



～脊髄損傷者専門トレーニングジム～



あなたは突然「二度と歩けない」と言われたらどうしますか？

脊髄損傷——それは突然、あなたの妻、夫、娘、息子、両親、そしてあなた自身の身にも起こる可能性があります。

日本では毎年 5,000 人以上が脊髄損傷となっています。

そして脊髄損傷により、多くの人々が「二度と歩くことはできない。一生車いす生活です。」と告げられています。

もしあなたが脊髄損傷になったらこの現実を受け入れることができますか？

今の生活や将来の夢をあきらめられますか？

私達はあきらめません。

**KNOW NO LIMIT** inspired by J-Workout

回復に限界はない

## 代表挨拶

# 「脊髄損傷」の常識を変えていく！

当社は日本初の脊髄損傷者専門トレーニングジムを運営している会社です。10年以上に渡る脊髄損傷者へのトレーニングにより蓄積されたノウハウを使用して、歩行機能を喪失された脊髄損傷者の再歩行を実現しております。

私たちの使命は一人でも多くの脊髄損傷者に歩行機能を取り戻していただくことです。そして、私たちは回復に限界がないことを信じ、一人でも多くの人に希望をあたえていきます。

J-Workout 株式会社  
代表取締役社長 伊佐 拓哲



フ  
ア  
ウ  
ン  
ダ  
ー  
  
渡  
辺  
淳

## 企業理念

◆企業理念 - Corporate philosophy -

# KNOW NO LIMIT ～回復に限界はない～

私たちは回復に限界がないことを信じ、一人でも多くの人に希望をあたえていきます。

◆使命 - Mission -

一人でも多くの脊髄損傷者を再び歩かせる。

一人でも多くの脊髄損傷者専門のトレーナーを育成していく。

◆企業文化の核 - Core Value -

- ・挑戦し成長する
- ・自らが発信する
- ・クライアント様に謙虚でいる



J-Workout Staff 集合写真



# 脊 髄 損 傷 と は ？

国内の脊髄損傷者は、12 万人以上。毎年約 5,000 人が新たに受傷しています。  
原因の半数近くは交通事故によるものです。脊髄損傷は決して、“自分には関係のないこと”ではありません。

## ◆脊椎骨 (せきついきつ)

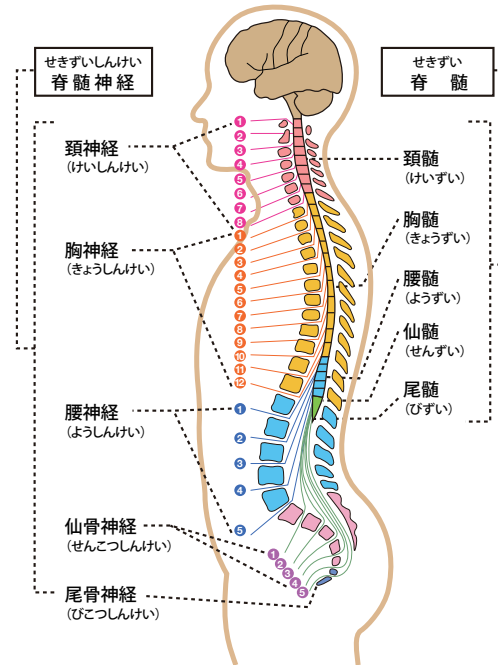
脊髄を覆うように発達した骨で、一般的に背骨といわれている部分です。身体を支える役割を持っており、頸椎 7 個、胸椎 12 個、腰椎 5 個、仙椎 3~5 個、尾椎 4 個、合計約 32~34 個の骨(脊椎)で構成されています。

## ◆脊髄 (せきずい)

脊髄とは、脳から伸びた神経のことで、脳から出た電位を末端の器官に伝える役割を持っています。脊髄から直接出ている神経は神経根と呼ばれ、神経根が出る高位により、頸髄(Cervical)、胸髄(Thoracic)、腰髄(Lumber)、仙髄(Sacral)、尾髄(Coccygeal)の髄節にわけられます。ヒトの脊髄は 31 の分節に分かれており(これを髄節と呼びます)、それぞれの髄節の左右の腹側から運動神経根が、背側から感覚神経根が末梢に向かって伸びています。

