

【よくある相談・対象・次の一步】

「こんな相談から始まることが多いです」

- ケアや運動を続けているのに、同じ不調や違和感を繰り返している
- 何を信じて、何を続ければいいのかわからなくなっている
- 「年齢のせい」「仕方ない」と言われ、違和感が残っている
- 子どもや選手のケガ・不調をどう判断すればいいか迷っている
- 組織や現場で、同じトラブルや判断ミスが繰り返されている

▶問題そのものより、「判断の積み重ね」に悩んでいるケースがほとんどです。

I.T.C.P.が関わる対象

- 不調や違和感を繰り返している個人の方
- 成長期の子ども・アスリートを支える保護者・指導者
- 選手・社員の安全やコンディションに責任を持つ組織
- 医療・運動・教育の間をつなぐ役割を求めている方

※個人・団体を問わず、「判断を整理したい」段階から関わります。

初めの一步について

評価や契約の前に、まずは、「今、何が起きているのか」を一緒に整理する時間を大切にしています。

状況を伺いながら、

- どのような関わりが適しているか
 - そもそも今、関わるべきかどうか
- も含めてお話しします。

▶ 初回相談・お問い合わせ



動きは変わる。 判断が変わる。 未来が変わる。

整えるのは、身体だけじゃない。
日々の「判断」を整えることで、
不調や事故を
“繰り返さない”未来をつくる。

※本資料は、考え方や判断の背景まで含めてお伝えする内容です。
お時間のある際に、ゆっくりお読みください。



【なぜ、同じ不調やトラブルが繰り返されるのか】

対処しているのに、なぜ同じ問題が起きてしまうのでしょうか。

不調や違和感、現場でのトラブルが続くと、

「ケアが足りないのではないか」
「もっと頑張る必要があるのではないか」

と考えがちです。

しかし実際には、多くのケースで問題は“努力の量”ではありません。

問題は「判断の積み重ね」にあります。

- 痛みがある時、どう判断するか
- 忙しい中で、何を優先するか
- よくなってきたとき、どこで再開するか

こうした日々の小さな判断が、知らないうちにズレた方向へ積み重なっていくことで、同じ問題が繰り返されてしまいます。

個人でも、組織でも起きていること
この構造は、個人だけでなく、チームや組織でも同じです。

- 判断基準が人によって違う
- その場しのぎの対応が続いている
- 経過が共有されず、毎回「最初から」になる

結果として、問題が起きるたびに対応はしているのに、根本は変わらない状態が続きます。

必要なのは「新しい方法」ではありません
多くの場合、新しいトレーニングや特別なケアが必要なわけではありません。

必要なのは、今の状態を正しく整理し、何をすべきかを判断できる状態をつくることです。

そのために

- 状態を把握する
- 判断の基準を整える
- 同じ判断を繰り返せる形にする

このプロセスが整うことで、不調やトラブルは「起きにくいもの」に変わっていきます

【I.T.C.P.が実際に行っていること】

I.T.C.P.は、
「状態を整え、判断できる状態をつくる」
ためのサポートを行っています。

治療やトレーニングそのものを提供するのではなく、「今、何が起きているのか」「何を選ぶべきか」を整理することから関わります。

① 状態・状況の整理

まずは、現在の状態を多面的に整理します。

- 身体の状態や動きの特徴
- 不調や違和感が起きている背景
- 日常生活・仕事・練習環境
- これまでに行ってきた対応やけい

「問題がどこにあるのか」ではなく、「なぜ今の状態が続いているのか」を一緒に言語化していきます。

② 判断の再設計

次に、これからの選択を整理します。

- 何を続けるべきか
- 何をやめるべきか
- 何にを変えるべきか

その場しのぎではなく、無理なく続けられる判断の優先順位を整えます。

③ 再発しないためのサポート

整理した判断を、現場や日常で活かせる形にします。

- 運動やケアの考え方・進め方の整理
- 日常や現場で迷わないための判断基準づくり
- 必要に応じたチーム・組織・関係者との共有

「良くなった」で終わらず、同じ問題を繰り返さない状態を目指します。

結果として、

- 不調や違和感を繰り返しにくくなる
- 判断に迷う時間が減る
- 現場や生活で同じ問題が起きにくくなる

そんな変化につながっていきます。

