



SELF BODY CARE  
**JAPAN**

*2018-2019  
PRODUCT CATALOG*



<http://selfbodycare.jp>





## 世界に認められたセルフボディケアツール

いまやワークアウトやフィットネスは、アスリートのみならず、さまざまな方が行う一般的なものとなりました。ですが、その前後のケアをしっかりと行わないと、パフォーマンスが低下したり、場合によっては怪我につながってしまいます。良質な成果を得るためにも、体の状態に向き合い、正しいボディケアを行うことが肝心です。

セルフボディケア・ジャパン（メソッド株式会社）は2008年の設立以来、さまざまなセルフボディケア・ツールを日本に紹介してきました。多くの商品が世界のアスリートから高い効果を認められ、信頼を得ています。国内でも各競技のプロチーム、プロアスリート、大学体育会をはじめ、多くのスポーツ愛好家のセルフケアに導入されています。また、女優やモデルをはじめ美容目的での体質改善や、健康を志向する幅広い方々のボディメンテナンス、疲労回復のサポートツールとしても利用されており、日常の中で自身の身体を管理するセルフボディケアへの関心は年々高まっています。正しいセルフボディケアは、あなたの日常を快適にすることをサポートし、努力を結果へと結びつけます。

本カタログ掲載のすぐれたボディケアツールによって、ひとりでも多くの方のトレーニングや日々の生活が充実したものとなることを願っています。

Our  
Brands

**RUMBLE  
ROLLER**

*The Original*  
**TIGER TAIL**

POWER REELS

KnotOut

De Colours  
**acuProducts**  
HEATABLE

**The Stick**

## SelfBodyCareJapan Product Catalog

### ≫ Index

"GO DEEPER" より深い組織のリリースを提供

ランブルローラー/Rumble Roller ▶▶ 04

筋膜組織をしっかり捉えて、効果的にストレッチ。筋膜リリースの最新ツール

ゲイター/Gator (ランブルローラーシリーズ) ▶▶ 06

深部への刺激とグリップ力の両方を持ち合わせたエクササイズボール

ビースティ/Beastie (ランブルローラーシリーズ) ▶▶ 08

世界のアスリートが愛するハンディタイプのフォームローラー

タイガーテール/Tiger Tail ▶▶ 10

全可動域で負荷の変わらない独自技術を搭載、最新のモビリゼーションエクササイズツール

パワーリール/POWER REELS ▶▶ 12

人間工学に基づいたボールシステムが全身の組織を効果的にリリース

ノットアウト/KnotOut ▶▶ 14

温熱効果で今までにない感覚を体感

アキュ シリーズ/acuProducts ▶▶ 16

スティックローラーの元祖であり大ヒット品

ザ・スティック/The Stick ▶▶ 17

特殊デザインの凹凸ローラーを擁するプロ仕様モデル

マッスルトラック/Muscletrac ▶▶ 17

世界で唯一、部位に合わせたカスタマイズが可能なフォームローラー

エンソ ローラー/enso Roller ▶▶ 18

ハワイ生まれの新プロダクト、今までにないフィットネスツール

フィットネス・キュー/Fitness Cue ▶▶ 18

バランスクッション界のロールスロイス、スイスメイドの一流品

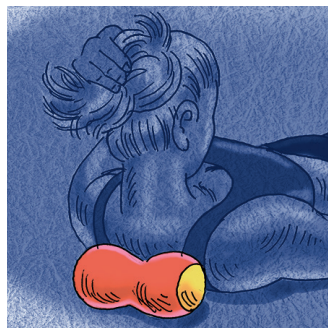
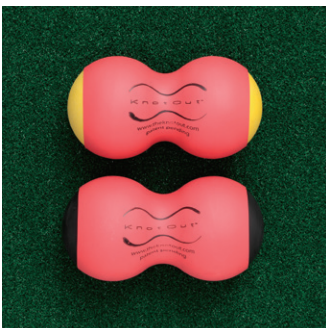
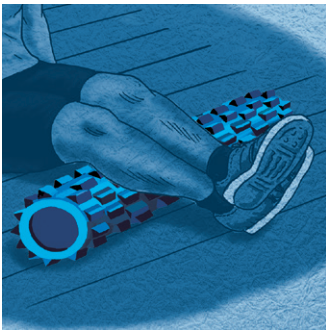
エアレックス/Airex ▶▶ 19

深いリラクゼーションを目的としたスティルポイント誘導ツール

ビカムボール/Becalm Balls ▶▶ 19

伝統的なバランス&体幹トレーニングツール

ウッドバランスボード/Wood Balance Board ▶▶ 19





# Foam Roller for myofascial release

ランブルローラーは自重圧による指圧&引き剥がし効果で、こわばった筋肉や筋膜のねじれから生じる慢性的なストレスをリリースする、プロユースのフォームローラーです。



## ランブルローラー

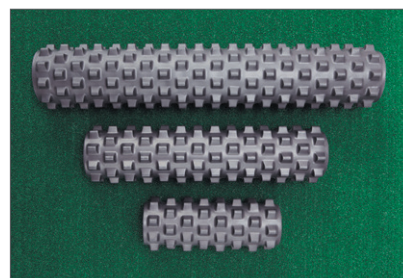
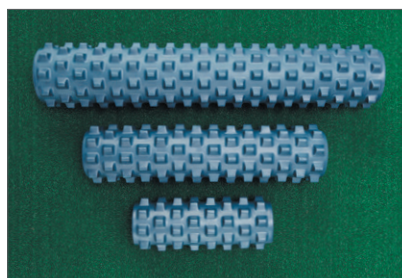


### 商品説明

- 汚れが定着しにくく、手入れしやすい  
EVA/ポリオレフィン混合素材
- 抗菌&ラテックスフリーのためカビや細菌  
の繁殖を防ぎ、アレルギーをお持ちの方にも  
安心してご使用いただけます
- バリエーションとしてスタンダードタイ  
プ(ネイビー)に加え、硬質なフォーム  
(36%硬度アップ)を使用したハードタイ  
プ(ブラック)をご用意しています

#### ▶ 商品名: Rumble Roller/ランブルローラー

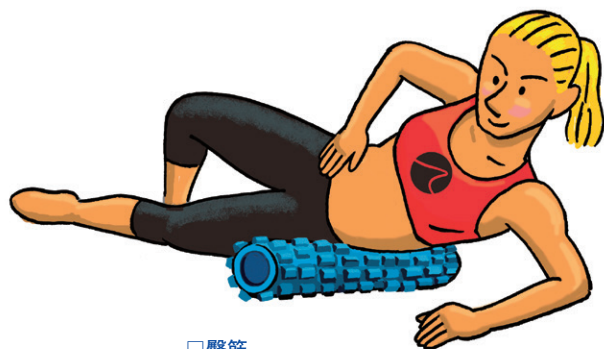
- 用途: 筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース  
& ストレッチ用
- 材質: EVA/ポリオレフィン混合(防水加工&  
ラテックスフリー)



| サイズ  | 全長   | 直径   | 重量(ネイビー/ブラック)     | 商品番号(ネイビー/ブラック)     |
|------|------|------|-------------------|---------------------|
| スモール | 31cm | 13cm | 約370g / 約350g     | SBCJ0005 / SBCJ0017 |
| ミドル  | 55cm | 14cm | 約775g / 約755g     | SBCJ0176 / SBCJ0177 |
| ロング  | 77cm | 15cm | 約1,260g / 約1,170g | SBCJ0006 / SBCJ0016 |



