

コンセプトメイキング 喜名田

オンライン整体腰痛講座

お客様の悩み

- 腰痛になってから、家で過ごすことが多くなった。外出できるようになりたいです。
- 腰痛は治りにくいのですか？なかなか良くなりません。
- 5年前にギックリ腰をしてから、毎年腰痛で辛い思いをしている。年々その回数は増え、腰をまっすぐにできないほどの腰痛は、ほぼ毎日起こる。
- 整形外科、針ん、マッサージにカイロに通っているけど根本が治ってないから痛いのかな？根本を治したいです。
- ちょっとした動作をきっかけに、腰痛に襲われる。
- 運転を15分ほどしてから降りるときにあれ、痛いな？となってから、息をするだけで腰が痛い。足を少し動かしても腰が痛い。
- 腰をそらせても曲げても痛い。
- 最初は何もしなくても痛い。この痛みは何の痛みなんだろうか？
- ランニングやストレッチを行っているのに一向に良くなならない。悪くなってる。
- 腰椎が一つ多いから腰痛になりやすいと医師に言われました、？
- もっとタフな体を手に入れて、ガシガシ働きたい、知識が欲しい。
- 右腰と連動して右肩が痛い。なんの痛みなのだろうか？
- レントゲンやMRIで異常がない。でも腰が痛い。
- 腰痛になやみ、心が折れる。

- 歩けるが、10分以上立ちっぱなしになると腰痛が辛い。
- 肩こりやむくみもありますが、特に腰痛に悩まされています。自分では、原因は座りすぎではないかと考えています。
- 整骨院や整体への通院も考えていますが、慢性的なので可能であれば自力での解決を希望です。座りすぎ対策や腰痛の治し方、対処法など詳しい方法を知りたい。
- 近所の整骨院へも1年以上通っていますがなかなか良くなりません。
- 週に数回の水泳・ジョギングをしています。
- 毎日5～10分程度のストレッチ
- 体重を減らすためダイエット・食事制限
- 普段の姿勢を気をつける（意識する）
- 治るまで湿布やバンテリンなどを使う
- 腰痛が酷くて、椅子から立ち上がったたりするだけで痛みが走ります。普段から座り仕事で座りっぱなしが多いです。
- 腰痛だから安静がいいのかなぁとも思いますが、ダイエットで通ってるジムではトレーニング中にあまり痛みを感じる事は無いです。
- 座ってる間や、動いてる最中は大丈夫みたいです。動作の切り替えタイミングで痛む印象です。
- 私は今まで腰痛なんて全く経験したことがなかったのですが1年半前にぎっくり腰的なものになり、それ以来腰が気になるようになりました。
- ひどい痛みは1ヶ月ほどで治りましたが、それからは激しい運動や立ちっぱなしの仕事などがあると多少痛くなったりします。
- あとたまに朝起きると痛いです。生理中や風邪をひくと痛くなるようになりました。
- 一番痛かったのは私が毎年楽しみにしてるライジングサンロックフェスティバル（去年の夏）の時で二日間立ちっぱなし、歩きっぱなし、騒ぎっぱなしでうごけなくなりました。
- 産後一ヶ月から腰痛がひどいです。
- 整形外科に行ったところ、骨には異常なし。整体へ行ったところ、余計ひどくなり朝起き上がるのに30分以上かかるようになってしまいました。
- 原因は普段の姿勢が半分以上で、残りは運動不足と体重増加と思っています。

