



従来の常識をひっくり返し
感動を呼ぶ！
『細胞活性ストレッチ理論』



「世界で一番少ない運動量と負荷で
最高の効果を上げること！！」

「頑張り禁止！」
簡単＆楽ちんなのに、、、
感動するほど体が覚醒！





細胞活性ストレッチだけのポイント！



- **無理に伸ばさない、可動域を広げない！**
無理に行わないので年齢制限も体重制限もありません。
気持ち良い程度の刺激でOK！
- **自分の体の声を聞きましょう！**
どこの筋肉を使っているのか、意識して声を聞きましょう。
大きく動かすことよりも、正確に動かすことが重要です。
- **痛みを我慢して限界まで行うのは禁止！**
少し余裕で楽しく行ってください。それが効果的なのです。

多分、世界で一番楽なストレッチ&エクササイズです。

独自のストレッチは500種類以上！



I 細胞学を基に細胞に与える適切な負荷を規定！

必要最低限の負荷で身体を活性化する。

頑張る必要がないが、体が驚くほど変わります。

II 全身600種類を超える筋肉のバランスを取る独自の動き！

（細胞は約60兆個、筋肉は600種類以上、骨は約200個）

独自の動きで全身の細胞と筋肉に刺激を与えます。

III 生物としての全身の機能を考えた動きのシナリオ！

脳の動き、血液バランス、リンパの流れも考慮！

【最大の特徴】体が活性化すると、予想を超えて体が変わる！

（例）20%の筋肉が使えていなかった場合、

それが使えるようになると20%パワーアップ！

細胞活性ストレッチの効果 & 特徴



◆全身の機能回復(アンチエイジング)

- ・腰痛(椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、脊柱管狭窄症など)
- ・ダイエット時の筋肉のキープと効率アップ
- ・高血圧、糖尿病の体の機能回復、脳卒中の防止
- ・体全体の筋肉のバランス調整、関節関連のリハビリ
- ・運動不足、疲労回復、体調不良
- ・アスリートの怪我防止

◆全身の本来の機能を回復するので驚くほど体力アップ

- ・10歳若返る感じ
- ・筋肉痛にならない体
- ・驚くほどパワーアップ
- ・視力の回復(視野が明るくなった、老眼が停まった！)

さまざまな効果が報告されています。



【東京大学 跡見順子名誉教授】

『今後のストレッチの概念を変える可能性を持っていると思います。』

『今後は、私もひとつの研究テーマとして、このメカニズムを研究していきたいと考えております。』

体が超回復！感動を呼ぶ！ 【細胞活性ストレッチ理論】

腰椎椎間板ヘルニア 41歳 男性 名古屋在住

2回のレーザー手術でも取れなかった痺れがなくなり、
バタフライは初めて100m泳げ、とてもびっくりしています。

(名古屋から青山のセミナーにご参加頂きました。)
1回で足の痺れが取れ、一緒に表参道まで散歩してから
帰られました。

腰椎椎間板ヘルニア 34歳 男性

ジョギングしてみたところ、発症前にジョギングしていたときの感覚とは異なり、走っているときの体の動きが非常にスムーズになっていると感じました。
試しに全力疾走してみても、**以前より明らかに脚の運びがスムーズに**
楽になっているのを実感できました。

腰痛 & 背中が痛い 後藤さん 50歳

身体が温まり、特に痛めていた背中では5~6時間
ポカポカした状態で、**まるで温泉でよーく温まって**
出た後の感じでした。
久しぶりにジョギングをやっても、以前のような
筋肉痛は無く、ちょっと筋肉が張ったかな？

腰痛のOL 37歳 『びっくりしました！』

腰痛がひどくて、膀胱炎を繰り返しており、体調は最悪だったのですが、
最初に細胞活性ストレッチした**直後、腰の痛みがすーっとひいていった**
のでびっくりしました。