# 今までにない深いリリースをいつでも、どこでも



□臀筋

ランブルローラーの表面には特別にデザインされた、頑丈で柔軟性のある突起が配置され、筋筋膜（Myofascial）の深部への刺激と、効果的なリリースを実現します。持ち運びにも便利で、好きな時にプロレベルの筋膜リリースができるため、経済的でハイクオリティなセルフケアを提供します。アスリートのトレーニングから一般のエクササイズ目的まで、幅広く多くの方にお勧めできる世界標準のフォームローラーです。

## ≫ Exercise Instructions [使用例]

ローラーを筋組織に沿って動かし、リリースしたい箇所に突起部分が深く当たるようにし、持続圧を加えたり揺れ動かして筋筋膜をストレッチ＆リリースします。1部位につき10秒～20秒を目安として、痛気持ちいい刺激を感じるようにおこないます。

□下腿三頭筋



□ハムストリングス



□大腿四頭筋



□ITバンド(大腿筋膜張筋)



□内転筋群



□脊柱起立筋



□広背筋



□大胸筋・小胸筋



## 毎日使い続けるものだから、本物にこだわる

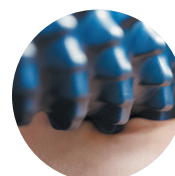
### スタンダードタイプと、より硬度なハードタイプをご用意

一般的な方にはスタンダードタイプ（ネイビー）がおすすめです。スタンダードタイプでも柔らかさは感じず、深い刺激が得られると思います。ただ一般の方よりも筋肉が硬い方、またはより硬質な深い刺激を求める方にはハードタイプをおすすめします。ハードタイプはスタンダードタイプに比べて約36%硬質な素材を使用しています。



### 米国で開発された高品質の特許商品

ランブルローラーはアメリカで開発され、特許（特許）を取得している米国STI社のオリジナル商品です。開発には同社が何年もかけて他のフォームローラーを分析し、さまざまな種類で高度なポリマーのテストを行ってきました。こうした材料研究の結果、従来のローラーよりも数倍の強度と引裂抵抗を持つ、触り心地のよい商品の開発に成功しました。





# High compression plus cross friction

ゲイターの表面についている900個以上の突起により、熟練したマッサージセラピストの手のように多面的に組織をストレッチすることができ、広い範囲のフリクションマッサージを効率的に行うことができます。



## ランブルローラー ゲイター

### ▶水平方向へのストレッチを行い、広い範囲を刺激

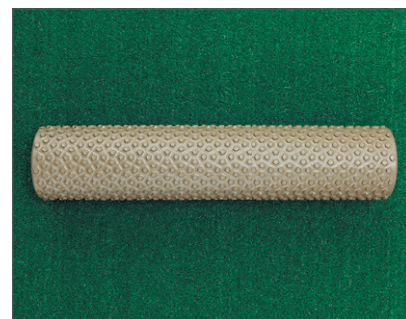
ゲイターの表面についている突起は、対象部位に対し圧迫と摩擦を加えます。筋膜膜（Myofascial）のより深い部分を刺激するランブルローラーと比べ、突起部分が低いゲイターは、水平方向へのストレッチを行い、より広い範囲への刺激を実現しています。

### ▶疲労の早期回復だけでなく、運動パフォーマンスも向上

ゲイターの突起部分は摩擦が働く素材を使用しているので、組織をしっかりと掴みストレッチすることができます。そのため、組織のコンディションを整え、運動パフォーマンスの向上、トレーニングやスポーツによる疲労の早期回復を可能にします。

## 商品説明

- 汚れが定着しにくく、手入れしやすいEVA／ポリオレフィン混合素材を採用しています。
- 抗菌＆ラテックスフリーのためカビや細菌の繁殖を防ぎ、アレルギーをお持ちの方にも安心してご使用いただけます。
- 水平方向へのストレッチを行い、広い範囲を刺激します。



### ▶商品名：Gator／ゲイター

- 用途：筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース＆ストレッチ用
- 材質：EVA／ポリオレフィン混合（防水加工＆ラテックスフリー）

| 全長   | 直径     | 重量    | 商品番号     |
|------|--------|-------|----------|
| 56cm | 11.5cm | 約705g | SBCJ0178 |

※ゲイターの使用例は、ランブルローラーの使用例（5ページ）と同じです。

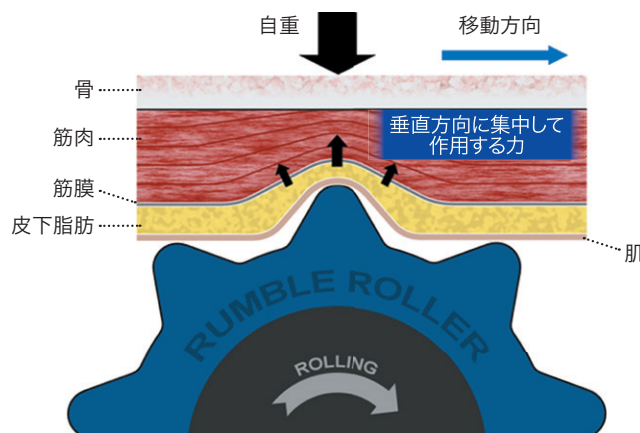


# ランブルローラーとゲイターの違い

## ≫ ランブルローラー



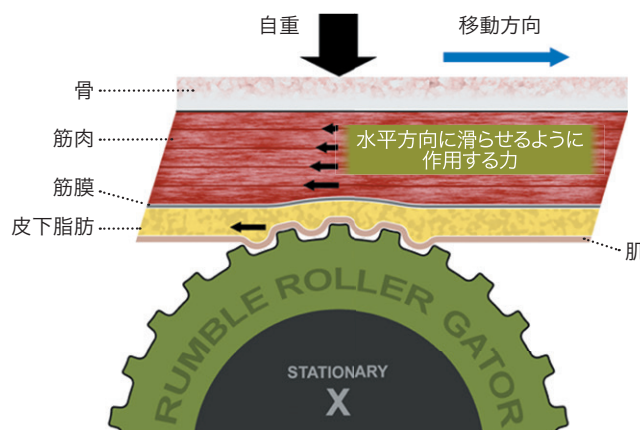
垂直方向へ圧迫刺激を加えるランブルローラーは、筋筋膜の深部までアプローチする突起により、トリガーポイントを直接刺激することができます。ランブルローラーを転がしたり、体の位置や体勢に変化をつけることで、複数の突起がマッサージセラピストの親指のような働きをし、効果的に筋筋膜をストレッチ&リリースします。