- 1.整骨院に定期的に通う
- 2.ジムなどで筋力トレーニングやストレッチ
- 3.経皮抗炎症剤の使用
- 4.枕を良いものに変える
- これらを行っています。
- 体のほうが歪んでるから腰痛があると言われてたのですが体のゆがみを治す運動ってありますか？
- 腰痛の治し方について
- サロンパスをはらずに、簡単なエクササイズで腰痛を治す方法がありますか。
- 3分~5分程度でできるものを希望します。
- 工作中でも簡単にできるものだとありがたいです。
- 質問なのですが、整体とかにいくのは正しいのでしょうか？今の担当医に整体に行って動けなくなって運び込まれる人が年に2人くらいいるよ。とか言われると怖いです。
- ですが、背骨が曲がっているらしく（彼女曰く）整体に行ったらよいのでは？といわれます。
- それで、ヘルニア以外の痛みも楽になるなら理想だとは思いますが。正直なところ、正解がわからないので教えてください。
- MRIしても異常がありませんでした
- でも毎日腰は痛いです
- いい治療法教えてください
- 心因性腰痛かもしれない

- 色々調べると、半年くらいで自然回復する、とか手術を受けて麻痺が残ったとか、見ると決断できません。痛みは今は痛み止めで耐えられるくらいです。風呂やトイレ、人の手を借りずにできます。片足立ちになると不安定で靴下を履く時とかに何かに掴まる必要があります。お風呂で爪先を使ってしゃがめません。しゃがもうとすると倒れてしまいます。
- ヘルニアで本当に悩んでいます。ちょっと痛みが引いてても、くしゃみするとがっきーんって痛くなりほんとうに痛くなります。どうすればよいのでしょうか

- 坐骨神経痛は治るのでしょうか？
私は2年ほど前から坐骨神経痛を患っています。
2年前は寒いときに太ももの裏がズキズキする程度でしたが、妊娠を機に悪化してしまい、びっこをひいて歩く生活をしていました。
- 出産を終え、整骨院に通い始めましたが、一向によくなりません。
むしろ暖かくなった今でも変わらず痛みがあります。
痛みとしては右脚の太ももの裏を中心にしびれていて、あしの裏まで痺れと痛みがあります。
夜は膝を曲げていないと痛くて眠れないので、うつ伏せで体を丸めて寝ています。
仰向けができません。
一番痛い太ももの裏は触られてもあまり感覚がなく、つねられても痛くないです。

• 体が固すぎると、ためほんとどの柔軟運動を行おうことができません。
まず、普通は3日に1回は、前屈をしよう。とすると、膝を90°にすることが出来ない。
座すときは、体を前屈させないで、手を伸ばさず、足先を上げたり、骨に

• 朝起きたとき、座り始めて、足先から足裏にかけて激痛が走るようになりました。
座り始めて、足先から足裏にかけて、足裏が痛む状態でも、足先に焼けるような痛みを感じます。
夜は、足先を刺激するととても痛いのです。

先日整形外科に行き、腰のレントゲン撮ってもらったところ、骨に異常な検査をされて、結果、第五腰椎が原因の坐骨神経痛と診断されました。
ロキソニンやリリカという薬を処方され服用しましたが、痛みはとれません。

- 腰は全く痛くないので、坐骨神経痛という診断に疑問を抱いています。詳しい方、教えてください。
- 半年前から、座った時だけ坐骨神経痛が起こります。主にデスクワークをしているので、長時間座っていることが原因だと思いなるべく立って仕事をしていますが、座って仕事をすることがメインなのでとても辛いです。
- 整形外科でレントゲン、MRIも撮りましたが、特に異常はありませんでした。今は週に一回リハビリという形でストレッチやマッサージを整形外科で行っています。

椅子に座っている時以外は坐骨神経痛は起こりません。特にオフィスの椅子や、車のシートに座っていると痛みを感じます。

- 整形外科では、注射は勧められないので、ペインクリニックでブロック注射をしてもらおうかなと思っています。
色々な整体で見てもらいましたが、梨状筋がすごく硬くなっているからそこから神経圧迫して坐骨神経痛になっていると言われました。
薬も飲み続けるのも怖いし、注射してもらうのが一番でしょうか？
仕事もしているので、少しでも楽になる方法が知りたいです
- 抵のヘルニアは3~4カ月で症状は消えると聞きました
症状は主に左腰~足首あたり
片脚立ちが困難程度に力が入りません
(寝た状態なら筋力にはほぼ問題なしの診断)
ときどき膝がかくっとなります
きついのが同じ姿勢を保てないことです
座りも立ちも両方で腰から足にかけて痛みがだんだんと出てきます
まったく症状が弱まりません
立ち仕事にしろ座り仕事にしろ就労困難です (今転職期間)

