プロトレーナー直伝！ セルフケア習慣で自分のカラダをチェックしよう！

簡単セルフマッサージ

ツール・ド・フランスでは、選手たちはトレーナーから毎日ていねいなマッサージを受け、しっかりと筋肉をケアしながら3500kmものレースを走り切る。カラダのケアが大切なのはボクらホビーサイクリストだって同じ。そこで有効なのがセルフマッサージなどのセルフケアだ。

でもプロレースではおなじみのマッサージだけど、自分で行なうケアとなると、その方法も効果もわかりにくい。そもそも、セルフケアはなぜ必要なのだろうか？ プロスポーツ選手や理学療法士の意見をもとにスポーツオイルを開発するベルギーブランド、ナキのインストラクターである小川志乃さんに聞いてみた。

「セルフケアには、パフォーマンスの向上、ケガや疲労の予防、効率的な疲労回復などの効果があります。正しいケアを行なうことでライダーが本来持っている力を十分に発揮できるようになるんです。スポーツオイルやジェルを使用することで、その効果はさらに高まります」

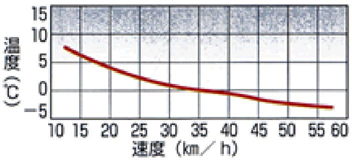
ラボバンクやベルギーナショナルチームのトレーナーを務める、ポール・ヴァン・ルーンさんは、セルフマッサージについて「さわる・なでるという行為によって、″自分の体の状態を知る″ことができます。それが一番のメリット。血行がよくなったり疲労物質を流したり、という効果は本来その後についてくるもの」と語る。

オイルやジェルを使用したセルフケアの習慣をつければ、ライディングの質を向上させるだけでなく、関節や筋肉の疲労度や自分の脚がレースできる状態にあるのか、などもわかってくる。次項からのマッサージ例を参考に、より快適な走りを楽しんでもらいたい。

（ナキ商品の問い合わせ） 問シマノセールス「自転車お客様相談窓口」TEL:0570･031961（ナビダイヤル） www.shimano-sales.jp

text●安井行生 photo●鶴身 健

外気温10℃のときの風速(速度)と体感温度の関係を示したグラフ



風速（速度）と体感温度の関係を示したグラフ。外気温10℃のとき、体感温度は時速30kmでほぼ0℃、50kmでは氷点下にまで下がる。冬場の時期こそ、スタート前のセルフケアが必要となってくる

体感温度は思った以上に下がっている

「ホビーサイクリストは筋肉の温度に無頓着すぎる」とポールさん。走る速度が速ければ速いほど体感温度は低くなる。体感温度が低ければそれだけ筋肉は硬くなり、パフォーマンスの低下やケガのリスク増加をまねくことになる。最大のパフォーマンスを発揮するためには、走り出す前に筋肉の温度を上げることももちろん重要だが、これから紹介するウォームジェルなどで肌をプロテクトし、寒風から「筋肉の熱を守る」ことが大切なのだ。

セルフマッサージで覚えておきたい基本テクニック

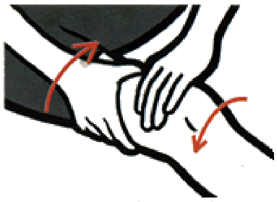
プロはさまざまなワザを使うが、自分の手で行なうセルフマッサージの基本テクニックは「ストローキング（なでる）」と「ニーディング（こねる）」の2つだけ。正しいテクニックを覚えてしまえば簡単だ。この2つの動作を組み合わせ、応用させながらマッサージを行なう。できるだけ安楽な姿勢で、筋肉がリラックスしている状態で行なう。大切なポイントは、「痛く感じるほど強くしすぎないこと」と、「心臓に向かってマッサージすること」。短い時間で同じ手順を繰り返すのがコツ。

ストローキング

手のひらを密着させて、適当な圧力を加えながら軽くなでるマッサージ。血液やリンパの流れがよくなるなどの効果がある。

ストローキング(親指のみ)

少し強めのストローキング。親指の腹を使うことで、手のひらのストローキングに比べて狭い範囲に強い圧力を与える方法。



ニーディング

ニーディングとは「こねる」という意味で、手のひら全体で筋肉をつかみ、しぼるように左右に動かして行なうマッサージ。

マッサージのポイントは４つ

マッサージはどんな場合も心臓に向かって行なうのが基本。体の末端から心臓に向けて血液の流れを促すようなイメージでマッサージする。そうすることで静脈の血液やリンパの流れがスムーズになり、血液中にたまっていた疲労物質が速やかに取り除かれ、疲労の回復が早まるのだ。力が入れやすい方向だからといって、決して体の末端に向けてやらないこと。

