



PERSONAL CONDITIONING

F/IT -エフイットー- PRESENTATION

2025/8/2 更新





TABLE OF CONTENTS

01

ABOUT US
F/ITについて

02

COURSE SELECTION
一般コンディショニングコース
ゴルフスイング
GSコンディショニングコース

03

QUICK START GUIDE
ご利用方法

01

ABOUT US

F/ITについて



INTRODUCTION

身体に問題を抱えていて、運動や趣味を諦めていた。

やりたいことがあるけどやらない選択をしてきた。

でも「もっと楽しく」「もっと明るい」人生を送りたい！

そんなあなたの生活を「運動機能の改善」

というアプローチで変えてみませんか？

理学療法士の専門的な知識を活かし、

あなたに合った運動を提案させていただきます！



STAFF PROFILE



写真準備中

01 ABOUT US

おおすか整形外科 リハビリテーション科 副主任

徳永 涼 とくなが りょう

理学療法士

運動器認定理学療法士

タイトリスト

パフォーマンス

インスティテュート

TITLEIST PERFORMANCE INSTITUTE※ レベル 1

市川市出身 市原市在住の30代

妻 長男 次男 の4人家族

趣味：庭いじり（オージープランツ好き）、

ゴルフ（子育て中でずっとオフシーズン）

バスケ鑑賞（NBA今シーズンはOKCサンダー推し）

※ゴルフスイングと人体機能の関係を研究する世界的な教育機関。
ゴルフパフォーマンス向上を目的とし、トレーニングだけでなくリハビリ、バイオメカニクス、
スイング理論などを幅広く研究しています。

02

COURSE SELECTION

一般コース / GS(ゴルフスイング)コース



02

COURSE SELECTION

一般コンディショニングコース

COURSE SELECTION

一般コンディショニングコース

こと
好きな運動を
好きなように
じぶん
できる身体を
みつけよう。



COURSE SELECTION

一般コンディショニングコース

WHO IS THIS FOR? - サービス対象 -

外来リハ終了後の 状態維持

リハビリでせっかく良くなった状態を
これからも維持したい!
そんな健康意欲の高い方の
コンディショニングをお手伝いします!
治療経過もしっかり把握させていただきます。
1人では心配… という方は
ぜひご利用ください!

柔軟性が欲しい! などの運動機能向上

「カラダが硬い」「脚がいつも疲れる」
病院に行くほどではないんだけど・・・
よくあるカラダのお悩みは、
「機能的なカラダ」で解決できるかも!
身体の専門家である理学療法士が
皆様の機能をチェックさせていただきます!

これからも怪我なく スポーツを楽しみたい

怪我を繰り返している、過去の怪我の影響で
存分にスポーツを楽しめない。
悩めるスポーツ愛好家をサポート!
【機能的＝カラダに優しい】の考えをもとに
怪我をよく知る理学療法士と
“無理のないトレーニング”で
確実にカラダを改善させていきましょう!

SESSION FLOWーセッションの流れー

STEP 1



身体機能評価

お困りごとに関わらず、まずは身体全体の機能（可動性とコントロール性）をチェックします。全身を把握し身体各部位の相互関係を把握することができると、**効率よく機能を改善**することができます。

STEP 2



動作チェック&追加テスト

日常で問題となる動作・場面を実際に観察・分析します。STEP 1 で明らかになった問題点との関係を解釈し、なにがおこっているかご説明させていただきます。必要に応じて機能テストを追加で行う場合もあります。

STEP 3



プログラム立案

運動機能評価、動作チェックを行い、問題点が明らかになれば、改善に向けたプログラムを立案します。エクササイズは一人ひとりの生活環境に合わせた内容で提案させていただきます。

PRICE LIST - 料金表 -

初回体験

¥ 3,500

カウンセリング
運動機能評価
ミニSESSION

60分

お一人様 1 回のみ

コンディショニング

1 回

¥ 7,000/回

運動機能再評価
コンディショニング
セルフエクササイズ指導

60分

コンディショニング

5 回パック

¥ 6,300/回

運動機能再評価
コンディショニング
セルフエクササイズ指導

60分 × 5 回

初回利用日から60日間有効

初回利用時にまとめてお支払い
頂きます (¥31,500)

02

COURSE SELECTION

ゴルフスイング

GSコンディショニングコース

COURSE SELECTION

GS(ゴルフスイング)コース

思い通りに
スイングできない。
運動機能の問題
かもしれません。



COURSE SELECTION

ゴルフスイング

GSコンディショニングコース

WHO IS THIS FOR? - サービス対象 -

ゴルフを楽しむための カラダづくり

ゴルフを始めようと考えている方も、
すでにゴルフをされている方も、
身体の痛みへの不安や心配事抱えていませんか？

怪我なくゴルフを楽しむために
必要カラダづくりを身体の専門家である
理学療法士がサポートいたします！

コーチの指示通り カラダが動かない

スクールでティーチングを受けているけど
コーチが言うようにカラダが動かず
なかなか上達しなくて困っているなら、
F/ITで運動機能のチェックをしましょう！
そもそもカラダの機能に問題があるなら
いくら練習しても良くなりません。
一緒に問題解決に取り組みましょう！