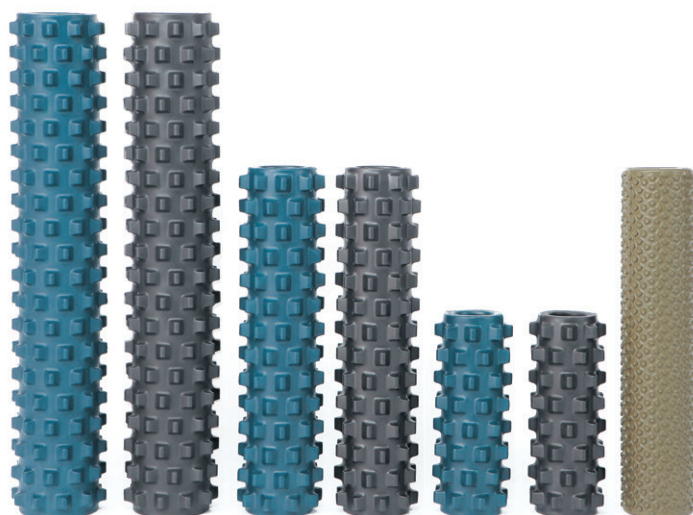
## ≫ ゲイター



筋肉をマッサージする方法は、強く押すことだけではありません。マッサージセラピストが親指または指先を使って筋繊維を短くしっかりと撫でるように、ゲイターは筋繊維の正常化を図るフリクションマッサージの効果を効率よく実現する水平方向へのストレッチを行い、広い範囲に圧を加えて刺激することができます。



# ランブルローラーとゲイターのサイズ



ランブルローラーを自宅やジムで使用するのであれば、さまざまな動きに対応するロングサイズ (全長77cm) やミドルサイズ (全長55cm) がおすすめです。また、旅行先などでも使用したいのであれば、持ち運びに便利なスモールサイズがいいでしょう。

一方、ゲイターはランブルローラーでも人気の高いミドルサイズとほぼ同じ大きさの一種類 (全長56cm) となっています。垂直方向へ圧迫刺激を加えるランブルローラーとは異なり、水平方向へのストレッチで広い範囲に圧を加えるゲイターに最適なサイズです。

ランブルローラーは3種類のサイズがありますが、突起のサイズと間隔は同じなので、すべて同じ感覚で筋筋膜 (Myofascial) の深い部分への刺激とリリースを体感することができます。

# Beasties that expand the Rumble Roller experience

ビースティ・ボール／ビースティ・バーは細かな筋筋膜、より深い組織へのアプローチが簡単におこなえる、小型で汎用性の高いポータブル筋膜リリースツールです。

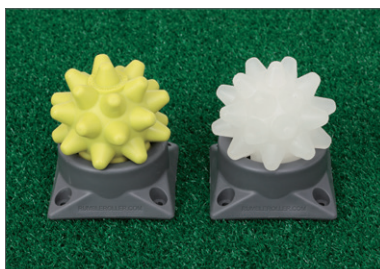


## ビースティ・ボール ビースティ・バー

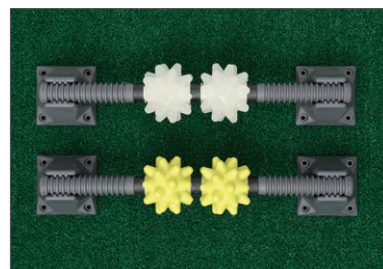


### 商品説明

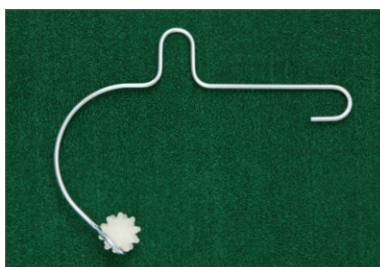
- バリエーションとしてソフト(柔らかめ)な突起のホワイトと、ハード(固め)な突起のイエローと2種類のボールをご用意しています。(ビースティ・ボール、ビースティ・バー共通)
- ビースティ・ボールは土台(ベース)が標準で付属しており、土台を利用することでボールを固定し、高さが1.5倍になります。
- ビースティ・バーはバーと土台(ベース)が付属しており、土台は取り外し可能です。



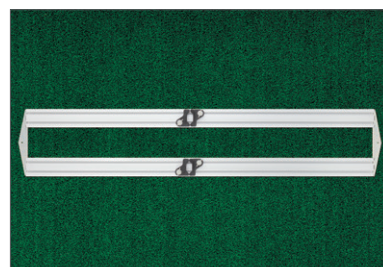
ビースティ・ボール



ビースティ・バー



ビースティ・フック



ウォールシステム

#### ▶商品名: Beastie Ball/ビースティ・ボール、Beastie Bar/ビースティ・バー

- 用途: 筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース&ストレッチ用
- バリエーション: ソフトフォーム(白/クリア)、ハードフォーム(黄)
- 材質: PVC

#### ▶商品名: Beastie Hook/ビースティ・フック

- 用途: ビースティボール用金属フック
- 材質: 金属(ソリッドスチール)

(注) ビースティ・ボールは付属しません。金属フックのみ。

| 商品名                    | 全長    | ボール直径 | 幅               | 土台設置時高さ | 重量<br>(ソフト/ハード)          | 商品番号<br>(ソフト/ハード)     |
|------------------------|-------|-------|-----------------|---------|--------------------------|-----------------------|
| ビースティ・ボール<br>(ソフト/ハード) | -     | 7.5cm | 7.5cm<br>(土台部分) | 8.5cm   | 約100g(ボール)<br>約60g(土台部分) | SBCJ0096/<br>SBCJ0097 |
| ビースティ・バー<br>(ソフト/ハード)  | 37cm  | 7.5cm | 7.5cm<br>(土台部分) | -       | 約630g                    | SBCJ0139/<br>SBCJ0098 |
| ビースティ・フック              | 55cm  | -     | 30.5cm          | -       | 約600g                    | SBCJ0125              |
| ウォールシステム*              | 142cm | -     | 28cm            | -       | 約4.5kg                   | SBCJ0155              |