ヒザ・スネなど、骨の上でマッサージはやらない。指が骨の硬さを感じる部分の強いマッサージは避けること。ストローキングやニーディングで手が骨の上を通過するのはもちろんOKだが、写真のように骨の上の集中的なマッサージはNG。グリグリと痛いだけで効果がないばかりか、皮膚や筋繊維を傷めたり、ひどいときには疲労骨折の原因になったりする。腕や首も同じ。

写真のように皮膚をつまむようなマッサージは筋肉や皮膚に負担をかけるので避ける。また、指先や爪などで強く押しすぎないことも大切。不快な痛みを感じるようであれば強度が高すぎる。強すぎると筋繊維が損傷する危険もある。心地いい程度がベストだ。マッサージは自分の体と対話しながら行なうもの。筋肉がどのくらいの強度を求めているかを意識しながら行なうことが重要だ。

ストレッチしたままでセルフマッサージはしない。筋肉にテンションをかけず、必ずリラックスさせた状態で行なう。また、足を組んだ状態など関節に負担がかかる体勢でのマッサージも避けよう。椅子に座ってやるときは写真（大）のように足を組むとやりやすいかもしれないが、ヒザ関節に負担をかけるので避けること。写真（小）のように折り曲げるのもNG。筋肉が脱力できる姿勢で。

走行前のウォーミングアップに

走り出す前のセルフケアの目的は、まず筋肉を目覚めさせること、次に体内の熱を外環境から守ること。その結果パフォーマンスの向上につながり、ケガや疲労の予防にもなるのだ。

まず、ウォーミングアップ系のオイルを脚に塗布することで血流を活発にさせ、筋肉を目覚めさせる。タイミングは走りはじめる20〜30分ほど前。寒いときは一度手のひらでオイルを暖めてから塗ろう。マッサージの強度は弱めで、時間は全体で10分ほどにとどめる。あまりやりすぎると筋肉がリラックスしすぎてしまい、レースや練習前では逆効果になる。

レースなどの場合、ウォーミングアップ前にスタートオイルを塗るだけでなく、ウォーミングアップの5分後にもう一度塗りなおす。ウォーミングアップによって作られた筋肉の熱を逃がさないようにプロテクトし、せっかくの熱をレース本番前に冷やしてしまわないようにするのだ。

冬など外気温が低い場合には、腕や脚に冬用のウォームジェルコンペティション2を塗って寒さや風から体温を保護しておこう。コンペティション2には体温を逃がすことなく筋肉を適温に維持してくれる効果がある。これらのスタートオイルを塗ったあとは一時的に肌が赤くなることがあるが、血行がよくなったことによるも

ヒザを曲げて、ふくらはぎの筋肉が柔らかくなった状態でくるぶしのあたりからスタートオイルを塗りはじめる。心臓に向けてさすり上げるようにストローキングで塗りこんでいく。走る前なので強度は弱め。筋肉に強い刺激を与えず、軽いマッサージで血行をよくしよう

たった数分で行なえる簡単なケアなのに効果は抜群で、走りはじめからいきなり脚が滑らかに動く。初めて使った人は驚くこと間違いなし！ふくらはぎが終わったら太モモも同様に行ない、脚全体に塗りこむ。筋肉がポカポカと暖かくなり、血行がよくなったことが実感できるはず。

ナキ・スタートオイル
価格2770円
（220ml）

ナキ・ウォームジェル コンペティション2
価格2520円
（100ml）
価格8690円
（500ml）

ナキ・ウォームジェル
価格3150円
（200ml）

走り出す前に使う製品。スタートオイルは春・秋に使用できるウォーミングアップオイルで、サラリとした軽い付け心地。ウォームジェルは夏用で、瞬時に暑くなり15分ほどでその効果は消える。ウォームジェルコンペティション2は冬用のジェル。撥水性のある脂質ジェルで、肌に膜をはることで冬の厳しい寒さや風、雨から体温のロスを防ぐ。効果は3時間ほど持続。顔や粘膜への使用は避けること。

ので心配はない。

走行後のアフターケアに！

一部位につきこれくらいの量が目安。適正な量で行なうと、だいたい2～3分で肌に浸透し、手がすべりにくくなる。それがセルフマッサージ終了のサイン

セルフマッサージに使用するのはこれらのアロマジェル。もともとはマペイのプロ選手用に開発されたものだとか。筋肉のほてりを取りたいときには左のアロマジェル・クールを使うとよい