## ◆脊髄損傷 (せきずいそんしょう、英語: Spinal Cord Injury)

脊髄損傷とは脊柱に強い外力が加えられることにより脊椎を損壊し、脊髄に損傷をうけたり、もしくは様々な疾病により脊髄に損傷がおこり、運動・知覚・自律機能に障害が生じる病態をいいます。損傷の程度により、「完全損傷」と「不完全損傷」に分けられますが、病態は様々です。脊髄損傷となった場合には、損傷部位以下は脳からの命令が届かず運動機能が失われ、運動麻痺となります。また、末梢から脳へ情報を送ることもできなくなるため、感覚知覚機能も失われます。幹細胞移植など、近年様々な脊髄損傷への治療が試みられていますが、臨床レベルでは未だ有効な治療法は確立されておらず、多くの場合は車いすでの社会復帰を目指すことになります。

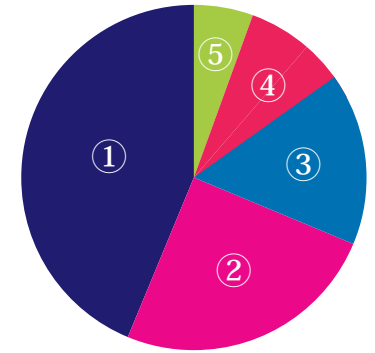


## ◆受傷原因

調査によると、受傷原因の割合は次の通りです。

- ① 交通事故 (43.7%)
- ② 高所からの落下 (28.9%)
- ③ 転倒 (12.9%)
- ④ 打撲・下敷き (5.5%)
- ⑤ その他病気など (3.6%)

※主な疾患: 脊髄腫瘍、脊髄梗塞、脊髄空洞症、脊髄奇形



## ◆脊髄損傷 (車いす生活) による主な 2 次障害

- 骨密度の低下
- 筋力の低下
- 循環障害
- 褥瘡 (血流障害による皮膚の壊死)
- 膀胱直腸障害
- 関節拘縮/変形

## ◆一般的なリハビリテーション

一般的に病院で行われている脊髄損傷者へのリハビリテーションは、失われた機能、すなわち歩行機能を回復させることを目的としておりません。リハビリの目的は、「残された機能を使い、ADL (日常生活動作) を上げる」という点に焦点が絞られています。残存機能を今までの 120% にも 150% にも使い、必要な筋力を強化し、車椅子の操作を習熟することなど、新しい状況に慣れていく訓練がリハビリテーションです。それは短期間で退院し、なるべく早く社会復帰することを第一に考えているからです。

文字の成り立ちのように、

re (再び) + habilis (適した) + ation (すること)、

「再び適した状態になること」を目的としてリハビリが行われるのです。

# オリジナルトレーニング

目指すのは、「車いすからの卒業」＝「歩行」の実現です。

“回復に限界はない”の信念のもと、結果を追求する、“クライアント中心のトレーニング”を実施します。

## ◆トレーニングについて

J-Workoutのトレーニングは、従来のリハビリテーションと様々な点で異なります。積極的に麻痺部分へのアプローチを行い「再歩行」を目指すとともに、年単位でトレーニングを続ける過程で全身状態の改善を目指します。トレーニングスタジオは明るい雰囲気作りを心がけており、その中でそれぞれのクライアントが前向きにトレーニングできるようサポートしております。これまで、クライアントの中には自立歩行を再獲得された方をはじめとし、自動車の運転免許を取得された方、一人暮らしができるようになった方がおり、そのような方々と一緒にトレーニングすることでモチベーションを高く維持できるような環境づくりも行なっております。

### <トレーニングの違い>

既存のリハビリテーション	J-Workout
車いす生活への適応を目指す	再歩行を目指す
残存機能を生かしたりハビリ	麻痺部分へもアプローチした全身トレーニング
脊髄損傷専門はない	脊髄損傷回復のための専門トレーニング ＝ソフト（知識）とハード（器具）両面の充実
医療保険による期間制約を受ける	トレーニングを生活の中に取り込み自分のペースで行う
病院の暗いイメージ	音楽がかかり、明るく開放的なジム

### <トレーニング理論>

#### ■脳と脊髄に歩行を再教育

ヒトの成長過程を繰り返し追い、神経を鍛えるパターントレーニング。



#### ■歩行に必要な全身の筋肉トレーニング

統制がとれた自然で機能的な身体の動きができるよう、様々なアプローチで全身の筋肉を鍛える。



## ◆オリジナル方式“回復の6段階”

### PHASE 1 Reactivation & Stabilization（再活性化と安定化）

トレーナーがクライアントの補助をしながら、麻痺部分への反復運動を行います。これらは神経組織の再活性化を目的としており、エクササイズの中で最も基礎的で、最も重要なものです。神経回路の再活性化を行うためには、トレーナーが筋収縮を誘発すると同時にクライアント本人が自分で脚を動かそうと意識して、その命令を脳から脊髄を通して筋肉へ送ろうとすることが大事です。また、荷重をかけることで上半身・下半身の関節の安定性を強化していきます。