※ウォールシステムは組立時の数値



# 深部への刺激とグリップ力の両方を持ち合わせた エクササイズボール



□ハムストリングス

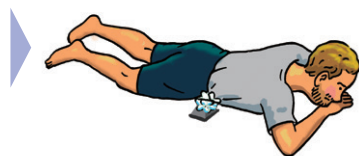
ビースティ・シリーズは世界のアスリートから絶大な支持・評価を得ているランブルローラーブランドの一員です。ランブルローラーと比べ小ぶりで小さな突起が、より細かな筋筋膜、深い組織へのアプローチを簡単におこなうことを実現しました。ランブルローラーで全身をリリースし、ビースティ・シリーズで気になる部位をピンポイントに刺激するといった併用や、オプションを加えることで全身のメンテナンスも可能です。汎用性が高く、携帯にも便利なため、ライフスタイルや用途に合わせてご利用いただける非常に便利なツールです。

## ≫ Exercise Instructions [使用例]

### ビースティ・ボール

ボール単体でのご利用のほか、標準付属の土台（ベース）でボールを固定することで、より深い組織をリリースすることができます。

□腸腰筋



□大胸筋・小胸筋



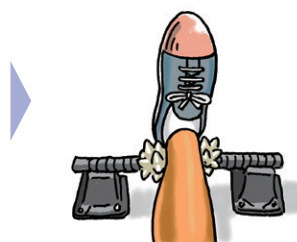
□僧帽筋



### ビースティ・バー

両手で持って使用する方法和、標準付属の土台（ベース）にバーを固定して使用する方法があり、ローリング&自重圧、両方のリリース効果が得られます。

□下腿三頭筋



□大腿四頭筋

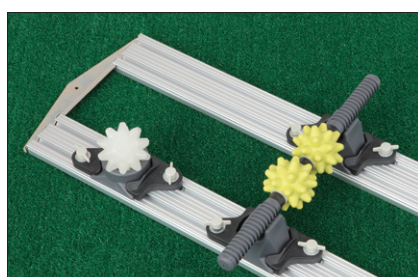


□脊柱起立筋



## ウォールシステム／Wall System：ジムやスタジオの壁面に設置できます。

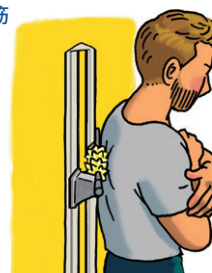
ビースティ・シリーズ用に開発されたウォールシステム（画像はダブルトラック・ウォールシステム）を壁面に設置することで、ビースティ・シリーズを立位のまま使用することができるようになります。（壁面へのネジ留め固定が必要です）



□三角筋



□脊柱起立筋

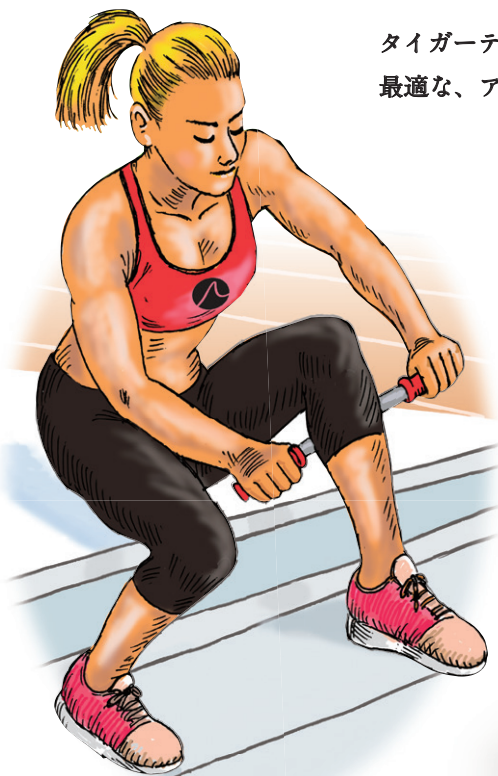


# Self-help muscle compression & trigger point release tool

タイガーテールは筋肉・筋膜のストレスやトリガーポイントの対処に最適な、アメリカでベストセラーのハンディ・フォームローラーです。

*the Original*  
**TIGER TAIL** 

## タイガーテール



### 商品説明

- 身体に触れるローラー部分（マッサージ部分）は、フォームクッション仕様になっており、接触感覚の優しさと、組織をしっかり把握しグリップし摩擦を生みだす効果があります。
- 汚れに強く、ジェルやスプレーで簡単に手入れできる無孔型フォームを採用。常に清潔で快適にご使用いただけます。

※いずれもタイガーテール3モデルについての特徴となります

▶ 商品名：Tiger Tail/タイガーテール

■ 材質：エラストマー、PVC

▶ 商品名：Knotty Tiger/ノッティタイガー

■ 材質：ABS樹脂、シリコン

▶ 商品名：Tiger Ball/タイガーボール

■ 材質：本体/シリコン、ロープ/PP（ポリプロピレン）

▶ 商品名：The Big One/ザ・ビッグ・ワン

■ 材質：シリコン、PVC

▶ 商品名：The Strappy Tiger/ストラッピータイガー

■ 材質：シリコン、エラストマー、PVC、ナイロンストラップ

▶ 商品名：The Curve Ball/ザ・カーブボール

■ 材質：シリコン、エラストマー、PVC

▶ 商品名：Foam Roller Ball/フォームローラーボール

■ 材質：シリコン

■ 用途（共通）：筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース  
& ストレッチ用



| 商品名               | 全長             | 直径         | 重量      | 商品番号     |
|-------------------|----------------|------------|---------|----------|
| タイガーテール スタンダードモデル | 46cm           | 5cm        | 約300g   | SBCJ0002 |
| タイガーテール ロングモデル    | 56cm           | 5cm        | 約390g   | SBCJ0003 |
| タイガーテール 携帯用ミニモデル  | 30cm           | 5cm        | 約200g   | SBCJ0069 |
| ノッティタイガー          | 7.5cm (高さ)     | 6cm        | 約140g   | SBCJ0140 |
| タイガーボール           | 117cm*         | 7cm        | 約230g   | SBCJ0141 |
| タイガーボール・ミニ        | 140cm*         | 4.5cm      | 約55g    | SBCJ0179 |
| ザ・ビッグ・ワン          | 38cm           | 14cm       | 約1,100g | SBCJ0144 |
| ストラッピータイガー        | 約12.7cm×10.5cm | 約7cm (高さ)  | 約100g   | SBCJ0143 |
| ザ・カーブボール          | 14cm           | 8.3cm (高さ) | 約220g   | SBCJ0142 |
| フォームローラーボール       | 13cm           | 13cm       | 約95g    | SBCJ0180 |

※ひもは多少伸び縮みます



# 世界のトップアスリートに愛されるハンディローラー



□大腿四頭筋

タイガーテールは、すぐに手にとれ、わずかな時間でストレスを抱えた筋肉膜にアプローチできるハンディタイプのフォームローラーです。スティック状のフォームローラーは軟部組織に適度な刺激を与え、組織に沿ったローリングをおこなうことにより心地よいリリースを実感できます。自在に圧を調整できるため、強い刺激が苦手な人でも継続してセルフケアをおこなうことができます。アメリカでは4大プロスポーツリーグ (NFL、MLB、NBA、NHL) の85%のトレーニングルームに導入されるなど、多くのトップアスリート、トレーナーがボディケアツールとして愛用しています。

