

背骨通信

●発行:
平成21年10月12日
背骨コンディショニング協会®
札幌市清田区美しが丘2条2丁目
TEL:011-886-1111

●WEB SITE: <http://sebone-c.org/>
●E-MAIL: info@sebone-c.org

「背骨コンディショニング」および
「背骨コンディショニング協会」は登録商標です

こんにちは！

秋です。
スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋・やりたい事沢山山の季節をより楽しむため、そして来る冬に不調をきたさないため、背骨コンディショニングで歪みのない体作りを目指しましょう。

前回の背骨通信で、背骨コンディショニングには①背骨矯正②グループ体操③パーソナル体操の三つのプログラムがあるとご紹介しましたね
今回はそのうち『背骨矯正』について詳しくご紹介いたします。

背骨矯正とは？

背骨矯正は、背骨コンディショニングの三要素

- ・かたくなった関節のゆるめ
- ・変位した骨の矯正
- ・歪みにくくするための筋力トレーニング

の「矯正」をメインで行います。個人個人の骨の変位の状態と骨の変位から生じている症状に合わせて、最適な方法で矯正を行い、最も効果が得られるプログラムです。

背骨矯正の流れ

それでは、流れをご説明します。

①カウンセリング

問診表記入

骨の変位の検査と症状の問診
痛みやハリの検査



（骨の変位から生じる神経の張り痛みを体感して頂きます。この痛みを覚えておいて下さいね。矯正後の痛みは・・・？）

②矯正

体操は軽い簡単なものです。そして矯正後も歪みにくい体を作るため、役に立ちます。ぜひ覚えて帰ってください！
体操指導と矯正とは異なる者が担当する場合がありますが、こちらも背骨コンディショニングの有資格者です。安心して色々質問なさってくださいね。

「そろそろ緩みましたね。矯正しましょうか」
「トキドキ・・・痛いのかな？」
「まず仙骨を矯正します」
「あ！痛くない。って言うか気持ち良い〜」
「キコキ（仙骨から音が・・・）」
「骨が正しい位置に戻る音ですよ。聞こえますか？」
「ふん。骨・関節を一つ一つ、とても丁寧に矯正してくれるんだ」
「症状はこの骨の変位から出ているんですよ。今、矯正しますね。」
「なるほど。痛みが出ている部分ではなく、背骨の歪みが痛みの原因だったんだ・・・」



矯正後、再び検査を行い、症状が緩和したかを確かめます。
例えば、前述の神経チエック。「不思議！痛みがとれている！」
「姿勢がよくなった」「楽に座れる」といった矯正の効果を「自身で感じてください。」
歪みの整った状態を維持するには、何回か矯正を受けながら、ご自分の体操が必要な場合もあります。
体操とは、先ほどのゆるめの体操や、骨を支える筋力をつける筋力トレーニングです。
ジムにあるマシンを使用してもいいのですが、特別な器具を使わず、家庭にある物を利用する方法もあります。意外に簡単に覚えやすいと評判ですよ！

④結果検査とアドバイス

日野秀彦の



Sebone 19m

以前私のもとに一人の方が、腰の痛みのため、まったく歩けなくなり、数人によって担がれてきた。ズボンの上から見てわかる程、仙骨が約八センチ後方に変位していた。（仙骨とは尾骨の上の骨、背骨の土台の骨です。コリム

下・欄外参照）
通常は緩める運動をしてからの調整になるが、全く動ける様子もないので、いたしかたなく仙骨を矯正した。腸骨とともに股関節も約五センチ近く、内旋し亜脱臼しており矯正した。

人にはもともと神様から与えられた治癒力が備わっている。背骨コンディショニングの体操や矯正はその治癒力を効率よく引き出す手法がたくさんある。

- 例えば、
- ① 関節を緩める体操で可動域が広がり、血流と潤滑油の分泌が促される。
 - ② 神経の牽引が緩むことで、神経伝達が促進される。
 - ③ 症状との関連が通常は無視されて

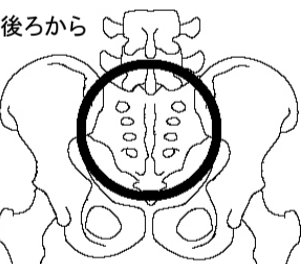
いる骨の変位を整えることで症状が緩和される、等で治癒力が高まるのである。

話を伺ったところ、整形外科のレントゲン・MRIともに異常無しといわれ、整骨院に行っても一向に良くならなかったようで、再度他の病院で調べてもらっても異常なしとの診断。異常もないのにあまりに痛いと言っているので、最後は心療内科にまわされた模様。

