Y-K

背骨コンディショニング

腰痛解決講座（旧ベーシック講座）
講師用 マニュアル

Ver.1

2018.5 初版

腰痛解決講座 【開講の前の準備】

＊腰痛解決講座 開催の流れ
　会員専用ページ内　**【腰痛解決講座（旧ベーシック講座）開催マニュアル】** 参照。

＊受講生への**配布物**
　ベーシックBOOK（＝テキスト）＋　仙骨枕
　定員（参加者人数）を考慮して先に注文が必要です。
　開催申請のフォーム詳細の中、「テキスト発注について」の記載に（一番下のコメント欄）数量、金額を入れ込んで注文します。
　入金確認後、事務局から テキスト＋仙骨枕 が送付されますので、お振込みのお忘れがないようにお願いいたします。

・・・

＊実施日**当日**

・参加者から連絡がきていないかチェックします。
・会場には受付開始時間の15分前に到着。
・先に着替えをして、備品の準備をすませておきます。
・軽い音楽をかけておくと、会場の雰囲気づくりが事前にできます。
・お預かりした受講費は、財布などに直接入れず封筒などにまとめて収納しましょう。
・受講生に笑顔で元気よく挨拶し、気軽に自分から話しかけましょう。
（受講生の緊張をとり、「ようこそ！」の気持ちを表す）

スケジュール

（内容・休憩の配分時間は目安です。参考にしてください）

テキストページ	内容	配分時間	合計時間
	①開講のあいさつ・②自己紹介・③目的	０：０５	
０～１	④目次・はじめに	０：０５	０：１０
２～３	⑤背骨コンディショニングとは	０：０５	０：１５
４～５	⑥神経の痛みや不調の原因	０：０５	０：２０
６～８	⑦検査	０：２０	０：４０
９	⑧エクササイズ はじめる前にcheck!	０：０５	０：４５
１０～１７	⑨ROM運動　⑩神経ストレッチ	０：４０	１：２５
	（11）休憩 トイレ・給水・自分の教室の告知など	０：１０	１：３５
１８～２３	（12）仙骨枕（13）椅子に座ってエクササイズ	０：２０	１：５５
２４～２７	（14）筋力トレーニング	０：２０	２：１５
６～８	（15）再検査	０：１０	２：２５
２８	（16）各クラスのご紹介	０：１０	２：４５
最終ページ	（17）背骨コンディショニング協会理念	０：０５	２：５０

	（18）質疑応答・その他	０：１０	３：００

＊＊＊**青字**＝読み上げる箇所です。＊＊＊

（例を参考に 自分の言葉でリラックスできる話し方で話してください）

① 開講の挨拶

「腰痛を自分で解決する体操がわかる講座」
背骨コンディショニング 腰痛解決講座へようこそ！

② 自己紹介

例：「あらためまして、こんにちは！　一般社団法人 背骨コンディショニング協会 インストラクターの◯◯です。普段は〇〇市を中心に、背骨コンディショニングのグループ体操を週に◯本、それと・・・・・」
（所属・資格・地域・普段の活動・背骨コンディションとの出会いやインストラクターになった思い、エピソードなど１分程度で）

③ 背骨コンディショニング 腰痛解決講座の目的

この背骨コンディショニング 腰痛解決講座の目的は、
腰痛を、薬や手術の治療法ではなく、運動で自らの力で改善する方法を知る。
また、 背骨コンディショニングが「なぜ必要なのか気付き」と「正しい実践の方法」を学習し、自ら実践する行動が取れるようになる事を目的とします。

＊自分の言葉でもう一度、説明してみてください。

例：「今日の講座の目的は、この背骨コンディショニングがなぜ？腰痛の改善に効果があるのか？と、必要だと言うことを実感していただき、体操をご自宅などでご自身で　実践していただけるようになっていただくことです。」

（指導者になることが目的の方などから、踏み込んだ質問があっても、「今回は、ご自分が実践するための講座です。」「そのような内容は、次のステップのインストラクター　講座でお話しします」と臆することなく、お伝えしましょう。）

④ 目次・はじめに

＊目次を見て。今から実施するスケジュールを項目をよみあげ説明します。

＊「はじめに」の中から創始者 日野代表のメッセージをダイジェストでお伝えします。自身の日野代表とのエピソードや対する想いも入れてみてください。

⑤背骨コンディショニングとは

＊プログラムの目的を、テキスト内の文章の大きな文字・色文字・太字の部分を参考に、自身の言葉で簡潔に伝えます。

＊背骨コンディショニングの３要素を１・２・３とひとつずつ、自身の言葉や体験、エピソードを少し加えて伝えます。

例：「３筋力向上ですが、骨格が歪まないように筋力で安定させるわけですが、私も最初はきつくて、正直かなり苦手でやりたくなかったのですが、やっていくうちに筋肉がついていくのがはっきりわかるようになり、ときどき出ていた座骨神経痛も今では出なくなり、筋トレが楽しみにかわりました！」

