



## 肩・肘専門パーソナルトレーニング

鶴池 柁 叡 (つるいけまさあき)

博士 (PhD in Human Performance)、全米公認 AT、日本スポーツ協会認定 AT

10年間アメリカ・カリフォルニア州サンノゼ、サンフランシスコ、アリゾナ州スコッツデールで投球障害肩・肘の研究と実践活動を行い、2023年3月に東京都文京区に拠点を移す。

<https://water-holder.com/background>



野球、テニス、バレーボールなどオーバーヘッドスポーツで肩・肘に痛みや違和感を抱く選手に専門トレーニングで解消し練習に復帰していただいています。目安として5セッションで機能改善を目指します。最初のセッションはスクリーニング検査\*と今後の計画が含まれ、およそ60分費やします。

1セッション (90分-120分)：コンサルティング、ストレッチ、関節モビライゼーションを含む

料金：一般、学生 (割引) で変わります。また場所 (A から C) でも変わります。

- プロ選手：15,000円から18,000円 (税込)
- 学生：8,000円から10,000円 (税込)
- 東京以外：18,000円 (学生社会人 10,000円 (税込))

A：一般 15,000円、学生 8,000円

- 1) 豊島区東池袋 3丁目
- 2) 豊島区東池袋 2丁目
- 3) 文京区小石川 5丁目
- 4) 台東区雷門 2丁目

B：一般 16,000円、学生 9,000円

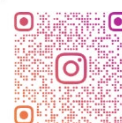
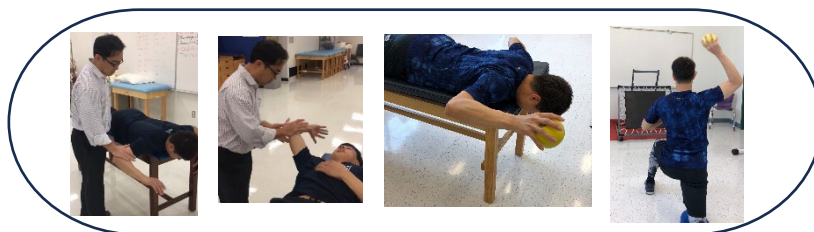
- 1) 渋谷区円山町 12
- 2) 渋谷区恵比寿西 1丁目
- 3) 渋谷区恵比寿 4丁目
- 4) 北区赤羽 2丁目

C：一般 18,000円、学生 10,000円

- 1) 新宿区四谷 2丁目
- 2) 千代田区鍛冶町 1丁目
- 3) 千代田区銀座 2丁目
- 4) 文京区白山 1丁目

\*スクリーニング検査は1)筋力測定2)関節可動域3)肩甲骨運動異常テスト4)関節弛緩5)痛み誘発テスト6)片足スクワットテスト7)股関節筋力測定8)体幹力が含まれます。

お問い合わせ：[masaaki.tsuruike@gmail.com](mailto:masaaki.tsuruike@gmail.com) 「パーソナルトレーニングの予約」をお願いします。



TSURUIKE

Instagram