腰痛の総務部員 52歳 松戸在住

最近、不思議に思ったことがあります。
それは、ストレッチの成果だと思いますが、たまにですが電車に間に合わせようと、
自宅から5分くらい走り電車に乗ることがあります。
今までは、次の駅に来ても呼吸は乱れていました。

3日前くらいに前に、走って電車に乗りましたら次の駅では、呼吸が平常に戻っていました。



一般社団法人 国際細胞活性協会
代表理事 & 発明者 小川清貴

アスリートの腰痛

FIS 世界ランク5位 2010.1.19

強化委員会管轄 / SAJジュニアチーム選抜
第59回、第60回全国高校スキー大会

「ジャイアントスラローム 2連覇 優勝！」
川浦あすかさん 文化女子大附属長野高校 16歳

腰痛でお困りでした。

腹筋も寝てやるより楽だったけど効果を感じられました。

翌日、『今日何もしていないのに、やたら股関節が柔らかい(！)』

あれからは腰痛に悩まされること無く過ごして今に至っております。
今では、我が家にすっかり先生のストレッチが定着しました。(母)



細胞活性ストレッチへの アスリートの感想



『ダメなものはダメとはっきり言う性格ですが、
このストレッチは素晴らしいと思います！』

言葉に表現するのは難しいのですが今までにない感覚で
面白かったです。

身長175cm 体重60kg 趣味:テニス(競技志向)

『動き、肌の張り、エネルギーなどで
年齢は判断されるのですね。』

私も現役でサッカーをしています、30代の新入りが
私の歳を聞いてびっくりしていました。

48歳 165センチ、70キロ 少年サッカーコーチ



肉離れの防止&疲れ知らず

清水浩文さん 39歳

はじめて2週間で、久しぶり(一月半ぶり)にバスケットボールを
しました。

非常に足が軽く、楽に走り回ることが出来ました。

驚いたのは、練習後と翌日でした。

足腰の疲れもほとんどなく、当然、筋肉痛もありませんでした。



『驚きました！！すごいです！！』

きっと筋肉と関節のバランスがよくなったというか、連携が
うまくとれるようになってきたのではないかと思います。
考えられないほど足の回転が速くてびっくりしました。

46歳 男性 京都在住 理容、美容師 趣味 野球

体重 133Kg 58歳 男性『マッサージ師が驚いた!』

初めて参加した後、いつものマッサージ師が、『いつもの2倍、身体の中に指が入っていく!』と驚きました。私も自覚がありました。



リハビリ： スキーで骨折した女性 59歳

怪我も大分良くなりましたが、なかなか元通りとはなりません。それでもスキーも一応できましたし、正座もある程度はできるまでになりました。

アンチエイジング 年配の男性

開始1日目のストレッチ後に、脚(leg)がポカポカあたたかくなり、ここ数ヶ月間風呂の中で揉んでもマッサージ器や手で叩いても取れなかった膝下外側の骨に沿った部分(名称がわかりません)の痛みが不思議と無くなりました。

【いろいろな症状の方の感想】



ダイエット効果 山口円さん

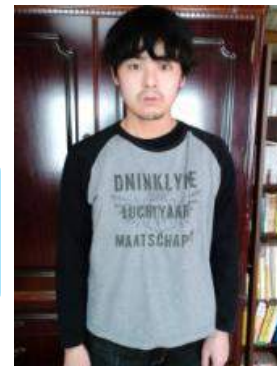
ストレッチでダイエットが促進されたと思います。筋肉が付き代謝が良くなってきたことで、無理な食事制限や激しい運動なしで体重が落ちました。

