

E v o l v i n g B o d y A p p l i c a t i o n

peek a body

B.C Lab株式会社がオススメする
Peek a bodyを
掛け合わせたメニュー



健康なカラダへの変化を 自分の目で見て確かめる！

改善サポートから予防サポートまで、
バランスの取れたカラダをつくるご提案。

姿勢改善を基軸とした バランスの取れた不調のない カラダを目指す

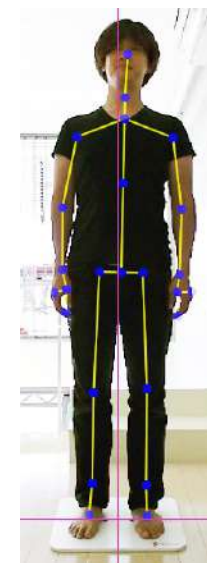
自分では、なかなか分からない自身の姿勢。

肩こり・腰痛・その他の不調・姿勢指導・
トレーニング・コンディショニングの効果を高めるためには、
まず最初にカラダを知ることが大切です。

特にカラダの「ゆがみ」「傾き」「回旋」「筋肉の硬さ」等は、
骨格・筋肉・関節の負荷に密接に関わっています。

弊社製品「peek a body」を使用して、
普段意識しない自分のカラダを見える化することにより、
指導者と利用者との客観的にカラダの情報を共有でき、
より高いコミュニケーションを図ることを目的とします。

短時間でカラダの状態を可視化する 高精度の姿勢分析



カラダを自動認識 センサーで関節ポイントを自動認識することにより測定は最短20秒+αで終了

5秒間の平均値 測定は被験者のカラダの揺れ・ブレも考慮し、5秒間の平均値を計測。

進化型コンテンツ 今後リリース予定のコンテンツを追加していくことで進化する。

目で見てわかる分析結果をもとに、利用者様と一緒に身体の状態（歪み・傾き・回旋・筋肉の硬縮・過長）を共有する事で、自分のカラダに対する意識を高め、能動的に身体改善に参加していただく指導ができます。

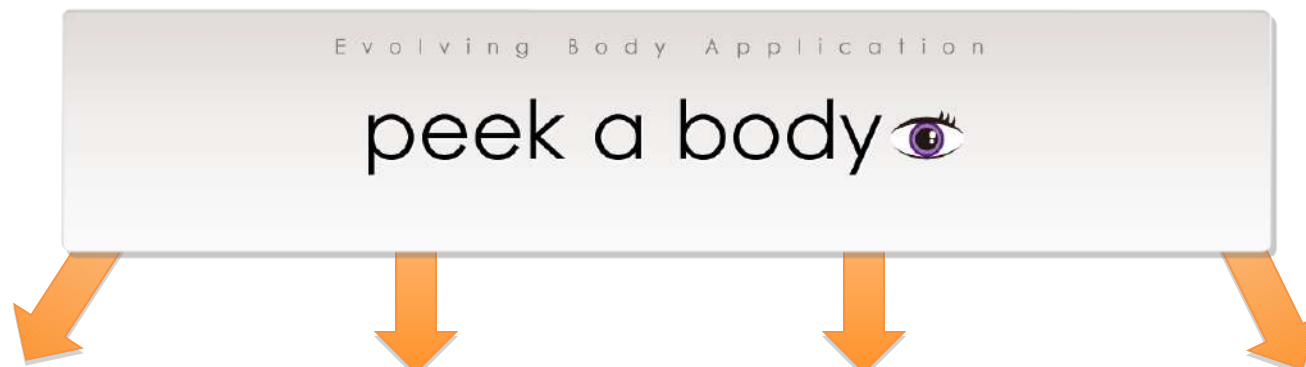
一般の方には、日常生活の姿勢・症状改善・コンディショニング指導のご提案

アスリートの方には、リスクマネジメントやパフォーマンスを高める指導のご提案

などを個々に作成することができ、半月先・1ヶ月先と継続的に分析と指導をする事で利用者様自身のデータも継続的に蓄積され、ひいてはそれが信頼と安心感を生み、導入施設への定着を促します。