## ≫ Exercise Instructions [使用例]

組織の流れに沿って、各部位を4〜5往復を目安に、力を入れすぎないようにローリングします。トレーニングやスポーツの後だけでなく、筋温の上昇や感覚受容器の活性化を目的としたワークアウト開始前のセルフケアにも非常に効果的です。

□下腿三頭筋



□内転筋群



□臀筋



□僧帽筋



## アスリートの悩みに向き合うことで生まれた豊富なシリーズラインナップ

### ▶ザ・ビッグ・ワン

滑らかでしっとりとした肌触りを持つ高品質のフォームローラーです。38cmの横幅を持ち、両脚のケアから背中までのケアまで抜群のサイズ感でご使用いただけます。

### ▶ノッティタイガー

手のひらサイズで持ち運びに便利です。また固くて滑りやすい素材のため、首、肩、腕などで組織にそって滑らせながらケアをおこなえます。

### ▶タイガーボール (大小あり)

ひもでボールをキープすることができるため、壁に寄り掛かったり床に寝転び、背中など手の届きにくい箇所に押し当てて使用できます。

### ▶ザ・カーブボール

底にグリップがありコントロールしやすいため、壁や床などに固定し、背中、腰、お尻などに自重による圧迫リリースがおこなえます。

### ▶ストラッピータイガー

ザ・ビッグ・ワンなど直径約13cm以上のフォームローラーに装着することで、筋肉に対してより集中的で深いマッサージと筋肉膜のリリースを実現します。

### ▶フォームローラーボール

壁や床などに固定し、背中、腰、お尻などに自重による圧迫リリースが行えます。弾力性と柔軟性に優れ、撥水もよく、丈夫で劣化しにくい滑らかな表面です。

THE  
**Big One**™

THE  
**Knotty Tiger**™

THE  
**Tiger Ball**™

THE  
**Curve Ball**™

THE  
**Strappy Tiger**™

THE  
**Foam Roller Ball**

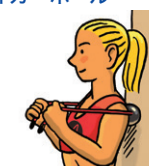
□脊柱起立筋  
ザ・ビッグ・ワン



□僧帽筋(上部)  
ノッティタイガー



□僧帽筋(中部・下部)  
タイガーボール



□大臀筋・中臀筋  
ザ・カーブボール



# Build stronger and leaner muscles

持ち運びにも便利なパワーリールは、どんなトレーニングであっても初動、中間、終動すべての可動域において一定の負荷をかけ続けられ、効率的にモビリゼーションエクササイズをおこなうことができます。



POWER REELS



## パワーリール

### 商品説明

- 定荷重スプリングにより、どのような動きに対しても一定の負荷を加え続けることが可能です。
- 立位、座位、臥位などどんな姿勢でもエクササイズを行え、さまざまな動きと場所を選ばないトレーニングが可能です。
- 高重量のトレーニングや自由度のない動きのエクササイズとは異なり、運動のコンセプトのひとつである「楽しい」トレーニングを実現します。
- 約900gと軽量なため、自宅だけでなく、どこにでも持ち運びができ、ポータブルなワークアウトソリューションを探している人に最適なトレーニングツールです。



ライト/イエロー



ミディアム/ブルー



ヘビー/レッド



スプリング伸縮部分

#### ▶商品名：POWER REELS/パワーリール

- 用途：定荷重による効率的なトレーニングと場所を選ばないエクササイズ
- 材質：ラバー製ハンドル/ポリエステルコード（70万回の耐久テスト済）

| 商品名       | 抵抗負荷            | 横    | 取っ手部 | 縦      | スプリング長さ | 重量   | 商品番号     |
|-----------|-----------------|------|------|--------|---------|------|----------|
| ライト/イエロー  | 1.4kg<br>(3ポンド) | 17cm | 11cm | 18.7cm | 約2m     | 865g | SBCJ0169 |
| ミディアム/ブルー | 2.3kg<br>(5ポンド) | 17cm | 11cm | 18.7cm | 約2m     | 915g | SBCJ0170 |
| ヘビー/レッド   | 3.6kg<br>(8ポンド) | 17cm | 11cm | 18.7cm | 約2m     | 980g | SBCJ0171 |



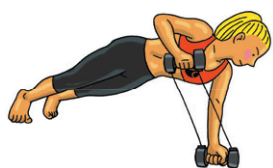
# より多くの組織を活性化し、強く、研ぎ澄まされた肉体へ



運動の全可動域を通じて常に同じ負荷を加え続ける  
 パワーリールは、ゴムが伸張されるにしたがって  
 負荷が増加するゴムチューブやエキスパンダーなどとは異なり、  
 筋肉や部位を痛めることなく、エクササイズを行えます。  
 また、身体の自然な動きに逆らうことなく、さまざまな方向への  
 運動が可能になっているため、筋肉および関節の  
 硬さや縮みを取りながら、各パーツの可動域を広げていきます。  
 目的に応じた動きのトレーニングを行うことで、  
 より多くの筋繊維が活性化されることになり、  
 身体をいままで以上に自由自在に動かせるようになるでしょう。

## ≫ Exercise Instructions [使用例]

パワーリールに内蔵されたスプリングによる定荷重トレーニングは重力を必要とせず、運動の軌道を調整して目的とする筋肉への刺激を変化させたり、より精度の高い軌道で運動を行ったり、痛みのある関節への負荷を最小限に抑えたりすることが可能です。



腕立て伏せの姿勢から胸元近くまで片腕を引き上げ、続いて腕立て伏せを行い、最後に腕いっぱい伸ばす左右交互の反復運動など、自由度の高い動きのエクササイズをおこなうことができます。

## 抵抗負荷が異なる3種類のパワーリール



**ライト (イエロー)：**抵抗負荷1.4kg (3ポンド)

エクササイズ初心者や女性、ご年配の方はこの強度から始めることをおすすめします。日々継続してエクササイズしていくことが無理なくおこなえ、可動域が大幅に広がっていきます。



**ミディアム (ブルー)：**抵抗負荷2.3kg (5ポンド)

一般的な男性や日頃からトレーニングを積んでいる方におすすめなのがブルーです。いろいろな動きのエクササイズを試すことができ、可動域の拡大と筋繊維の活性化を実現します。