ステップ1、何故、お客は治療が必要だと思うのか？
ステップ2、どういうワードで検索するか？
ステップ3、どこと比較して検討するか？

①1、病院や整体ランニング、マッサージ、ストレッチしても良くならないとき。

2、腰痛治し方、腰痛治療、根本治療、腰痛原因

3、整体、病院、手術と比較

②1、自分で何とかできないかと思ったとき

2、腰痛治し方、腰痛ストレッチ、腰痛筋トレ、腰痛体操

腹筋背筋、ジョギング、スクワット

3、ジム、筋トレ、ヨガ

③1、仕事して体がもたないと思ったとき。

2、ジム、ストレッチ筋トレ、食事、ヨガ

3、本、ネット、オンラインヨガ、ピラティス

④1、腰痛で心が折れる

2、腰痛手術で検索、腰痛根本治療、神の手

3、HP、テレビ

ライバルの調査

- 【姿勢矯正系YouTuber】 大山裕也の整体TV
- youtube→ライン登録→タイムライン投稿に誘導→プレゼント、youtube登録、住所載せる、スタンプ誘導、「姿勢」とコメント欄にかく→店舗集客
- YOUTUBE→整体オンラインサロンのLP→セルフケア配信→動画で姿勢チェック、個別相談、セルフケア会員限定サイトの閲覧、健康教室無料参加、ダイエット情報配信、乳酸菌ダイエット、整体が割引価格1万円→5千円 月額1,000円

※教育が充実している。オンラインサロン価格が安い。

ライバルの調査

- 美容整体川島 インスタ→youtube→HP、7, 800円
小顔コースマッサージプラン作成オンライン販売
1ヶ月LINE相談可能、
個別マニュアル動画作成
- 小顔の7つの非公開動画販売 1, 000円
- Youtube→ホームページ、オンラインサロン小顔整体 現在中止
- ※46万人登録Youtuber、インスタ3万人登録、

整体×トレーニング[®]asu-a

- Youtube→HP

- ①オンライン整体11,000円

- カウンセリングス+マホ写真姿勢分析→

- オリジナルメニュー、相談権利

- 1か月後再度姿勢分析ーアドバイスシート

- ②姿勢分析コース4,500円 姿勢分析シートのみ

※オンラインの詳細がイメージしにくい、教育がなく販売している感覚。

坂戸孝志 自分で治す腰痛アカデミー

- 9割の腰痛は自分で治せるベストセラ―33万部

- 11サポート：

学習会、個別相談、緩消法指導会、学習会LIVE配信

無料電話、メール相談、緊急電話サポート、メール配信、

40種類の痛みマニュアル無料
DVD、テキスト販売、上記サポート

Youtube、LP、HP

入会金30,000円 月額1,000円

※サポートは充実しているように見える。

理論はホントっぽく見せているがかなり効果が怪しい、良くなっていない人いるはず。レビューも様々。

インフォトップ

- 日本頭痛学会 LP → テキスト販売で 15,000 円
- やっかいなテニス肘 テキストと一ヶ月メールサポート
9,800 円

腰痛に関してはなし。

A m a z o nの本

- 腰痛肩こりにサヨナラ30秒ストレッチ1,430円
- 腰痛学校 1,386円
- ようつうを治す教科書 1,359円
- 腰痛は自分で治す968円
- 腰痛はもう治らないとあきらめた人が読む本 490円
youtube動画視聴youtubeレベルの内容まとめ
- 腰痛の9割は自分で治せる 517円
事例解説、図と解剖解説 坂戸孝志 会員7000名、有名だか怪しい。
- 体が生まれ変わる、！腰痛撃退BOOK
- 今すぐ腰痛を治したい人が読む本1,490円☆3.5
QRコードで動画視聴youtubeレベルの内容