### PHASE 2 Development & Alignment（発達と配列）

Phase 1と同様に多くの時間を反復運動や荷重をかける運動に費やします。直立姿勢に近い状態で正しい姿勢を維持する為の筋肉群を強化します。また、関節の安定に伴いより負荷が強くなり、多数の関節を含む複雑なトレーニングを始めていきます。Phase 2は回復の次のステージに進むためにとても重要であり、また一番困難なステージでもあります。

### PHASE 3 Eccentric/Concentric Muscle Contraction（短縮性と伸張性の筋収縮/意識的な筋収縮）

Phase 2までに増強した筋収縮は、的確な方法で導かなければ、機能的な筋収縮にはなりません。筋収縮のコントロールは歩くために非常に重要な要素となりますので、Phase 3ではトレーナーが筋収縮のONとOFFのコントロールに自発性を持たせるよう指導していきます。

### PHASE 4 Function & Coordination（機能と整合性）

Phase 4では各動作の整合性を向上させることが目標です。また、長時間の立位にも慣れていただき、歩行に向けて筋持久力を向上させていきます。そのため、歩行トレーニングや立位でのエクササイズに多くの時間を費やします。エクササイズの内容も更にダイナミックで複雑化・特殊化します。

### PHASE 5 Balance & Gait Training（バランスと歩行訓練）

Phase 5の目的は機能的な歩行訓練を行い、日常生活において歩行が可能になることです。手と脚を別々に動かす運動やバランスエクササイズ（例えば、自転車をこぎながらボール投げを行うなど）を積極的に取り入れ、ほぼ手放しで歩ける状態に近づけていきます。またどんな路面や天候であっても環境に適応しながら歩行できるようなレベルまでトレーニングしていきます。最終的には、車椅子が必要なくなります。

### PHASE 6 Complete Walking & Running（完璧な歩行・走行）

Phase 6では完璧な歩行、スポーツ、趣味の為に更なる飛躍を目指してトレーニングをします。

Phase 1-5で獲得した能力を基盤に、走る練習、階段上り下りの練習、自転車に乗る練習など様々なエクササイズを行います。J-Workoutでは「進歩が止まる時は挑戦をやめた時」という考えのもと、Phase 6という段階を新しく設け、クライアントの要望に答えるトレーニングを提供しています。



ヘッドトレーナー / マネージャー

## 谷野 雅紀

【取得免許】

- ・J-Workout 公認 脊髄損傷回復スペシャリスト
- ・脊髄損傷回復スペシャリスト (Project Walk)
- ・姿勢矯正スペシャリスト (Egoscue)

【プロフィール】

大学卒業後カナダに留学。その後、米国カリフォルニア州サンディエゴにある Project Walk で渡辺淳と共に学び、脊髄損傷回復トレーニングの技術を身につける。日本における脊髄損傷者の未来を変える為に帰国し J-Workout 株式会社設立に参加。現在 J-Workout のヘッドトレーナー / マネージャーとして活躍している。

私は脊髄損傷に対する常識を覆すべく延べ 500 名以上の脊髄損傷者の方を 10 年に渡り国内外問わずトレーニングし、麻痺部の機能回復を実現して来ました。人間の生命力は奥深く、毎日が挑戦であり新しい発見の連続です。今日まで充実した毎日を送り、成長し続けて来たのも高いモチベーションを持ち続け、私を信じて付いて来て下さったクライアント様のお陰だと思います。脊髄損傷に対する再生医療も間近に迫り、幹細胞移植後の最先端トレーニングとしても J-Workout に注目が集まってきておりますので、皆様のご期待に応えられるよう、また世界中の脊髄損傷者の方々にとって「なくてはならない存在」であり続けられるように、私自身がこれからも成長し続けていきたいと思っています。同時に、情熱と強い意志を持った若いスタッフに私の経験や技術を伝え後継者を育てる事にも尽力していきたいと思っています。