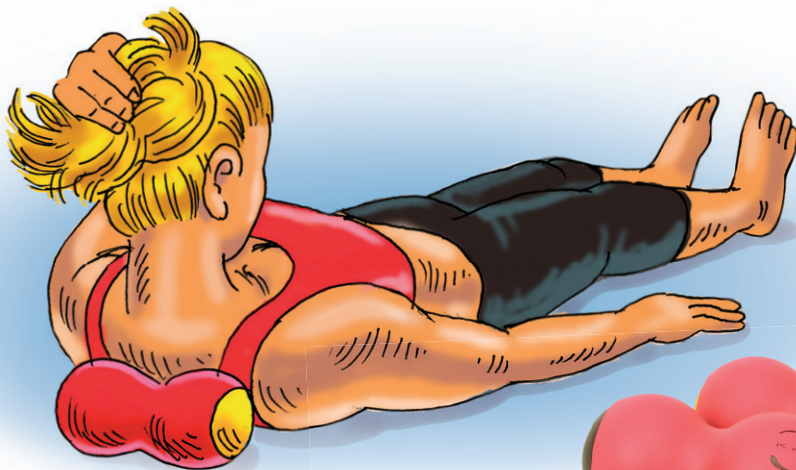


**ヘビー (レッド)：**抵抗負荷3.6kg (8ポンド)

抵抗負荷8ポンドのレッドはより強い強度でのトレーニングを求める方に最適です。フィットネス愛好家やアスリートなど、筋肉や関節に高めの負荷をかけながら筋繊維を活性化させ、可動域を広げることができます。

# The Balls made to fit your body

ノットアウトは人間工学に基づいてデザインされた、スポーツ、フィットネス、ヨガ、ピラティスなど幅広いシーンでご利用いただけるコンディショニング・ツールです。



## ノットアウト

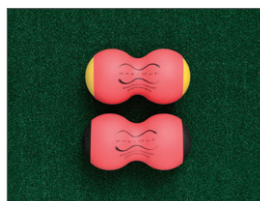


### 商品説明

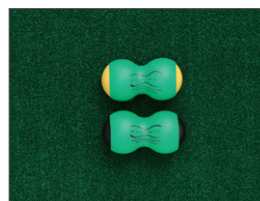
● 4種類のボールサイズ（ラージ、ミディアム、スモール、エクストラスモール）と、配置されたボールの数（ダブル、トリプル、クアドラブル）、フォームの硬度（ソフト、ハード）からなるバリエーションが、全てのユーザーを満足させる効果を生みだします。

● 大柄な方、筋肉量や脂肪量の多い方、深い刺激がほしい方にはラージサイズがおすすめです。小柄な方や細身の方にはミディアムサイズが最適。

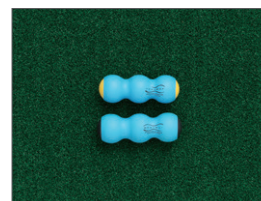
スモール&エクストラスモールサイズは、足裏、手のひら、前腕など小さな筋肉や関節周りの刺激に適しています。



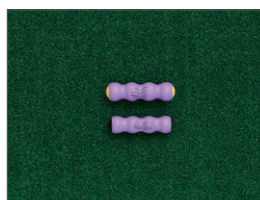
ダブルラージ



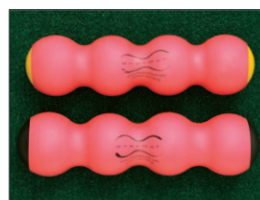
ダブルミディアム



トリプルスモール



クアドラブルエクストラスモール



クアドラブルラージ



クアドラブルミディアム

### ▶ 商品名：KnotOut/ノットアウト

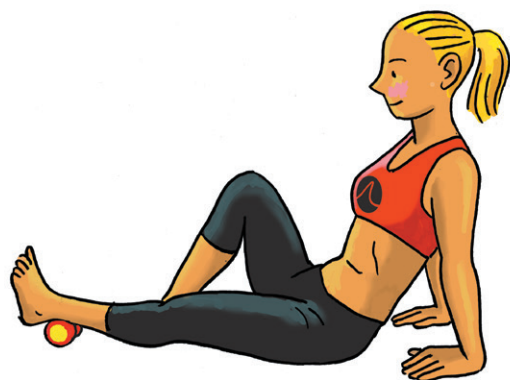
■ 用途：筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース & ストレッチ用

■ 材質：PVC（ポリ塩化ビニール）

| タイプ                          | 全長     | ボール直径 | ボール数 | 重量<br>(ソフト/ハード) | 商品番号 (ソフト/ハード)    |
|------------------------------|--------|-------|------|-----------------|-------------------|
| ダブルラージ<br>(ソフト/ハード)          | 20cm   | 10cm  | 2    | 約640g/約1,450g   | SBCJ0099/SBCJ0100 |
| ダブルミディアム<br>(ソフト/ハード)        | 14cm   | 7cm   | 2    | 約230g/約460g     | SBCJ0101/SBCJ0102 |
| トリプルスモール<br>(ソフト/ハード)        | 11.5cm | 3.8cm | 3    | 約70g/約160g      | SBCJ0103/SBCJ0104 |
| クアドラブルエクストラスモール<br>(ソフト/ハード) | 10.5cm | 2.6cm | 4    | 約40g/約50g       | SBCJ0105/SBCJ0106 |
| クアドラブルラージ<br>(ソフト/ハード)       | 40cm   | 10cm  | 4    | 約1,300g/約2,900g | SBCJ0107/SBCJ0108 |
| クアドラブルミディアム<br>(ソフト/ハード)     | 28cm   | 7cm   | 4    | 約450g/約950g     | SBCJ0109/SBCJ0110 |



# 多くの人に愛される、人間工学に基づいたデザイン



□下腿三頭筋

ノットアウトは、絶妙なサイズで配置されたボールと溝が、筋筋膜のストレスをキャッチし、脊椎の両脇や各部位の軟部組織を深く、そして気持ちよく刺激します。

開発元のアメリカのみならず日本でも多くの方に愛用されており、アスリートのほか、モデルやダンサー、またヨガやピラティスのクラス、フィットネスクラブなど多くのシーンで採用されています。今までのストレッチローラー、フォームローラーでは届かなかった深い部分を刺激したい方、より気持ちのよいリリースを求める方におすすめです。

## ≫ Exercise Instructions [使用例]

コリやストレスを感じる部位にセッティングし、自重で圧を加えたり、体の下でローリングをおこないます。体型や部位によってサイズや硬さを使い分けることで、より深い部分を刺激することができます。1部位につき10秒～20秒を目安におこないきましょう。

□腸腰筋



□ITバンド(大腿筋膜張筋)



□広背筋



□僧帽筋



□大胸筋・小胸筋



□頸部筋群



□下腿三頭筋



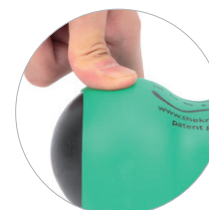
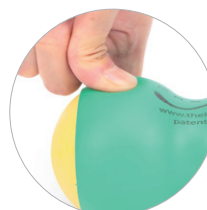
□足底筋群