目標 ● 重心バランスのとれた身体 ● 正しく・美しい姿勢

※ 測定は立位の状態で5秒間静止出来る方が対象です。



カラダの傾き・
歪みが一目瞭然



前後左右の画像を撮影し、
基準値からのズレをデジタル表示化。

傾き・歪みから現状のカラダの
動き方や癖を分析

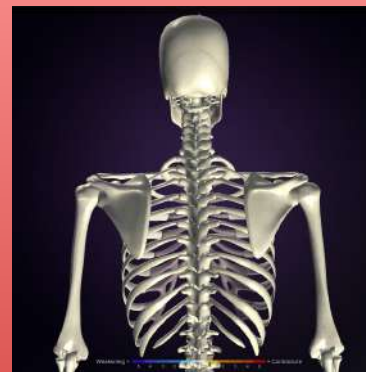
筋肉緊張の度合いが一目瞭然



色別で筋肉硬縮・伸張を表示。

色の違いでレベル判定。

骨格のゆがみが一目瞭然



傾き・歪みから見る骨格状態を表示。

上下左右からの3D表示。

筋肉別分布やリスク指数も一目瞭然



筋肉の硬縮・伸張と改善プログラムを一覧表示。

筋肉緊張から起こりうる潜在的リスク指数を予想。

Peek a bodyの測定に基づいた改善運動の提案

一人一人に合ったカリキュラムを作成

利用者様のカラダを測定し状態を知る事で、**バランスが悪い所や、関節に負荷がかかっている所、筋力が弱い所**などが認識できます。

そしてその状態に応じて、御社がご使用の用具・道具、またはエクササイズ等を組み合わせた、顧客さまお一人お一人独自のカリキュラムを作成し、**新しいレッスン&メニューを構築・ご提案する事**が可能です。

カラダのパフォーマンス向上

筋緊張や症状から提案できる、**操体法・コアトレーニング**が処方できます。この運動を実践し、**身体のバランスを意識する事**で他の運動・動き一つ一つに変化が生じ、カラダ全体の使い方が変わる事によりパフォーマンスが高まります。

日常生活の指導

操体法とコアトレーニングは**プリントアウト**して、利用者様にお渡しする事が出来ますので、お家で普段の日常生活の中で運動していただいたり、ご家族と一緒にやる事も可能です。