ヨガ、ピラティス系オンライン教室

- オンラインヨガ 1回1,500～3,000円程度
- 毎月3,000円課金のオンラインピラティス関さん、
インスタ→kyampfire
毎週45分グループレッスン
FBグループで過去動画まとめ閲覧可能

※医学的専門知識に欠けている、いまいち良くなれないと感じている人がいるはず。

ターゲット①

- 45歳デスクワーク男性、IT関係、既婚で子供も小さい。
仕事で長時間座っていることが多い、もともと腰痛持ちで運動不足。座っているとだんだん腰痛が悪化する。
夕方になると疲労も兼ねて痛みで仕事に集中出来なくなる。
子供を抱っこするのも注意して、飛びかからないようにしつけている。
まだバリバリ仕事したいのだから、整体などどこに行っても良くならない。自分で筋トレやジョギング、ストレッチなど行ったが良くならずに痛みの増減を繰り返している。
ちゃんと理論的に教えてくれる専門家に習いたい。

ターゲット②

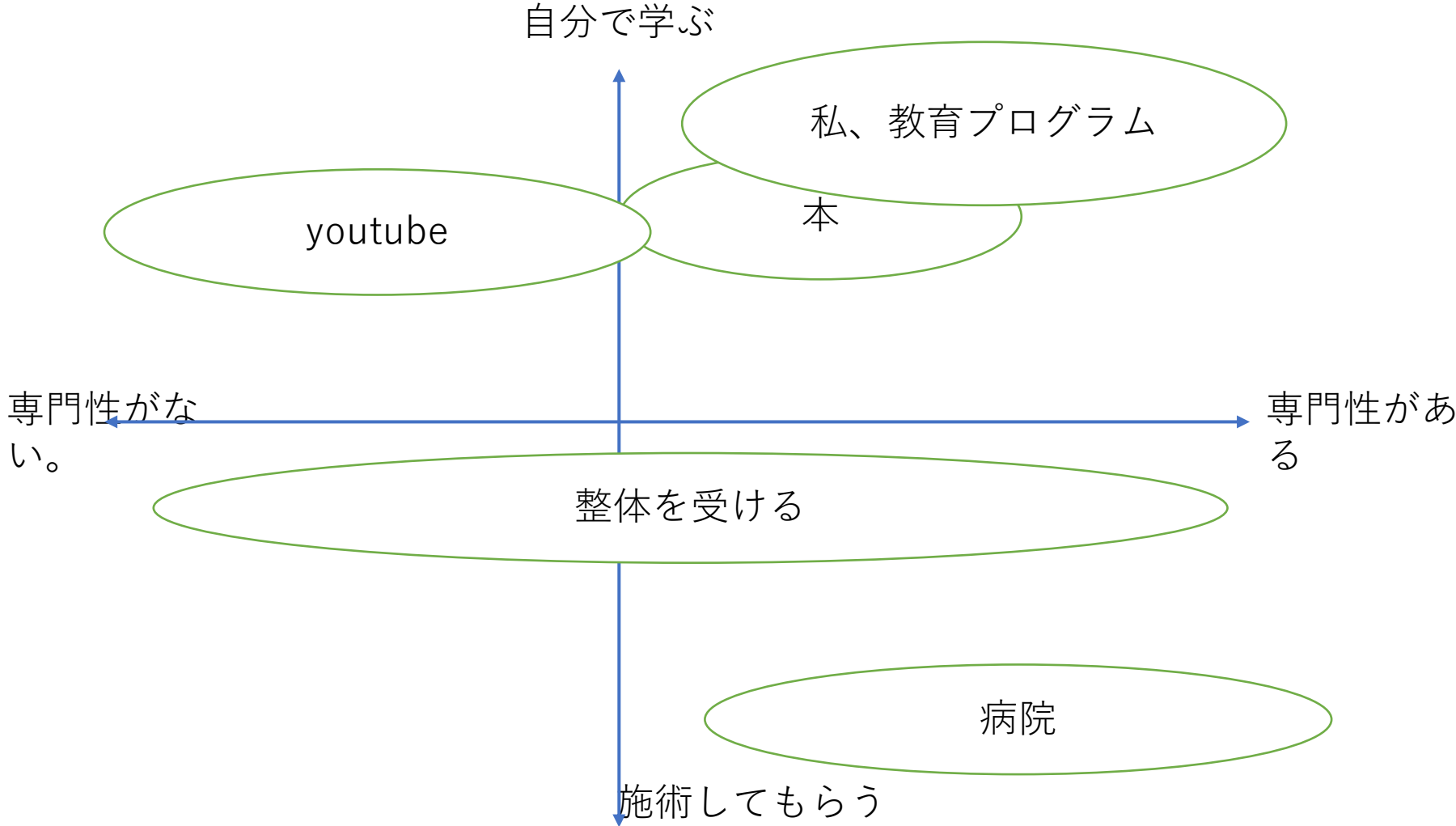
- 40歳女性デスクワーク、未婚

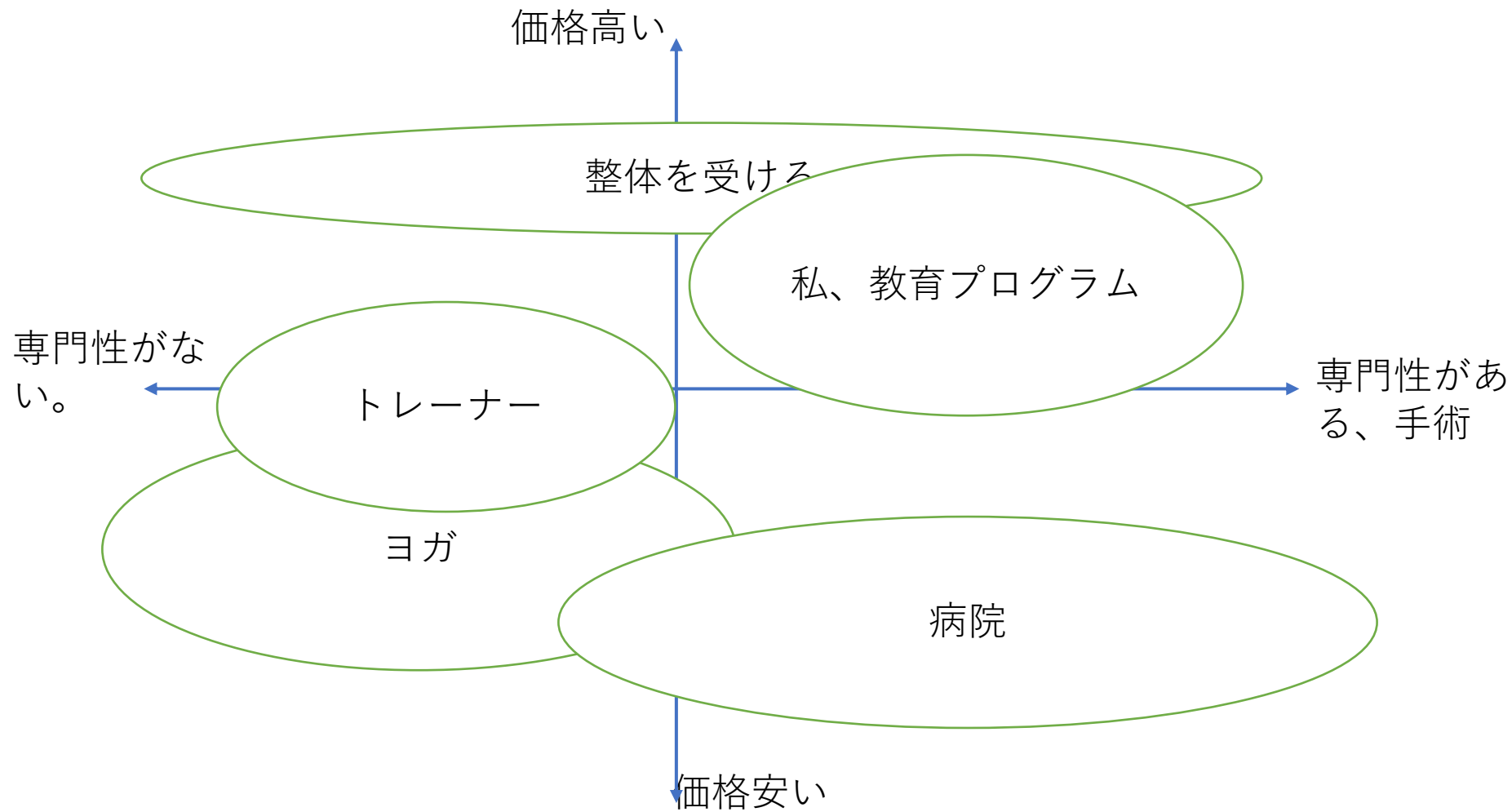
若い頃から腰痛もち。肩こりもある。仕事で疲労している、腰痛や生理痛、冷え性もありで悩んでいる。