## 目的に合わせて選べる12のバリエーション

ノットアウトはボールの数、大きさ、硬さが異なる12のバリエーションがあり、すべてカバーとフォームの色で見分けがつくようになっています。特定の部位のリリースや、外出先でのご利用など、目的に応じてお選びください。

| ボールの数      | サイズ       | カバーの色 |
|------------|-----------|-------|
| ダブル (2)    | ミディアム     | 緑     |
|            | ラージ       | 赤     |
| トリプル (3)   | スモール      | 水色    |
| クアドラブル (4) | エクストラスモール | 紫     |
|            | ミディアム     | 緑     |
|            | ラージ       | 赤     |



すべてのサイズ・玉の数で、ソフト (黄色)・ハード (黒色) の2種類のフォームの硬さをお選びいただけます。ソフトはテニスボールより少しだけ柔らかめ、ハードはラクロスボールや硬質ゴムに近い硬さとなっています。

# The only heatable self-release tool

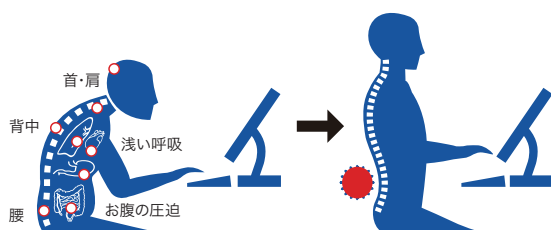


## 温熱リラクゼーション&指圧効果でボディ・メンテナンス

アキュシリーズは世界中で年間15万セット以上販売されているベストセラー・セルフボディケアツールです。長年の研究により開発されたオリジナル形状が指圧の代用効果とリラクゼーションを生み、全身の筋筋膜のストレスを軽減します。

### >> Exercise Instructions [使用例]

体をリラックスさせてコリや疲れのある部位、血行をよくしたい部位に当てがい、1部位10秒～20秒を目安に自身の体重で圧をかけてください。



仕事中に腰や背中に当てることで、デスクワークでも無理なく姿勢を正すことができます。

アキュバック



アキュパッド



アキュボール



アキュボール



アキュボール



アキュボール・ミニ



### 商品説明

▶商品名：acuBall／アキュボール、acuBall-MINI／アキュボール・ミニ、acuBack／アキュバック、acuPads／アキュパッド

■用途：筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース&ストレッチ用

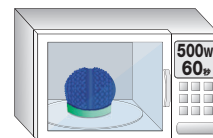
■材質：PVC

| 商品名       | 全長   | 幅      | 重量    | 商品番号     |
|-----------|------|--------|-------|----------|
| アキュボール    | 9cm  | 8.5cm  | 約320g | SBCJ0060 |
| アキュボール・ミニ | 5cm  | 5cm    | 約50g  | SBCJ0061 |
| アキュバック    | 7cm  | 18cm   | 約520g | SBCJ0062 |
| アキュパッド*   | 22cm | 10.5cm | 約650g | SBCJ0145 |

※アキュパッドは1点の数値

### 電子レンジで暖めると、 温熱効果で身も心もリラックス

電子レンジで加熱すると、  
じんわりとした温かさが長  
時間持続するので、リラッ  
クスしながらの全身のボ



ディ・メンテナンスにご利用いただけます。

※アキュボール・ミニは電子レンジでの加熱はできません。





## ザ・スティック

筋組織に沿って  
スティック状のローラーを  
転がすだけで、全身を効果的にリリース

ザ・スティックは筋筋膜に刺激を与え、コリやストレスを和らげるだけでなく、身体の動きをよくして柔軟性を高めます。  
硬さ（しなり）や長さなど、用途に合わせた各種タイプが用意され、シーンに合わせて使い分けができます。

### 商品説明

#### ▶商品名：The Stick／ザ・スティック

- 用途：筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース&ストレッチ用
- 材質：芯棒／ローラー／ナイロン、合成樹脂製、グリップ／P.V.C.製

| タイプ                 | 全長    | 重量    | グリップカラー | 商品番号     |
|---------------------|-------|-------|---------|----------|
| オリジナルロングサイズ         | 62cm  | 約380g | ブルー     | SBCJ0011 |
| ショートサイズ             | 52cm  | 約320g | イエロー    | SBCJ0012 |
| 携帯用リトルサイズ           | 36cm  | 約210g | ライムグリーン | SBCJ0004 |
| スプリンター（ショート&ハードタイプ） | 49cm  | 約320g | グレー     | SBCJ0124 |
| トラベルサイズ             | 47cm  | 約240g | レッド     | SBCJ0035 |
| 携帯用トリガーポイント・ホイール    | 約13cm | 約180g | ブラック    | SBCJ0095 |



## マッスルトラック

特殊デザインの凹凸  
ローラーが筋筋膜を  
捉え、深い刺激を与えます。

スティック状のツールの中でも  
特殊なデザインを持つマッスルトラックは、  
その凹凸が組織に効果的な刺激を与え、  
深いストレスをリリースします。硬さ（しなり）や長さなど、  
用途に合わせた各種タイプが用意され、シーンに合わせて使い分けができます。

### 商品説明

#### ▶商品名：Muscletrac／マッスルトラック

- 用途：筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース&ストレッチ用
- 材質：芯棒／ローラー／ナイロン、合成樹脂製、グリップ／ラバー製

| タイプ      | 全長   | ローラー数 | 重量    | グリップカラー | 商品番号     |
|----------|------|-------|-------|---------|----------|
| オリジナルモデル | 39cm | 4     | 約350g | ブルー     | SBCJ0058 |
| フレックスモデル | 45cm | 6     | 約420g | レッド     | SBCJ0056 |
| エリートモデル  | 45cm | 6     | 約440g | グレー     | SBCJ0055 |
| プロモデル    | 52cm | 8     | 約510g | ブラック    | SBCJ0054 |
| 携帯用ミニモデル | 13cm | 1     | 約240g | オレンジ    | SBCJ0057 |





## エンソ カスタマイズ・マッスルローラー

世界で唯一、部位に合わせた  
カスタマイズができるローラー

エンソ ローラーは世界で唯一、  
使用者が自身の体格、体質、筋筋膜のストレス具合、  
使用部位に合わせてベストな配置をカスタマイズできる  
マッスルローラーです。セッティングはお好みで  
都度変更することができます。各ローラーはカチッと  
しっかりはまるので安心してお使いいただけます。



### 商品説明

▶ 商品名： “enso”Customize Muscle Roller / “エンソ”カスタマイズ・マッスルローラー

■ 用途： 筋肉・筋膜・トリガーポイントのリリース&ストレッチ用

■ 材質： アルミニウム、PVC、ラバー

| タイプ                      | 全長   | ディスク                      | 重量      | 商品番号     |
|--------------------------|------|---------------------------|---------|----------|
| 8 ローラー<br>(オリジナルモデル)     | 33cm | 13cmディスク×4枚、11.5cmディスク×4枚 | 約1,000g | SBCJ0126 |
| 6 ローラー<br>(ショート&トラベルモデル) | 21cm | 13cmディスク×4枚、11.5cmディスク×2枚 | 約700g   | SBCJ0127 |