走行後の筋肉は硬く緊張した状態になっており、筋肉に血管が圧迫されて血行が悪くなるので疲労物質が流れにくくなっている。セルフマッサージによって筋肉をほぐして血行をよくし、疲労からの効果的な回復を図ろう。

セルフマッサージは床にマットやタオルを敷いたり、椅子に座ったりしてリラックスした状態で行なう。脚はウォームアップ時とだいたい同じやり方で、体の末端から心臓の方向に乳酸を流すことを意識する。疲れがひどいと感じるときにはストローキングに加えてニーディングも取り入れ、痛く感じる手前まで強度を上げてもOKだ。長時間続けるのは疲れるので、一部位あたり2～3分程度が目安。

脚に加えて、自転車では意外と疲れる首や腕のマッサージ方法もレクチャーしよう。「心臓の方に向かって行なう」のが基本だが、上半身は意識しなくてもOKだ。

太モモ 1 パワーの源、大きな筋肉がある太モモは入念に

ポイント

太ももの大腿四頭筋は太く大きい筋肉であり、乳酸がたまりやすい場所でもあるので親指を使って圧力の高いストローキングやニーディングなどで入念にマッサージを行なう

ペダリングでのヒザの曲げ伸ばし運動をつかさどり、股関節や脚を安定させ、さらにスプリントやダンシングなどでパワーの源となる大腿四頭筋。ハードなライディングのあとにケアをしないと疲労が蓄積しやすく、肉離れを起こしやすい部分だ。非常に太い筋肉なので、しっかりとマッサージしておこう。走ったあとには硬く緊張していた筋肉が、マッサージ後には驚くほど柔らかくなるぞ。

1

ストローキングでジェルを塗りこんでいく。筋肉に力が入っていると効果が薄れてしまうので、筋肉がリラックスする姿勢を見つけてからやるようにしよう

2

疲れがひどいと感じるときには、親指の腹を使って少し強めにマッサージしてもよい。急に強く押すと筋肉が緊張してしまうので逆効果

3

ニーディングで筋肉全体をマッサージ。指先だけに力がかかると強度が高くなりすぎるので注意。手のひら全体を密着させ、均等に力をかけるようにする

4

親指を左右に動かすのも効果的。筋肉がS字形になるようにもみあげていく。強くやりすぎたり、爪を立てたりするのはNG！

脚 1 第2の心臓ともいわれるふくらはぎのマッサージ

ヒラメ筋などの下腿三頭筋があるふくらはぎ。ライディング中に足首を固定し、アンクリングを抑えるために常に酷使されている筋肉だ。レース中やロングライドでここがつってしまうという人も多いはず。ライディング後は入念にマッサージをしておこう。指差しているポイント（ふくらはぎの筋肉が始まる場所）は「築賓（ちくひん）」と呼ばれるツボで、ここのマッサージはコムラかえりや足の疲れをとるのに効果的。

1

脚全体をリラックスさせた状態でやるのが大切なポイントだ。楽な姿勢を探してから始めよう

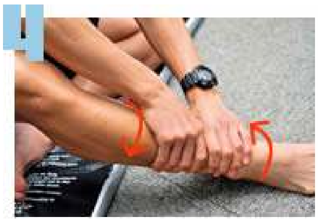
2

両手で脚を包み込むようにして、足首からヒザにかけてストローキングでジェルを塗りこんでいく

3

手のひら全体を密着させて、軽い圧力をかけてさすりあげるようにしてマッサージする。いちばん基本となる方法だ

4



次はニーディングを使って、ふくらはぎ全体をこねるように。左右の手を交互に動かし、筋繊維ともむ方向が垂直になるように

5

タオルをしぼるようなイメージでヒザの

6

ふくらはぎ→太ももとマッサージを終え

下まで行なう。ヒザの骨の上のマッサージは避けること

たら、最後に足首から太ももの付け根まで軽くストローキングして片脚終了

首(前側)

緊張してストレスがたまりやすい首もリフレッシュ！

首の前の筋肉は非常に複雑な構造をしており、緊張や運動によって疲れがたまりやすい箇所。鎖骨の上の筋肉は頭を左右に動かすという非常に重要な働きを担っており、自転車ではレース、街乗りにかかわらず頻繁に使う場所だ。ここをマッサージすることによって背中の疲れも同時にとることができる。しっかりともみほぐして、血行をよくしておこう。