【操体法】カラダのゆがみを整える運動



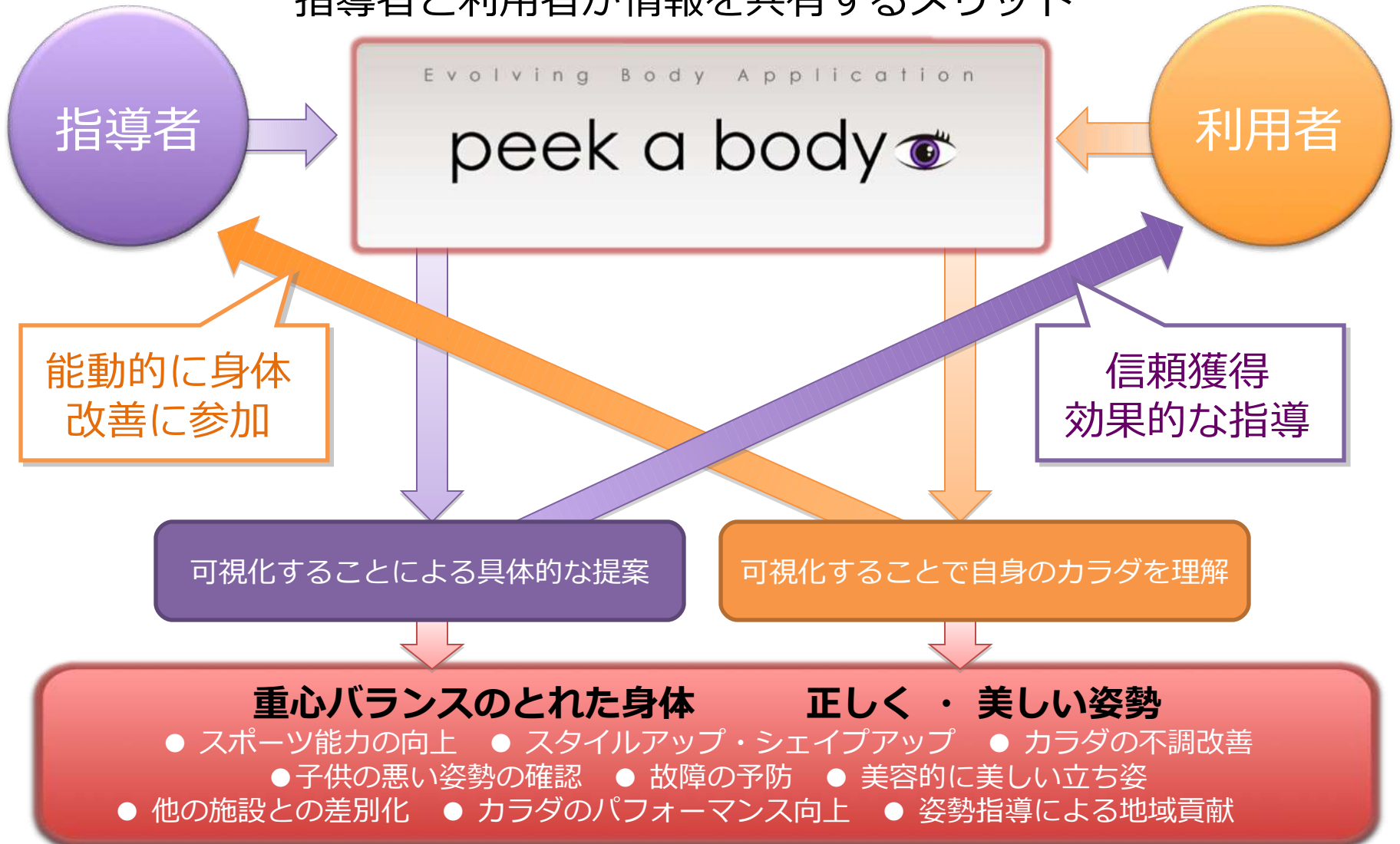
【コアトレーニング】姿勢保持のための筋力をつける運動

何らかのカラダの不調抱え、それを改善したいと感じている。
また、姿勢改善の観点から体をメンテナンスしたいと感じている。
そんな人たちを対象とします。

- ▶ カラダに不調（肩こり・腰痛など）を抱えている方
- ▶ 長時間の運動時もしくは静止時に不調が起こる方
- ▶ 自分のカラダを客観視したい方（不調発見・不調認識）
- ▶ 姿勢を改善して、スタイルアップ・シェイプアップしたい方
- ▶ 無理なく運動不足を解消したい方
- ▶ カラダバランスを整えたい方
- ▶ スマホ・ゲーム・デスクワーク等での猫背や背骨が気になる方

他にも、年齢を問わずカラダの状態が気になる方を対象に、継続的な計測とサポートが重要です。

指導者と利用者が情報を共有するメリット



▶ 姿勢測定（からだ歪みカウンセリングなど）

Peek a body と カウンセリング を組み合わせたメニュー

※ 問診表と一緒にカウンセリングすることで患者様(利用者様)のお悩みを聞き取り提案

通常メニューに表記	首都圏	：	10分／1,000円	2,000円 ～ 3,000円
	地方都市部	：	10分／ 700円	1,000円 ～ 2,000円
	その他地方	：	10分／ 500円	1,000円 ～ 1,500円

▶ 姿勢測定 + 運動指導(アフターケア)

Peek a body と 運動 を組み合わせたメニュー

※ peek a body内にある操体法やコアトレーニングを使用

- ・ 家で出来るやり方やポイントを一緒に行う事で身体への理解が深まり
- ・ 家でなかなか出来ない方はパーソナルやレッスンの行的に行い来院につなげる
- ・ 左右の動きを確認しながら動きにくい方を回数を多くすることでバランスを整える
- ・ 関節の可動域を正しく使うことでケガや再発防止
- ・ 健康意識・正しい姿勢の意識を高める指導

など

▶ 姿勢測定 + 保険治療

Peek a body と 保険治療 を組み合わせたメニュー

※ 月一回の姿勢測定を提案

- 患者様・お客様とコミュニケーションをとる
 - ・ 問診表には書かれていない情報を聞き出す
 - ・ 日常生活の痛み・姿勢・クセなど
- 患者様・お客様の健康教育
 - ・ 自分自身の身体を知ってもらう
 - ・ 歪み・捻挫などの原因を分かりやすく説明
 - ・ 大小の身体の悩みを共感しながら説明
- 月の通院頻度や改善方針などを提案
 - ・ 部位での請求提案の方向性も加味した話が可能
 - ・ 電気治療の必要性・料金・頻度の提案
- 実費治療への提案
 - ・ 一人の単価を上げる
 - ・ 保険治療と実費治療の使い分けの提案も可能