：この女性がこの後どうなったか、続きは次回の背骨通信をお待ちください。

※仙骨とは？

★骨盤を後ろから見た所



●背骨の土台にあり、坐骨神経の出所になっている骨。●仙骨とその両側の腸骨の間を仙腸関節という。現代医学では動かないとされているが・・・？

最後に・・・
いかがでしたか？不安や疑問はとけたでしょうか？
歪みのない体で快適な毎日を、背骨コンディショニングと一緒に目指しましょう！

一人で体操するのが心細い方のため、各地でグループ体操を開催しています。（開催場所は裏面に記載）
こちらもぜひご利用ください。

開催決定！

SEBONE Festival

協会理事長 日野秀彦 **スペシャルレッスン**
+ OFFICIAL Tシャツ & DVD 先行販売！
抽選会も。ご家族・お友達を誘ってお越しください♪

●日にち 11月3日(祝)

- 9:20-10:00 『理論編』: ¥1000 - 知りたかった！背骨コンディショニングが効く理由-
- 10:10-11:40 『動き編』: ¥1500 - '09年秋冬の新作コレクション(新しい体操)のお披露目-
- ★事前申込&お振込頂いた場合 理論編+動き編 2,500円→2,000円(税込)

●場所: 新宿コズミックスポーツセンター 第二武道場

- 当日、施設の受付は不要です。直接、第二武道場にお越し下さい。会場地図は裏面に！
- 地下鉄副都心線 西早稲田駅 徒歩1分 □JR新大久保・高田馬場駅から徒歩15分くらい
- 渋谷・新宿・池袋から都営バス運行。新宿コズミックセンター下車

申し込みは、メールまたはお電話で・・・

- 電話: 011-886-1111
- メール: info@sebone-c.org

料金を事前にお振込頂いた方は、割引特典がございます！

★ダブル受講で2,500円→2,000円!★

★OFFICIALグッズ 各500円割引!★

※振込先は裏面に記載。※参加料を当日お支払いの方は、割引はございません。※当日の参加申込も受付いたしますが、すでに定員に達している場合は会場の都合上お断りする場合がございます。事前申し込みをおすすめいたします。

お客様の声を、たくさんいただきました！

2009年9月 北海道・東京・神奈川で開催の背骨コンディショニング・グループ体操にご参加の方々よりいただいたお声です。ありがとうございました！

○狭窄症で歩行をすべからずおりました。歩行もつらく、筋力のなさを自覚しておりました10回目になります。少しづつ楽になっていけると実感しております。ありがとうございます。通いのが楽しみです。あせらず、続けて行きたいと思っております。

言葉、
体が楽しくなるよ。
無理せずの優しい。
体のケアが丁寧だよ。
もっと、男性の指導もほしい。
それ以外、いいのよ！

いつも整体に行っていたんですが、自分で、骨・体の管理ができる様になるなんて素晴らしいです。

○一コマの動きを見ていたけれど、ご参加いただいたレッスン：
21年 9月

今まで30分の運転でも右腰に痛みがあり苦痛でした。まじで始めて2ヶ月なのに、1時間運転していても痛みがほとんどありません。腰痛・背予防に長くつづけていきます。

病気になる前に予防が大切ということにいつも気づかれています。自分で右肩がこる理由がわからないでいたのですが、先生のご指導をいただくようになって、納得しました。私のいちばん大切な「時間」です。これからもずっと続けたいと思います。ずっと、先生のご指導を受けられるように祈っています。

Instructor's Profile ~全国のインストラクターを順にご紹介します。



日野 秀彦 (ひの ひでひこ)

○背骨コンディショニング協会 理事長

- 活動場所・・・札幌・東京・神奈川・大阪・兵庫
- 活動内容・・・背骨矯正・グループ体操・インストラクター養成
- 好きな食べ物・・・スシ・テンプラ・スキヤキ
- 趣味・・・ロックンロール (聞く・演奏)
- 出身地・・・札幌
- 健康のために気をつけている事・・・なるべく仕事しない!!!??
- 指導していてよかったと思うこと
・・・長年苦しんでいた症状・難病・不治の病が治ったと言われた時
- 背骨の時にオススメのBGM
・・・ゴスペル(私はクリスチャンなので)特にエルビスのゴスペル



片岡 志保 (かたおか しほ)

○背骨コンディショニング協会 理事

- 活動場所・・・札幌南区体育館・厚別区体育館・中島体育センター・パル札幌・札幌ファクトリーフィットネス・アベニール
- 活動内容・・・背骨コンディショニンググループ体操・エアロビクス・ラテン・ズンバ・アクアビクス
- 好きな食べ物・・・寿司 ●趣味・・・ショッピング
- 出身地・・・北海道旭川市
- 健康のために気をつけている事・・・栄養とトレーニング
- 指導していてよかったと思うこと・・・指導の分野が広がり、自分のやるべき事や進むべき方向性が見えてきた事
- 背骨の時にオススメのBGM・・・「ストレス解消」「自律神経にやさしい音楽」というタイトルのCD

背骨コンディショニングとは？

「ゆるめ」「矯正」「筋力向上」の三本柱で背骨の歪みを改善し、体のあらゆる症状の緩和・改善を目指すプログラムです。集団で行うグループ体操と、個別での矯正・体操指導があります。体操は誰でもすぐにできる簡単なものですが、驚くほど効果的！まだ体験されていない方は、ぜひお近くの会場へお越しください。