ポイント

首の鎖骨のあたり（鎖骨の上のくぼみ）は「缺盆（けつぼん）」というツボ。ライディングで疲れやすい背中（肩甲骨まわり）の疲れがとれる

4本の指でこねるようにもむ。強くしすぎて筋繊維を痛めないように

この「缺盆（けつぼん）」というツボのマッサージは背中の痛みや疲れに効く

敏感な部分でもあるので、指の腹全体に均一に圧力がかかるようにして、やさしくもみほぐす

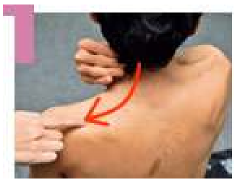
首(後ろ側)

ライディングで酷使する後頭部の筋肉もケア

ロードバイクなどのサドルが高くハンドルが低いスポーツバイクは前傾姿勢の強いポジションを長時間にわたって維持するので、前を見るために重い頭部を反らせ続ける必要がある。それによって首まわりの筋肉は想像以上に疲労してしまう。また、首の後ろには肩や腕を動かす筋肉も多く集まっており、ライディングで疲れやすい部分なのだ。この疲れをほうっておくと肩コリの原因にもなる。ていねいにマッサージして筋肉をほぐしてあげよう。

ポイント

耳の後ろにある骨の下は「完骨（かんこつ）」と呼ばれるツボで、首の疲れがとれる。ライディング中、疲れてきたら下を向いてしまう人に。不眠にも効果的でリラックスできる



右肩は左手で、左肩は右手で行なうとやりやすい。上の写真のポイントから、右写真で指している場所まで行なう

カーブがきつい場所なので4本の指を使うとやりやすい。指の腹全体で、ゆっくりと適度な圧力をかけていく

強くやりすぎて爪でひっかかないように注意。筋肉の方向に沿ってこねるように肩までもんでいく

腕

ダンシングやシフトチェンジなどで酷使する腕の筋肉

長時間のライディングで疲労が残りやすい部位のひとつが腕。シフトチェンジやブレーキングなど、手や指の複雑な動きをつかさどる筋肉がここに集まっており、ライディングの頭脳ともいえる部分だ。長いダウンヒルなどブレーキをかけ続けるような場面では酷使する場所でもある。さらに、ヒジから肩にかけての上腕筋はダンシングでよく使う筋肉。ヒルクライムのあとに腕に強い疲労を感じた人も多いだろう。腕全体をまんべんなくマッサージして、疲労物質を流しておこう。腕を曲げたときにポコッと盛り上がる部分は「曲池（きょくち）」と呼ばれるツボで、首から肩にかけての血流をよくし、疲れをとるポイント。

手からヒジ、ヒジから肩に向かってジェルを塗りこんでいく。手のひら全体をつかむようにして、均一に圧力をかける

腕のマッサージでは両手が使えないので、マッサージされる腕の手のひらを上下に裏返すように動かしてマッサージを行なう

腕の筋肉を指が左右に横切るようなイメージで。指だけに圧力がかかってしまわないように注意

上腕筋も同じように行なう。手のひら全体で腕をつかんでストローキングとニーディングで血行をよくしておこう

ケガのケアのために

体のコンディション別に使い分けたいアロマジェル

ハードなトレーニングをしてヒザを傷めたり、肉離れを経験した人も多いだろう。筋肉のケアだけでなくケガのケアにも使えるナキのアロマジェル。サイクリストに起こりがちな症例別に種類分けもされているので、体に違和感がある人は以下の商品を参考に対処してもらいたい。

ヒザが痛い場合

ナキ・アロマジェル　インフラム
価格1830円（50ml）
価格7560円（500ml）

ヒザなどの関節の痛みがある際に使用するのがインフラムジェル。患部に塗り込むのに加えて、ガーゼなどに塗りつけて包帯で押し付けると圧力が加わり、長時間かけてゆっくりと浸透していくのでより効果的。

脚にむくみがある場合

ナキ・アロマジェル　リンフェ
価格1760円（50ml）
価格7310円（500ml）

脚にむくみがある場合に使用したいのがこのリンフェだ。脚全体に塗り込んで、ストローキングでジェルを浸透させ、手がすべらなくなれば終了。ハードなレース直後などにも有効だ。

肉離れ

ナキ・アロマジェル　プラス
価格1760円（50ml）
価格7310円（500ml）

ハードなトレーニングやレースの後に最適なジェル。血行をよくしたい場合や、使いすぎて強張った筋肉を柔らかくしたいときに使用する。脚全体に塗りこみ、ストローキングで浸透させる。