＊背骨と骨盤の位置や名称、仙腸関節の位置を確認していただき、仙腸関節が不動関節とされているが数センチ動くことを発見をしたことを説明します。

⑥神経の痛みや不調の原因

＊神経牽引理論
・現代医学では・・・
・背骨コンディショニングでは・・・にわけて簡潔に伝えます。

＊仙腸関節理論
・現代医学では・・・
・背骨コンディショニングでは・・・にわけて簡潔に伝えます。

＊仙骨がズレるとその上にある背骨は代償としてバランスを取ってズレる。
テキストの図を使用したり、自身が正しい・歪んだ姿勢をして見せたりして視覚にアプローチする説明がわかりやすいです。

⑦検査

＊「エクササイズ（検査）をはじめる前に・後にも」を説明します。

＊「数ある背骨コンディショニングの検査の中から代表的な検査をご紹介します」

＊すべての検査は
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。押さえるポイント・強さを伝えやってもらう。参加者の表情を確認し、押さえるポイントなどがわかってないようであれば、出切る範囲で補助し、ポイントを示します。決して強い力で行わないように調整します。
一つの検査ごとに、
張りや痛みがあるか？確認し、それぞれの「張りや痛みがある場合は」を説明し、「例えば」の文や自身のエピソードを加えます。

⑧エクササイズ はじめる前にcheck!

＊ムリをせず自分のペースをつかみましょう
「ポイントは３つ！」　**１・２・３**の赤文字を中心に簡潔にお伝えします。
＊**４**　「反動とは？」について
参加者が大変気になり、また 不安になる項目ですから、事前にここで丁寧に説　　明し、しっかり理解していただいておくことが重要です。

⑨ROM運動

＊**ROM**とはRange of motion（関節可動域）を表し、関節をゆるめる為の運動という意味です。
＊「数ある背骨コンディショニングの**ROM運動**の中から代表的な運動をご紹介します」
＊運動名称・目的・ねらい をお伝えします。
（目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します）

＊すべてのROM運動は
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。
［セット］の姿勢 及び［体制がキツイ場合は］のバリエーションも参加者をみながら丁寧に説明します。［アクション］の説明をし、やっていただいている間に［ポイント］の説明をお伝えします。
参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、補助します。
（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

⑩神経ストレッチ

＊**神経ストレッチ**とは、通常ストレッチ運動は筋肉を伸ばす運動を意味しますが、神経をゆるめる目的で行う運動を表しています。
＊「数ある背骨コンディショニングの**神経ストレッチ**の中から代表的な運動をご紹介します」
＊運動名称・目的・ねらい をお伝えします。
（目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します）

＊すべての神経ストレッチは
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。
［セット］の姿勢 を参加者をみながら丁寧に説明します。［アクション］の説明をし、やっていただいている間に［ポイント］の説明をお伝えします。
参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、補助します。
（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

・・・

（12）仙骨枕

＊ **仙骨枕**は・・・・痛みが出る場合はタオルを丸めたものを入れて行います。

＊「数ある**仙骨枕の運動**の中から代表的な運動をご紹介します」

＊「注意」
・体操中に痛みを感じたら・・・・
・体操は動かす部分を意識して・・・

（上記３点は、なるべく無理のないよう 自身の言葉でお伝えしてください）

＊運動名称・目的・ねらい をお伝えします。
（目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します）

＊すべて仙骨のセルフ矯正は
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。
仙骨枕の使用面と［セット］の姿勢 を参加者をみながら丁寧に説明します。［アクション］の説明をし、やっていただいている間に［ポイント］の説明をお伝えします。参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、特に**仙骨枕の位置**が的確な位置にあたっているか？確認しながら補助します。
（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

（13）椅子に座ってエクササイズ

＊寝る姿ができないシチュエーションの時でもできるROM運動・セルフ矯正・神経ストレッチです。

＊「数ある椅子に座ってエクササイズの中から代表的な運動をご紹介します」

＊運動名称・目的・ねらい をお伝えします。
（目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します）

＊すべてのエクササイズは
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。
［セット］の姿勢、及び　手が届かない場合のやり方 を参加者をみながら丁寧に説明します。［アクション］の説明をし、やっていただいている間に［ポイント］の説明をお伝えします。参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、補助します。
（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