▶ 姿勢測定 + ハンモックセラピー

Peek a body とハンモックセラピー を組み合わせたメニュー



※ 小さなハンモックを使った、施術向けメソッド

2D治療から3D治療への変革

- ・フラットベッドでは導けない関節可動域の増大
- ・3Dで構成されている人体構造に適した施術が行える

中空状態

- ・重力分散
- ・抗重力筋の緊張緩和
- ・患者様・施術者 双方に無駄な力がかからない

ポジショニングセラピー

- ・猫背、脊椎側彎症、前彎過大等の姿勢改善
- ・物療機器の同時使用も可能

ゆりかご効果

- ・メンタル・フィジカルの相互リラックス
- ・自律神経調和作用



- 他の治療院との差別化
- 完全実費プランで提供可能
- 工事不要で設置可能

▶ 姿勢測定 + 実費治療

Peek a body と 実費治療 を組み合わせたメニュー

※ 毎回 or 定期的に 姿勢測定を提案

- ワンランク上の料金設定が可能
 - ・ 毎回測定することで自分自身の身体の傾向を理解
 - ↓
 - ・ 日常生活の意識が変わる
 - ↓
 - ・ 傾向と対策で信頼関係を築け、リピーター率UP

2 step 一覧例

姿勢測定 + 骨盤矯正

姿勢測定 + 姿勢改善

姿勢測定 + O脚・X脚

姿勢測定 + 猫背矯正

姿勢測定 + 肩こり改善

姿勢測定 + ストレッチ整体

▶ 姿勢測定 + ハンモック メディカル フィット

重力分散

- ・ 重力からの影響を分散し、身体への負担を最小限に抑える
- ・ 脱力状態でのストレッチが可能
- ・ 地上では不可能な動きが出来る

可動性

- ・ 前後左右、動かしづらかった角度へのアプローチが可能
- ・ 全身を連動させての動きが出来る
- ・ 不安定さによりストレッチとトレーニングが同時に出来る

応用性

- ・ 姿勢改善・体幹改善などに有効
- ・ 患者様・お客様へのリハビリに有効
- ・ アスリートへのコンディショニングに有効



▶ 姿勢測定 + ストレッチ

Peek a body とストレッチ を組み合わせたメニュー

※ 来院時に姿勢測定を提案

- ご自身の症状と peek a body の筋肉ストレス度をチェック
 - ・ 赤筋肉緊張をメインにストレッチ
 - ・ 赤筋肉緊張の左右の回数を変える
- 関節可動域を左右の検査
 - ・ 自分自身の身体の動きを知ってもらう
 - ・ 一つ一つの関節の可動域をゆっくりストレッチ
 - ・ ご自身でも出来るストレッチも指導
- ご自身にあったストレッチを提案
 - ・ 不調がある場所のストレッチを指導
 - ・ 左右の回数などポイントを指導
 - ・ 次回までのケア

▶ 姿勢測定 + トレーニング

Peek a body とトレーニング を組み合わせたメニュー

※ 来院時に姿勢測定を提案

- ご自身の症状と peek a body の筋肉ストレス度をチェック
 - ・ 青筋肉緊張をメインにストレッチ
 - ・ 青筋肉緊張の左右の回数を変える
- 関節可動域を左右の検査
 - ・ 自分自身の身体の動きを知ってもらう
 - ・ 一つ一つの**筋肉**の可動域をチェックしながらトレーニング
 - ・ 一つ一つの**関節**の可動域をチェックしながらトレーニング
- 体幹を意識したトレーニングを提案
 - ・ バランス系のトレーニング
 - ・ バランスボール等を使用するのトレーニング
 - ・ 左右差も比較しながらトレーニング

▶ 姿勢測定 + ヨガ ・ ピラティス

Peek a body と ヨガ ・ ピラティス を組み合わせたメニュー

※ 定期的に姿勢測定を提案

- ご自身の身体をチェック
 - ・ レッスン時の左右の動き
 - ・ 左右差がある場合は回数を変える
- 筋肉 ・ 関節可動域をチェック
 - ・ 自分自身の身体の動きを知ってもらう
 - ・ 一つ一つの**筋肉**の可動域をチェック
 - ・ 一つ一つの**関節**の可動域をチェック
- 体幹を意識したレッスンを提案
 - ・ バランス系のレッスン
 - ・ 体幹を意識したポーズなどのポイントを指導

理想的で健康なカラダへの第一歩を“姿勢”から見直し、
『健康』『運動』『美容』の根底におくことで
日常生活の改善サポートとなることができると考えます。

最後までご拝読いただきありがとうございます。
ご検討何卒宜しくお願い申し上げます。

B.C Lab 株式会社

<本社> 大阪市北区梅田2-2-2 ヒルトンプラザウエストオフィスタワー19F

TEL : 06-6450-9356 FAX : 06-6450-9357

担当 : 中村

URL : <http://www.bclab.jp>