スコアにいつも 「波」がある

優れたスイングの条件のひとつに、
「再現性」があります。
その再現性の獲得には自身の運動機能で
できること・できないことを
把握することが不可欠です。
同じようにスイングができないことでお悩みなら
ぜひF/ITでスイング分析してみましょう！

TPI (Titleist Performance Institute) とは？

Titleist

TPIは、米国Titleist社が2003年に設立した
ゴルフに特化した総合的なパフォーマンス向上プログラムです。

メジャー選手権

過去 **18/20** 回

TPI認定エキスパートの
アドバイスを受けた選手が
チャンピオンになった

プレイヤー公式世界ランキング

TOP **25/30** 名

TPI認定エキスパートの
アドバイスを受けている

ゴルフフィットネス
プロフェッショナル

TOP **48/50** 名

TPI認定もしくは
TPI諮問委員会のメンバー

F/ITでは
LEVEL1の資格保有者が
対応します！



TPIの目的

1

ゴルファーの障害予防
(腰痛、肘痛、肩痛など)

2

スイング効率と
パフォーマンスの向上

3

長く安全にゴルフを
楽しむ身体づくり

02

COURSE SELECTION

ゴルフスイング

GSコンディショニングコース

ボディ

スイング

コネクション

Body-Swing Connection



という考え方

ゴルファーの運動機能が
スイングのエラーに
どのように影響しているかを
評価・そして分析する
フレームワークです

ゴルフスイングは反復動作でありながら非常に複雑な全身運動。

スイングの問題は、テクニックだけでなく「身体的な制限（例：股関節の可動域の低下、体幹の不安定性）」によって引き起こされていることが多い。

身体を正しく評価せずにスイングの修正を試みても、根本的な改善にはつながりません。

例えば！よくあるスイングエラーにつながる身体的原因はこちら！

- ◇股関節の回旋制限 → Sway（スウェイ）
- ◇胸椎の回旋制限 → Early Extension（アーリーエクステンション）
- ◇体幹の安定性低下 → Over The Top（オーバー・ザ・トップ）



SESSION FLOW – セッションの流れ –

STEP 1



身体機能評価

15のフィジカルスクリーンを用いて、
効率の良いゴルフスイングを行うために必要な
ゴルファーの運動機能をチェックします。

STEP 2



スイングチェック

プロからアマまで一般的によく見られる
ビッグ15というスイングの特徴を特定します。
ダウンライン(後方)、フェイスオン(正面)の
2方向から撮影した動画※で分析します。

STEP 3



プログラム立案

フィジカルスクリーンが完成し、ビッグ15が
特定されると運動機能とスイングの関係性が
明らかになります。それをもとに、改善に
向けた**オーダーメイドのトレーニングプログラム**
をF/ITが立案します。

※2025.6 現在、院内は室内練習用クラブを使用し撮影が可能です。
ですが、ご自身のクラブのセッティングで撮影していただいたほうが
良いかと思います。撮影方法はLINEにてお伝え致します。

02

COURSE SELECTION

ゴルフスイング

GSコンディショニングコース

PRICE LIST - 料金表 -

初回評価セッション

¥ 5,000

フィジカルスクリーン
スイング分析
課題整理

40～60分
(評価が完了次第終了)

GS コンディショニング

1回

¥ 8,000/回

初回評価からプログラム作成
コンディショニング
セルフエクササイズ指導

〔再度フィジカルスクリーンや
スイング分析を行っていきます〕

60分

GS コンディショニング

5回パック

¥ 7,500/回

左記同様の内容実施

60分 × 5回

初回利用日から60日間有効

初回利用時にまとめてお支払い頂きます。(¥37,500)

03

QUICK START GUIDE

ご利用の流れ



TIMELINE – ご利用までの流れ –



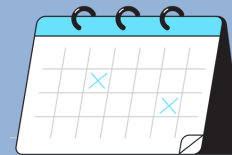
LINE公式アカウント 友だち追加

友だち追加後、メッセージで
「お名前」と「希望コース」の
送信をお願い致します。



必要書類の閲覧 カウンセリングシート

必要書類データと、カウンセリングシ
ートのリンクをLINEにて送付します。
ご確認とご記入をお願い致します。



初回日時の決定

LINEにて予約枠の空き状況をお伝え
し、ご希望の初回日時を決定します。



利用開始！

いよいよ利用開始です！👍
次回以降のご予約は利用終了時に
直接承ることも可能です。

The background of the image is a collage of gym-related items. On the left, there's a vertical bar and two weight plates. On the right, there's a dumbbell, a clipboard, and a resistance band. The central part of the image is a solid blue rectangle containing the text.

THANK YOU!

ご利用お待ちしております！