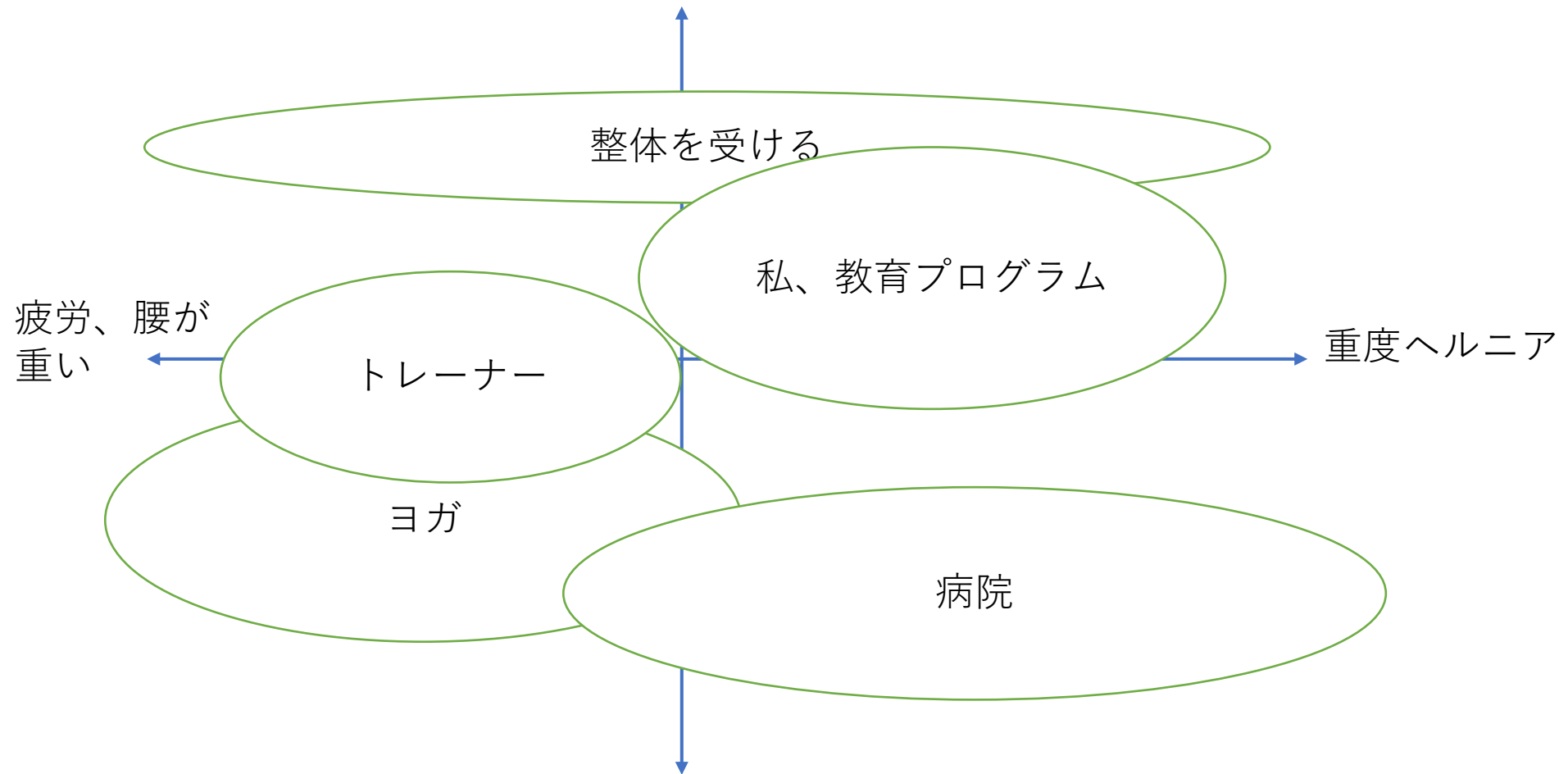
このままでは健康的にも良くないと思い運動しなきゃと思うが、ヨガやピラティス、ジムに行くのはちょっと急な運動過ぎて不安。自分でストレッチや、運動もして痩せたいとも思うがうまくいかない。時々紹介されてマッサージなど行くものの、なんかその時はいいけどすぐに戻ってしまう。