## フィットネス・キュー

ハワイ生まれの新プロダクト。  
姿勢バランスから関節可動域の  
向上まで、今までにない  
新たなアプローチ

天然木を素材にしたフィットネス・キューは、  
正しい姿勢や体のバランスを保つ力を養い、  
関節可動域の向上が見込める、フィットネス  
専用開発されたキューです。体に大きな  
負荷をかけることのない安全なアプローチとして、  
今、大きな注目を集めている新たなツールです。



### 商品説明

▶ 商品名： Fitness Cue / フィットネス・キュー

■ 用途： 姿勢・バランスの維持&教育、関節可動域の向上、体幹トレーニング

■ 材質： 天然木、金属、ゴム

| 全長    | 直径  | 重量      | 備考             | 商品番号     |
|-------|-----|---------|----------------|----------|
| 198cm | 5cm | 約1,400g | 専用キャリーバッグ(袋)付き | SBCJ0166 |

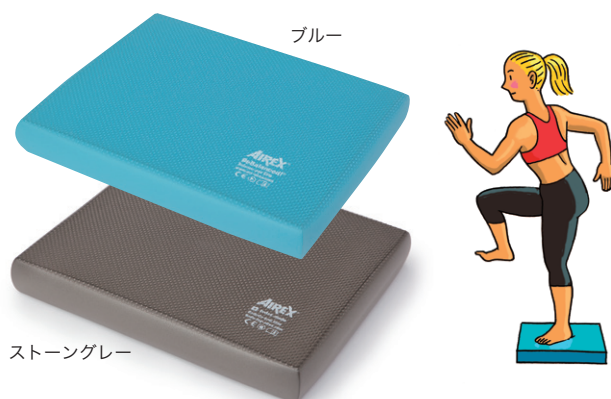


## AIREX<sup>®</sup> エアレックス

### バランスパッド・エリート

トレーニングからリハビリまで、  
バランス&体幹強化に最適

エアレックスは、メディカルフィットネスの視点で開発された、ヨーロッパでトレーニングマットのシェアNo.1の人気商品です。素材の90%が空気できており、ほどよい弾力性と耐久性があるため、フィットネスやヨガ、リハビリの現場で広く活用されています。



#### 商品説明

##### ▶ 商品名：Airex Elite/エアレックス バランスパッド・エリート

- 用途：ボディバランスの強化・改善、体幹・インナーマッスルの強化
- 材質：PVC (ポリ塩化ビニール)

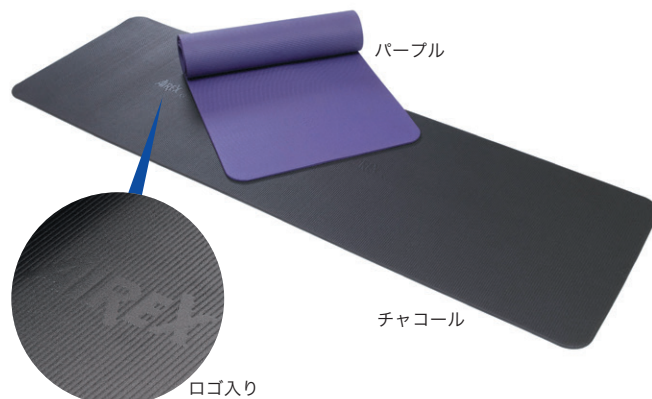
| 縦    | 横    | 厚み  | 重量    | 商品番号 (ブルー/ストーングレー)  |
|------|------|-----|-------|---------------------|
| 41cm | 50cm | 6cm | 約700g | SBCJ0146 / SBCJ0147 |

### ヨガピラティス190

ピラティス、ヨガなどの  
エクササイズを最適にサポート

ヨガピラティス190は、ピラティスやヨガなどのエクササイズ時に関節へのストレスを軽減するように設計されています。

全身をカバーする190cmの全長ながら、7mmという薄さで丸めて収納することが可能です。



##### ▶ 商品名：Airex Yoga Pilates 190/エアレックス ヨガピラティス190

- 用途：ピラティス、ヨガなどのエクササイズ時のマット
- 材質：PVC (ポリ塩化ビニール)

| 全長    | 横    | 厚み  | 重量    | 商品番号 (チャコール/パープル)   |
|-------|------|-----|-------|---------------------|
| 190cm | 60cm | 7mm | 1.4kg | SBCJ0181 / SBCJ0182 |

※カタログ掲載以外のエアレックスシリーズも全商品取扱しています。お問合せください。

becalm balls    
relax & renew

### ビカームボール (スティルポインター)

枕のように後頭部に当てることで、  
スティルポイントを誘導し、  
深いリラクゼーションへと導きます



#### 商品説明

##### ▶ 商品名：Becalm Balls/ビカームボール

- 用途：クラニオセクラルワーク補助用品。 静止点 (スティルポイント) の誘導によるリラクゼーション効果

| ボール直径 | ボール間隔 (中心点より計測) | 重量   | 備考        | 商品番号     |
|-------|-----------------|------|-----------|----------|
| 約6cm  | 約6cm~16cm       | 約60g | ナイロン製専用袋付 | SBCJ0007 |

Wood Balance Board 

### ウッドバランスボード

不安定な足場でバランスを保つことで、  
ボディバランスを強化・改善し、  
体幹を鍛えます



#### 商品説明

##### ▶ 商品名：Wood Balance Board/ウッドバランスボード

- 用途：ボディバランスの強化・改善、体幹・インナーマッスルの強化
- 材質：木製 (表面に滑り止めのゴムパッド)

| ボード直径 | ボード厚み | センターバランススタンド直径/高さ | 重量      | 商品番号     |
|-------|-------|-------------------|---------|----------|
| 40cm  | 1.5cm | 9cm / 4.5cm       | 約1,500g | SBCJ0042 |



□ セルフボディケア・ジャパン（メソッド株式会社）

□ <http://selfbodycare.jp>

□ Tel : 03-5681-8247

□ Mail : [info@selfbodycare.jp](mailto:info@selfbodycare.jp)

□ 〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南3-10-12-502

---

●商品、記載内容に関する注文、お問い合わせは上記までご連絡ください。（ウェブサイト注文、お問い合わせフォームがございます）●掲載商品は平成30年7月1日現在のものです。●掲載商品仕様は予告なく変更する場合があります。●掲載商品の中で、品切れになるものもありますのでご容赦ください。●掲載商品の色調は、撮影条件および印刷インクの関係で実際のものとは多少異なって見えることがあります。●無断転載を禁じます。

---