（14）筋力トレーニング

＊筋力トレーニングについて
・骨が歪まないように支える筋力をつける。
・神経の伝導異常を改善させる。
をメインに、エピソードなどを加えて必要性を簡潔にお伝えしてください。

＊ 注）一般のトレーニングとはトレーニングフォームにおいて、多少の相違が有ります。

＊Check！
「ポイントは４つ！」　▪の赤文字を中心に簡潔にお伝えします。

＊「数ある筋力トレーニングの中から代表的な運動をご紹介します」
「色々な重りを使用できますが、ここでは エクササイズチューブを使用します」

＊椅子や壁など手をつける場所（バックキック）・足を前に出して座れる場所（ハイエルボーローイング）を確保し、エクササイズチューブを配ります。

＊運動名称・目的・ねらい をお伝えします。
（目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します）

＊すべてのエクササイズは
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。
エクササイズチューブの強度設定、［セット］の姿勢 を参加者をみながら丁寧に説明します。［アクション］の説明をし、やっていただいている間に［ポイント］の説明をお伝えします。参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように特に、**目的部位（鍛えている箇所）に効果**があるように意識していただくように補助します。
（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

＊ストレッチ
「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。
呼吸を止めないように注意していただき、ゆっくり丁寧におこないます。

＊中・長期 筋トレプログラム
６ヶ月のプログラムですが、まずは２ヶ月基礎トレーニングを頑張っていただけるよう、自身の体験談やエピソードを交えて、参加者が「がんばってみよう！」と思っていただける説明を心掛けましょう。

一定の期間毎にトレーニングの内容（強度）を変化させていきましょう。

トレーニングの頻度を守りましょう。筋肉は休んでいる時に再合成して強くなっていきます。

（15）再検査

＊講座の序盤で行ったすべての［検査］をテキストP６～８を見ながら、もう一度行っていただきましょう。

参加者の反応を見つつ、張りや痛みがどう変化したか聞いてみましょう。
張りや痛みが無くなった・軽減された方々は、体操や筋トレの効果があった。
また、
まだ、張りや痛みがある方々は、相当歪みがきついか、関節がすごく固まっている可能性があるので、しっかり体操を行っていただきたい。
どちらにしろ、体操と筋トレを続けてやっていただきたいということをしっかりお伝えしてください。

（16）各クラスのご紹介

＊それぞれの内容や「こんな方におすすめ」という形で簡潔に説明してください。

＊体操の指導・インストラクター養成講座について
例：今日のこれらの体操を指導するには、［資格］としまして、
本日の講座に加えて「インストラクター養成講座」を開催してます。
対象者は、今日の腰痛解決講座を受講された方ならどなたでも参加できます。指導経験がない方、今後 指導する予定はなく、ご自分のためにもっと詳しく学びたい。という方などもご参加していただけます。

＊インストラクター養成講座とは
『教える人』という立場になり、指導者としてのマインドを高めながら、背骨コンディショニングの基礎理論と、それに基づいた検査方法、体操、トレーニングを習得し、「グループ体操」の指導ができるようになることを目指していく講座です。

例：　ご興味のある方、お申し込みの詳細についてなどは、私におっしゃっていただく、または協会ホームページをご確認ください。

（17）背骨コンディショニング協会理念

＊しっかり読み上げて 理念を参加者に伝えてください。
・仙腸関節可動理論
・神経牽引理論

（18）質疑応答・その他

＊ 即回答が困難な場合は、あいまいにせず、追って返答させていただくことを伝え、連絡先を確保し、その後しっかり回答する形をとりましょう。

腰痛解決講座 【開講後】

＊お礼（フォロー）メールについて

参加していただいた方々に対し、丁寧に、より良い信頼関係を築くために
講座終了後 なるべく早く送りましょう。

［内容］

・ご参加に対する感謝の気持ち。

・（できる限り）参加者ご本人の症状など一番気がかりなことへの言葉
　例：〇〇さんの腰痛が１日も早く改善されますように・・

・（できる限り）参加者ご本人の講座中の発言・行動について
　例：しっかり覚えて帰ろう 熱心に聞いてくださる姿勢が嬉しかったす。

・ご自身の教室・パーソナルの詳細とご案内

・インストラクター養成講座の案内
　１クリックで開く 詳細・申し込み などのページアドレスを掲載

・不明点・質問について
　「何なりといつでもご連絡ください」という姿勢。

・再会の希望
　例：「またお会いできるのを楽しみにしてます。」