炎症を起こした場合

ナキ・アロマジェル　クール
価格1830円（50ml）
価格7560円（500ml）

打撲・炎症の際に使用するのがアロマジェル・クール。全体に塗るのではなく、患部周辺に塗りこんで軽く圧力をかけて浸透させるとより効果的。ペパーミントやユーカリのオイルが配合してあり、清涼感がある。

夏日（気温が高い）

夏場の走行後はクールダウンを！

夏のライディングに効果的なのがナキのクーリングプロダクツ。首まわりや腕に塗ることによって爽快感が得られる。ライディング後のリフレッシュにも最適だ。筋肉を冷やさずに涼しい感覚が得られるクールダウンはレースの前・中・後に使えるので、背中のポケットに入れておいて走行中に使う選手もいるのだとか。

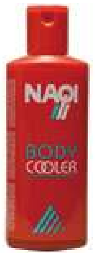
スタートオイル

ナキ・ウォームジェル コンペティション2

雨天（体が冷えやすい）

夏場の走行後はクールダウンを！

気温が低い雨の日にはウォームアップジェルコンペティション2が最適だ。コレを塗った腕に水をかけると、肌が水を弾いてコロコロと転がり落ちる。この撥水効果によって冷たい水が体温を奪うのを防いでくれるのだ。効果は4時間ほど持続し、「寒い雨のレースでも体が冷えにくくて疲れにくい」とプロ選手にも好評なのだとか。夏の雨の日にはスタートオイルを使おう。



ナキ・クールダウン（200ml）
価格2020円 レースの前・中・後に使用可能なエッセンシャルオイル。夏場の走行前に首まわりに塗布すれば、筋肉を冷やさずに涼しいという感覚が得られる。

ナキ・ボディジェルC（200ml）a
価格2520円 ペパーミントオイル、メントール配合の水溶ジェル。走行後に首や上半身に塗ってほてりを抑える。走行前の使用はNG。

ナキ・ウォームジェル 価格3150円（200ml）親水性があり、コンペティション2とは反対に水分が肌の上に残るので、気化熱が体の熱気を発散させる。夏に最適だが雨には向いていない。

右／冬用のウォーミングアップジェル。撥水性があるので肌が水を弾き、冷たい雨から体温を守る。汗は排出させるのでムレる感覚はない 左／夏の雨にも効果的なスタートオイル。雨から体内の熱を守り、運動前・中の筋肉をベストコンディションに保つ。風からも体を守ってくれる。

プロ選手も頻用する 走行中にできるストレッチ方法

走っている最中やレース中にふくらはぎや太モモがつりそうになった経験は、本格的に走っている人ならばだれにでもあるだろう。そんなときに有効な走行中にできる対策法をポールさんに教えてもらった。これはポールさんが実際にプロ選手にアドバイスしている方法なので、レース中継などでもプロが走りながら同様のストレッチしている様子をよく目にする。

ペダルに足をのせたままカカトを下げて、アキレス腱～ふくらはぎをじんわりと伸ばす

ふくらはぎがつりそうなときはシェイキングが有効。筋肉をリラックスさせる効果がある

太もものシェイキングはプロも走りながらよくする方法だ。バランスを崩さないように

ストレスが蓄積されやすい腰も走りながらストレッチできる。ふらつきやすいので注意

プロは３つの上級テクニックを併用 これがプロの技だ！

最後に、プロのマッサージテクニックを見せてもらった。ポールさんは野寺選手の脚をさわりはじめてすぐ、「昨日はパワー系のトレーニングをしましたね？」と言い当てた。これには野寺選手もびっくり。さらに、「今年はもうレースはないですね？　今はレース用の筋肉にはなっていないから、このままレースには行かせられないよ！」ポールさんは「これくらいわからないと仕事になりません」とあっさり言うが……。見た目は簡単そうだが、強度など一般の人には難しいので参考までに紹介する。