チーフトレーナー

## 西部 美由紀

【取得免許】

- ・J-Workout 公認トレーナー Lv.2
- ・米国認定アスレティックトレーナー
- ・日本医学英語検定、医療福祉英語検定

【プロフィール】

高校卒業後にアメリカへ留学。2007 年にアイダホ州立大学体育学部を卒業し米国認定アスレティックトレーナーの資格取得。ワシントン州シアトルのクリニックや日本の整形外科クリニックでスキルを磨いた後、2010 年に J-Workout 入社。2014 年チーフトレーナーに就任。リサーチセンターを発足し J-Workout トレーニングの研究や症例検討をはじめ脊髄損傷に関係する世界中の論文を翻訳し発信している。

私が J-Workout のトレーナーとして大切にしていることは、「このトレーナーとだったら人生をかけてトレーニングしたい。」とクライアント様に思ってもらえるような「人」でいることです。私は J-Workout の仕事を通して、この「人」と「人」との信頼関係が重要だということ学びました。トレーナーとクライアント様は、トレーニングを通して何年も時間を共有することになりますので信頼関係が非常に重要になります。私達はクライアント様とトレーナーがお互いに歩み寄って、トレーニングを考えて、工夫して、何度も挑戦します。何度失敗しても、壁にぶつかっても、2人3脚だからこそもう一度チャレンジすることができます。これからも、常に笑顔を保ち、クライアント様の大切な人生を、トレーニングを通して共に歩んでいきたいと思っています。そして、J-Workout を、クライアント様やその家族の方々が、安心して人生を任せられる場所に、そして、トレーナーがクライアント様を一生サポートできる場所にしていきたいと思っています。



## 上田 智樹

チームリーダー

【取得免許】

- ・J-Workout 公認トレーナー
- ・米国認定アスレティックトレーナー

J-Workout のトレーニングは歩行機能の回復を目標としていますが、それに加えて、日常生活の質の向上も目指しています。これらの回復を達成するため、トレーナーはクライアント様と一緒に考え実行し、何か良い変化がみられたときには一緒に心から喜ぶことができます。濃い時間を長く共に過ごすため、本当にクライアント様との距離が近く、信頼関係が出来ていくのを感じます。今後も総合的にクライアント様の回復のお手伝いが出来るよう、自身の知識や技術をさらに向上させ、クライアント様に提供していきたいと思っています。



## 清瀬 麻依子

メディカルマネージャー

【取得免許】

- ・J-Workout 公認トレーナー
- ・看護師 / 保健師

私は看護師としてクライアント様の褥瘡や創傷管理、全身状態の管理をさせていただいています。J-Workout は病院ではありませんが、トレーニングの内容も含めて身体についてのアドバイスや状態の観察を主に行っています。トレーニングジムにいる看護師として、トレーニングだけでなく日々の生活がより良いものとなるように、クライアント様のトータルケアを目指して活動しています。安全管理として、心肺蘇生訓練や避難訓練等も担当しスタッフのスキルアップも常に行っております。



## 小林 裕矢

チームリーダー

【取得免許】

- ・J-Workout 公認トレーナー
- ・日本体育協会認定アスレティックトレーナー
- ・厚生労働省認定鍼灸・あん摩・マッサージ・指圧師

J-Workout に来る前から今も変わらず大切にしていることは、トレーニングの目的を理解してもらうこと、自分の身体を知ってもらうことです。この2つを知って頂くことにより、トレーニングの必要性を更に理解してもらうことが出来ます。小さな変化を積み重ねていけば、それが大きな 1 歩へ繋がります。クライアント様と共に感動を味わうことが出来ます。これがこの仕事の魅力であり、私たちのトレーニングを意味あるものにしてくれます。小さな変化・感動を得る為に、皆様と一緒に頑張っていきたいと思っています。



## 市川 春菜

トレーナー

【取得免許】

- ・J-Workout 公認トレーナー
- ・理学療法士

日本の医療制度やそれに伴うリハビリでは脊髄損傷者の方が回復を目指すということは難しいのが現状です。しかし J-Workout のトレーニングを通して今まで回復することは難しい、もう歩くことは出来ないと言われた方が着実に成果を出しております。そこには確かに回復への道しるべがあり、私は理学療法士として多くの方にトレーニング（回復を目指す長期トレーニング）の必要性を知っていただきたいと考えています。決して回復を諦めないトレーナーとクライアント様が、共に現在の医療の常識を打ち破る、J-Workout はそれが出来る唯一の場所です。