今後の自分の将来の為にも、運動して腰痛解消と体力も向上させたいし、もっと見た目も健康的になりたい。

ポジショニングマップ



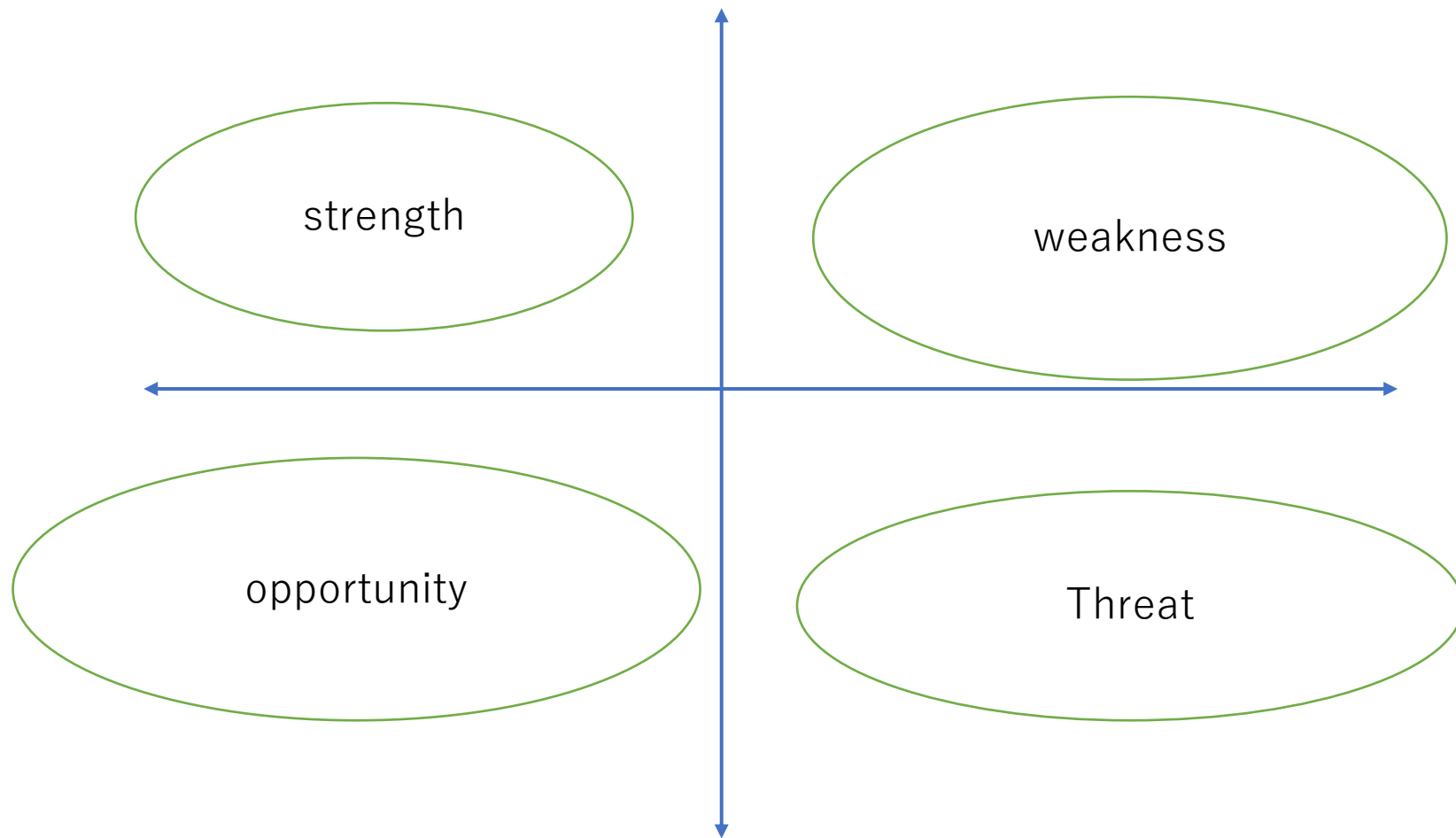




何の専門家なのか

腰痛を自分で治したい人の為の、痛みのない体づくりの専門家

コーチング整体×腰痛のない体づくりの専門家



自分の商品の強み

- 一人一人の個別の問題点に丁寧に粘り強くアプローチできる。
- 医学的専門知識と経験が豊富
- オンラインでの販売と、その後の継続課金販売も可能
- 姿勢や動作からお客の体の問題を判断することが可能。
- 素人でも理論的にわかりやすく説明が可能。

自分の商品や自分の弱み

- 世間の常識はリアルなオフライン、病院、整体など
- 自分の経歴や経験を浅く見られる傾向がある。

「まさかそんなすぐにわかんないでしょ。良くなんないでしょ」

「体を触れないで、教育だけじゃ治らないでしょ」という常識

なぜ今のビジネスをやるのがいいのか？ 何がチャンスなのか？

- コロナで在宅生活で体に支障を持つ人が増えている。
- 運動不足デスクワーク、オンラインし過ぎで体の腰痛の悪化。
- 健康志向はさらに上昇
- ネット情報ではあやしい情報ばかり。
- オンライン診療が加速するのでオンライン整体も波に乗る。
- Youtube、SNSなどの動画視聴、教育が習慣になってきている。

ライバルの脅威

- インスタアカウント停止→サブアカウントも準備
- ノウハウをパクられる。→ノウハウを販売する。コンサルする。
- 自分のネット接続環境の悪化→レンタルwifiあり。
- 大手の進出、AI診断などの進出→逆に自分が先にLINE自動化を進める。
- 常にライバルをチェックする。
- 紹介割引を準備する。
- お試し期間も設定とする。

ビジネスを大きくする方法

- LINE自動化する。広告で集客する。
- 腰痛以外に、美容整体、股関節痛、ボディメイク、SNS集客、整体師育成など別チャンネルを作成する。
- 腰痛→美容整体→整体師育成→SNS集客など、再購入につなげる。顧客を整体師にする。
- オンラインのノウハウを販売する。
- 紹介割引設定する。