ハッキング

左右の手でリズミカルに刺激を与える方法。筋肉のコリをほぐし、血行をよくする効果がある

シェイキング

筋肉全体をゆさぶる。筋肉をリラックスさせる効果があり、セルフマッサージやライディング中のつり防止にも応用できる

スピンドル

スピンドルは指の関節などを使って強い圧力をかけるマッサージ法。慣れていないと強度が高すぎて危険があるプロの技

欧州プロ選手が受けているマッサージはこれだ！ ポールさんの手技をちょっと拝見

ウォーミングアップの20分前

足首のあたりからスタートオイル（気温が低いときはコンペティション2）を塗りはじめる。レース前は筋肉に強い刺激を与えず、ストローキングやシェイキングで血行をよくする。
レース会場ではチームカーのハッチを開け、車両後部に座った状態で行なう。ウォーミングアップの5分後、筋肉の熱を逃がさないためにスタートオイルを塗りなおす。夏場のレースで気温が高いときには首にクールダウンを塗ることもある。

レース後には……

レース直後はむくみなどが起きないように簡単なケアをして、ホテルに帰ってから本格的なマッサージを行なう。プロ用のマッサージローションを使ってすべりをよくしてから、体の末端から心臓の方向に乳酸を流す。筋肉の張り、痛み、選手がどれだけ刺激を求めているかなどをさぐりながら、約1時間半をかけて入念なマッサージを行なう。選手の好みによって、マッサージ後にボディジェルCを使って筋肉の熱を取ることもある。

ストレッチと組み合わせる？

プロのマッサージでは、伸ばしたほうが筋繊維に触りやすいのでストレッチを組み合わせることも。関節の可動範囲のチェックという目的のストレッチもするという。セルフマッサージではストレッチは併用しない

選手の脚を肩にのせたときの重さなどで筋肉の状態や体の問題などを判断する

前傾姿勢で何時間も乗り続けるプロ選手は腰にも大きな負担がかかるので丹念に行なう

背中も、自分の体重をうまく使ってまんべんなくもみほぐす。すべてがスピーディーで的確な手技なのはさすが

これからセルフマッサージする方に……

ニューモデルや新しいパーツなどが発売されるとどうしてもそっちに関心がいってしまいますよね。ボディコンディションはあと回しになってしまいがちだと思いますが、最高のパフォーマンスを発揮するためには自分自身のコンディションを整えることがいちばん大切です。

愛車のメンテナンスと同じように、自分自身の体の状態も、触って知っておくということを続けてもらいたいと思います。 そこから、ただ単に触るだけでなく、何が必要なのか、どうしてあげることが次の日につながるのかがわかってきます。そのときにこの記事を参考に、ナキの製品を使ってセルフケアをしていただけたら、と思います。「自分自身の体をいちばん理解しているアスリートほど強いものはない！」と私は思っています。

みなさん、より楽しいバイシクルライフを送ってくださいね！

プロチームならではのエピソード集

・具体的な仕事内容は？
ツール・ド・フランスなどのレース期間中、ラボバンクチームでは1人のトレーナーが3人の選手を担当し、つきっきりで体のケアを行ないます。それだけでなく、1日100本にもなるというボトルの準備や各選手の食事の管理、ケガの治療、さらにはウエアの洗濯もやったりしますね。ホテルのキッチンで料理することだってあるんですよ。

・マッサージの頻度はどのくらい？
選手が求めればいつでも！ スタートの直前やゴール直後でもチームカーのリヤハッチを開けてそこに座らせて軽くマッサージすることはよくありますよ。選手によってはレース直後に軽く脚のケアをすることもありますが、本格的なマッサージはホテルに帰ってから。1人につき約1時間半をかけて入念に行ないます。

・スプリンターやクライマーなど選手のタイプで分ける？
スプリンターとクライマーでは筋肉の質がまったく違うので、マッサージのやり方も変わってきます。スプリンターは1～2分に集中して爆発的なパワーを出すので、筋肉の熱をとることをよくやります。また、筋肉が大きいので深いマッサージをしないと届きません。スピンドルなどのテクニックをよく使います。対してクライマーの筋肉はしっかりとしていて細い。

1時間も山を上り続けるので乳酸がたまりやすい性質があります。あまり深いマッサージはせず、ストローキングなどで乳酸を流すことを重視します。

・選手の好みはある？
あります。同じタイプの選手でも強いマッサージを好む選手もいれば、痛いのを嫌う選手もいます。レース期間中は同じ選手を担当するので、好みはすぐに覚えてしまいますけどね。

・ステージレースとワンデーレースでの違いは？
大きく違います。ワンデーレースではレースが終われば選手は帰ってしまうので、マッサージはレースの直前と直後だけ。ステージレース中は24時間つきっきりで選手のケアをします。筋肉はもちろん、ヒザなどの関節の状態や落車によるケガの治療、リハビリなども行ないます。

CYCLE SPORTS.jp
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.