重度の肩こり&吐き気 WEBデザイナー

ちょっとしか動いていないのですが、大汗をかきました。週末にテニスをやっているのですが、運動量が同じくらいに感じるのは決して大ききではないです。

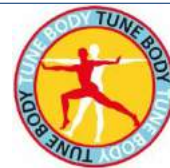
体が硬い 澤田岳彦

コリ固まっていた体がほぐれていき、少しづつ隙間ができてゆるんでいくのが感じられます。とにかく気持ちがいいんです。



虚弱体質 26歳 女性

個人的に、腰と肩の痛みとしびれの症状がひどかったのですが(病院・整体・鍼灸・自宅でのストレッチなどで治療を試みましたが、すぐ再発します。)、肩については、服とか下着類を着ただけですでに肩がしびれて大変息苦しくとても憂鬱だったのですが、ストレッチをして1週間をすぎるところに、痛みをあまり感じなくなったことにびっくりしました。ありがとうございます。もっとこの細胞活性ストレッチが広がり、沢山の人が笑顔になるといいなと心から思っています。





【治療系プロの感想(一部)】

鍼灸師 竹村有史 (公開OK)

興味をひかれた点:いきなり50mダッシュができる身体を作る!というところ
興味をひかれた事例:腰痛、足底腱膜炎などの考え方

お困りの内容:少しづつの不調(腰、膝、背中)
体験の感想:自分の身体の硬さを痛感し、それが、ゆるみ軽くなるのを感じました。

鍼灸師 三浦久美子 (公開OK)

体験の感想:最近うまく使えていなかった筋肉をしっかりと使えるようになり、とても気持ちが良いです。

柔道整復師 荻原信一郎 (公開OK)

興味をひかれた点:「細胞」という点
興味をひかれた事例:ヘルニアをレーザー治療した方の例
体験の感想:体が変わるのが実感できた。
楽しくできたので良かったです。
治療効果も期待できそうです。
血圧の変化が測定できたのも良かったです。

接骨院勤務(整体等) 匿名希望 (公開OK)

興味をひかれた点:短時間で無理なくできる
興味をひかれた事例:腰痛等の改善
お困りの内容:接骨院 整体院等の治療のプラスアルファ
体験の感想:体が温かくなった。
細胞が活性化した感じ。



『細胞活性ストレッチBasic版を治療等に活用している医療関係者』

秋田県 象潟「ねむの丘」Refresh Office自然療法整体院&ねむの丘整体コーナー
代表者名:五十嵐 幸朝 秋田県にかほ市象潟町横岡字目貫谷地1-250

東京都 むらかみ予防医術研究所&スポーツコンディショニングセンター
院長 村上 一成 武蔵野市中町1-28-1 紺屋ビル1階

兵庫県 松岡カイロプラクティック
院長 松岡 勝彦 兵庫県神戸市北区谷上南 17-19

『細胞活性ストレッチBasic版を練習に取り入れているサッカーコーチ』

親子のためのジュニアサッカーコーチング
中学生の指導に活用しております。
<http://jr-soccer-coaching.naotech.info/>



- ◆青山で一般向けのセミナーを開催中。
体の体調管理には定期的なセミナーをお勧めいたします。
- ◆セミナーに参加できないかた、地方の方、ご自宅で行いたい方向けにはマニュアルをご用意しております。
 - ・腰痛と体カアップに「腰痛体操by細胞活性ストレッチ」マニュアル
腰痛&体カアップ <http://tunebody.net/>
 - ・糖尿病用の「2型糖尿病運動」マニュアル
糖尿病用 <http://diaries-online.jp/>
- ◆治療家向けの技術講習会も行っております。



(社)国際細胞活性協会

東京都港区南青山5-4-51 シャトー青山第一 302号

ご要望があれば、個別の実技セミナー開催等もいたします。

お問い合わせ:03-6805-0943 メール: info@tunebody.net

細胞活性ストレッチで検索!





ご友人をご紹介ください！

**アンチエイジング、老眼に悩まれている方、
病院で治らない糖尿病、高血圧、肥満など、
本当にお困りの方をご紹介ください。**

【ご紹介者には、特別プレゼントをご用意！！】

◆セミナーの無料券を1枚プレゼント

【ご友人にも、特別プレゼントをご用意！】

◆セミナー料金を1000円割引致します。

お問い合わせ：03-6805-0943

メール： info@cellacise.com