# 脊 髄 損 傷 者 専 門 ト レ ー ニ ン グ の 歴 史

1999 年

## Project Walk 創業

世界で唯一の脊髄損傷者専門トレーニングジムを Ted Dardzinski が米国カリフォルニア州サンディエゴでオープンする。  
2005 年 渡辺淳 (J-Workout Founder) が外国人初で入社し、2006 年に Project Walk 最高位の資格【脊髄損傷回復スペシャリスト】を取得しました。

2007 年 3 月

## J-Workout を神奈川県厚木市にオープン

アメリカ国外で初めての Project Walk 公認会社の開設を許可され、J-Workout 株式会社創業。アジア初の脊髄損傷者専門トレーニングジムを神奈川県厚木市にオープンする。

2009 年 5 月

クライアント数 100 名を突破する

2010 年 7 月

トレーニングジムを東京都豊洲へ移転

2010 年 11 月

トレーニングフロアを拡大

2012 年 9 月

クライアント数 200 名を突破する

# K N O W N O L I M I T

二度と歩くことはできないと宣告されながらもトップアスリート顔負けのトレーニングを続け、歩行機能を取り戻した脊髄損傷者の歩行披露イベントを毎年行っております。2007年のJ-Workout 設立以来、本イベントを通じて「KNOW NO LIMIT 回復に限界はない」というメッセージを発信し続けております。脊髄損傷者に対する長期的トレーニングが全身状態を改善するという事や、障害があっても夢や希望を持って挑戦し続けることの大切さを訴えております。

# リ サ ー チ セ ン タ ー

リサーチセンターではトレーニングによって起こる変化を客観的に評価するために J-Workout 独自の研究を行っています。また、医学的根拠に基づいたトレーニングを提供していくために、世界中で研究発表されている脊髄損傷の治療やリハビリ/トレーニングに関する論文を集めております。最新の科学を J-Workout トレーニングに還元していくと同時に、最も効率的に結果を出せる方法を常に考察しております。他にも、最新の論文を翻訳し要約してクライアント様に分かりやすく提供し、トレーニングに対する理解を深めていただくための活動も行っております。

## 【オリジナル論文】

タイトル: Effects of intense exercise in chronic spinal cord injury (慢性期の脊髄損傷者に対するトレーニング効果の検討)

ET Harness<sup>1</sup>, N Yozbatiran<sup>2,3</sup>, SC Cramer<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Project Walk Spinal Cord Injury Recovery, Department of Research and Development, Carlsbad, CA, USA;

<sup>2</sup>Department of Neurology, University of California, Irvine, CA, USA and

<sup>3</sup>Department of Anatomy and Neurobiology, and the Reeve-Irvine Research Center, University of California, Irvine, CA, USA

→ ProjectWalk で書かれた論文が 2008 年、世界で最も権威のある学術雑誌「ネイチャー」に掲載されました。

この論文で長期トレーニングによる脊髄損傷者の機能回復が初めて科学的に証明されました。

タイトル: Effects of the J-Workout Training in Individuals with Chronic Spinal Cord Injury : Statistical Analysis

November 2011

Maki Furukawa<sup>1</sup>, Yosuke Takeda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>J-Workout Spinal Cord Injury Recovery, Department of Research, Toyosu, Koto-ku, Tokyo, JAPAN

<sup>2</sup>Wells Clinic, Toyosu, Koto-ku, Tokyo, JAPAN

タイトル: Effects of Intense Exercise on Improving Symptoms of Orthostatic Hypotension in Individuals with Chronic Spinal Cord Injury

November 2012

Miyuki Nishibe<sup>1</sup>, Yuta Horie<sup>1</sup>, Akiko Asami<sup>1</sup>, Tomoki Ueda<sup>1</sup>, Ken Okamoto<sup>1</sup>, Yosuke Takeda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>J-Workout Spinal Cord Injury Recovery, Department of Research, Toyosu, Koto-ku, Tokyo, JAPAN

<sup>2</sup>Wells Clinic, Toyosu, Koto-ku, Tokyo, JAPAN

2006 年 Project Walk スペシャリスト



J-Workout Founder 渡辺 淳



KNOW NO LIMIT 2011 集合写真

<http://www.j-workout.com>

ジェイ・ワークアウト株式会社

〒135-0042 東京都江東区木場2-17-13 第二亀井ビル3階  
TEL : 03-5809-9390 FAX : 03-5809-9391 Mail : info@j-workout.com