている部位に対するマッサージがメイン
- ・ 理学療法:痛みの原因を見つける→その部位へストレッチ&エクササイズ