

野球日本代表を世界一に導いたトレーナー 監修ストレッチメニュー。

森本式 ストレッチ & リラクゼーションストレッチ

● ここリラストレッチスタジオ 監修・指導トレーナー
『森本貴義氏からのメッセージ』

この度ご縁があり、私がこれまでアスリートの
アスレティックトレーナーとして学んだ技術の一部を
パーソナルストレッチメニューとして
「ここリラストレッチスタジオ」様で
提供いただくこととなりました。
1人でも多くの方に、私がこれまで
世界のスポーツシーンで学んだ
コンディショニングメソッドから
導き出したメニューをご体験いただき、
充実した毎日を過ごしていただければ
幸いです。



世界・日本の一流アスリートのトレーナー
森本貴義氏

契約
選手
2014年

《野球》フィレックスヘルナンデス投手

MLB シアトルマリナーズ 2010年 サイヤング賞

《ゴルフ》宮里 聖志、宮里 優作、伊・チヒ

ストレッチの
一般的効果

1. 柔軟性の向上
2. 肩こり、腰痛
3. 姿勢改善
4. 疲労回復

「森本式ストレッチ。」では、
さらに！

- ① 横隔膜の動きを最大にして
カラダのパフォーマンス向上を目指す
カラダづくりを行う！
- ② せりだした肋骨をおさめ、姿勢を改善。
→ 横隔膜を使えるカラダに！
- ③ 腹式呼吸を取り入れ、ストレッチ効果増大に。
→ 腹腔内圧を高め、横隔膜を上下させる。
安眠効果も高い！

森本 貴義

1973年8月21日生まれ 京都府出身

- 株式会社 リーチ 専務取締役 (www.reach4d.jp)
- 関西医療大学 客員教授 川崎病支援研究所 理事
日本ランニング協会 関西支部 代表
- ランニングクラブ ブルーミング 特別アドバイザー
- 元シアトルマリナーズ アスレティックトレーナー
(2004年～2012年)
- 元オリックスブルーウエーブ (現オリックスバファローズ)
トレーナー (1997年～2001年)
- 元 World Baseball Classic 日本代表トレーナー
(2005、2009年)

講演

- 『一流の思考法』
- 『プロフェッショナルの習慣力』