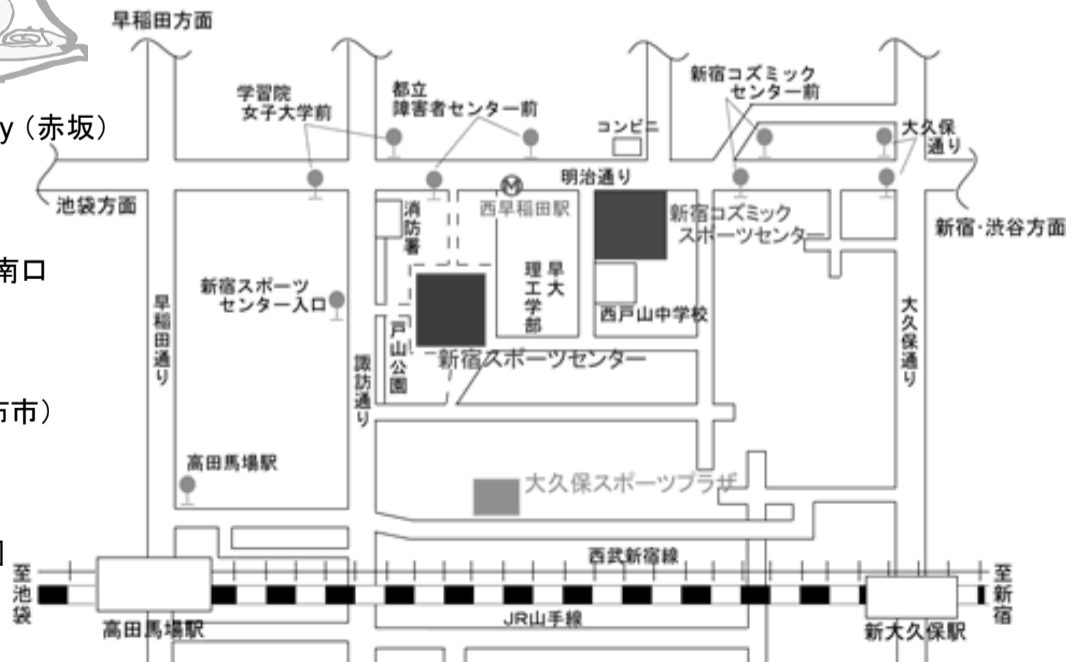
SEBONE Festival

会場：新宿コズミックスポーツセンター 第2武道場
〒169-0072 新宿区大久保3-1-2

グ：グループ体操実施会場
パ：個別矯正(パーソナル)実施会場
問合わせ：背骨コンディショニング協会
・TEL 011-886-1111
・E-Mail info@sebone-c.org
・WEB SITE http://sebone-c.org/

- パ・グ：厚別北地区会場
- パ・グ：アヴェニール
- パ：JSS清田(ジャパンスイミングスクール)
- グ：厚別青葉のまち
- グ：札幌市厚別南地区センター
- グ：札幌市厚別西地区センター
- グ：札幌羊ヶ丘教会(無料)
- グ：札幌市南区体育館
- グ：札幌市中島体育センター
- グ：札幌市厚別区体育館
- グ：フィットネス&スパ パル札幌
- グ：サッポロファクトリーフィットネスクラブ
- パ：ヒルトン大阪(梅田)
- パ：スタジオmomo(芦屋)
- パ：MAIN BAR(芦屋)

- パ：ヒルトン東京(新宿)
- パ：私のメンテナンスサロン Real Honey(赤坂)
- パ：府中グリーンプラザ
- パ：レプトス(世田谷)
- パ：あざみ野 大橋スタジオ
- パ・グ：コナミススポーツクラブ荻窪南口
- パ・グ：コナミススポーツクラブ府中
- パ・グ：ティップネス中野店
- グ：向陽スポーツ文化クラブ
- グ：緑ヶ丘地域福祉センター(調布市)
- グ：コミュニティーアリーナ武蔵境
- グ：コナミススポーツクラブ調布
- グ：コナミススポーツクラブ武蔵境
- グ：コナミススポーツクラブ一橋学園
- グ：コナミススポーツクラブ稲城
- グ：カフェ・イー・スイーツ(立川)
- グ：レガロ(世田谷)
- グ：ゆうゆう高円寺南館
- グ：スポーツプラザ梅若
- グ：横浜青葉スポーツセンター
- グ：板橋区赤塚体育館
- グ：ブリヂストンスポーツアリーナ小平



参加料お振込先：

- 三菱東京UFJ銀行 札幌支店 普通 3083273 背骨コンディショニング協会
- 理論編：1000円・動き編：1500円→両方受講で事前お振込の場合2000円
- OFFICIAL Tシャツ：2500円・エクササイズDVD：3500円
- 事前お振込の場合、Tシャツ2000円・DVD3000円(当日会場にてお渡し)