

# 背骨通信

●発行：平成22年6月20日



背骨コンディショニング協会  
Sebone Conditioning Association

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](mailto: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

## グループ体操教室訪問

今回訪れたのは、向陽スポーツ文化クラブ。発足から三十年以上、地域の方々により運営されてきた歴史あるクラブです。背骨コンディショニングが始まってから六年、指導するのは藤井インストラクター。開始前から皆さんの笑顔が印象的で、教室はアットホームな雰囲気になっていました。

## グループ体操とは？

その名の通り、複数人の方々が同じ体操をして、背骨を整えていくというプログラムです。インストラクターは、レッスンの始めに皆さんの神経の張りや関節可動域のチェックをしながら「ミニセッション」をとり、今日必要な体操を選びとっていきます。

この日は二つしたチェックに加え、皆さんに二人組になってもいい、お互いに足の長さの左右差や立ち姿勢も見ていくこともしました。ワイワイと楽しくお互いを見比べ「前より胸が張れるようになってきた」など、変化を指摘し合います。お互いに悩みを共有し、励まし、盛り上がるのも、グループ体操の楽しいところ。自分の体の状態を把握し、不調改善に向けた対処法や改善するまでの変化も実感できます。

## レッスンは始まり…

グループ体操のBGMは、各クラスによって様々。この日はビートルズのものでスタート。

BBCライヴに乗せて、レッスンは軽快に進みます。

まずは背骨をゆるめる体操。動かない関節ともいわれる仙腸関節や、背骨一つ一つが本来の位置に矯正されいすいように考えられた体操を行います。

ここで記者は驚愕の光景を目にしました！中でも、特にキツイポーズが左の写真。この方、足が床に着いていません！しかも、ほとんどの皆さんも！通常はクラスでも一人か二人の方ができるくらいなのですが…。(私はまだ着きません涙)

後でお聞きしたところ、多くの方が五年・六年と通ってらっしゃるそうです。継続は力なり。背骨コンディショニングで確かに体が変わってゆく。改めて感じた瞬間でした。

次に二班に分かれ、参加者同士のペア矯正とチューブを使った筋力トレーニング。背骨の土台である仙骨を整え、さらにその仙骨を支える



筋力をつけて、歪みにくい体作りをしていきます。

慣れてきた方は、チューブを三重三重にするなど工夫して負荷を上げており、さらなる筋力アップを目指していました。皆さんの意識の高さが、ひしひしと伝わってきました。

## インタビュ

一時間半のレッスンは、あつと言間に終了。最後に、数名の方にお話を伺うことができました。

まずは、クラスのムードメーカー的存在の堀明彦さん(男性)。始めたきっかけは「ゴルフで股関節を痛めた」ことで、当初はできない動きがいくつもあったそうです。それが半年程度で痛みはなくなり、今では前述のキツイポーズで足が床に届くまでに。さらに「テニスの時に凄く動けるようになった」んです。家でもタオルを使って仙骨を矯正しています。と

\*裏面に続きます。

## 日野秀彦の



## Seboneコラム

腰痛で、背骨コンディショニングの矯正、体操に来る方は後を絶たない。

なぜ人は腰痛になるのか？そして、治らないとあって、あらゆる治療法を試した挙句、なぜ最後に背骨コンディショニングにたどり着くのか？

## 背骨コンディショニングでは腰痛を次の5つに分類している。

- ・脊柱起立筋の痛み
- ・坐骨神経(頸骨、腓骨)、大腿神経、仙骨神経叢の痛み
- ・腰椎及び腰椎と仙骨の間の関節の痛み
- ・仙腸関節の痛み
- ・腰椎、仙骨、尾骨、腸骨の骨折

一般的には診断で椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、すべり症、筋・筋膜性腰痛、という診断される方が多い。しかし、我々から見ると、これらの症状は「診断がつく程、骨がズレている」だけでしかない。

その証拠に矯正後「一生治らな」と診断されたヘルニアが治ったり、脊柱管狭窄症と診断されなくなったりがたくさんある。ズレを治すといっても、強い力でパキッと力を入れたり捻ったりするのはなく、堆骨を一つずつミリ単位で、少しずつ、的確に整えていく。背骨コンディショニングでは、骨のズレを左右、前後の変位、左右の捻転(ねじれ)、左右の斜転(傾き)に分類している。又それぞれの変位でどちら側、もしくはどこに痛みや神経の異常伝達が起こるか、はっきりとしたパターンがある。

## エクササイズDVD

# 「背骨コンディショニング ベーシック2010」 発売中!



背骨コンディショニングベーシック2010 DVD(約70分) 3500円(税込)  
監修: 日野秀彦  
出演: 永井宏子・藤井聖司  
ナレーション: 黒田仁美  
脚本: 鈴木真理子・藤井聖司  
撮影・編集: 鬼崎雅也  
音楽: 青山ミチル  
製作・著作: 背骨コンディショニング協会

「いつもの体操おうちに帰ると忘れてるのよね〜」「腰が痛いと言っているお母さんに教えてあげたいんだけどな〜」 そんなご要望にお応えしてできました!!  
画面に合わせてやってみるだけ。背骨コンディショニングの基本の体操が網羅されています!

## 収録内容

- レクチャー  
～痛みの原因と対処法・なぜ背骨が歪むといけないの?
- 検査  
～腰椎・仙骨の歪み検査
- コンディショニング  
～仙腸関節のゆるめと矯正  
ペア・コンディショニング
- レクチャー  
～正しい肩・首の位置とは
- 検査  
～頸椎・胸椎の歪み検査
- コンディショニング  
～頸椎・胸椎をゆるめる運動
- 筋力トレーニング  
～仙骨の歪みを防ぐトレーニング  
・・・などなど、他にも盛りだくさん。



## ご購入方法は2通り

- お近くの教室でインストラクターより受け取り  
→お近くのインストラクターへお問い合わせください。  
\*施設により、直接の受渡しが禁止されている場合は「ご自宅に郵送でお届け」にてお願いいたします。
- ご自宅に郵送でお届け  
①info@sebone-c.org まで  
以下の内容を記入してメールを送信  
・お名前・郵便番号・ご住所・電話番号  
・紹介を受けたインストラクター名  
\*協会事務局より確認メールが届きます。  
\*お電話でお申込の場合、011-886-1111 まで。  
②代金(¥3,850)のお振込  
・DVD ¥3,500 + 送料(レターパック) ¥350 = ¥3,850  
・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  
③お振込確認後、商品を発送いたします。  
通常1週間以内にお手元に届きます。

# お客様の声をいただきました!

E.H様 50代 女性 の方です。

外反母趾で長く歩くとズキズキとした痛みが  
何回も又時には嘔吐するほどひどい頭痛  
もなりました。  
症状に合った、体操 筋トレをわかりやすく指導し  
下さり、効果が実感でき、教わることが楽しくて、  
基本の足指し等柔軟体操をして3回に、身体が  
暖かくなり、心地良い体操ができて、  
これから体調を整えたい。わかりやすい体操を  
目指して続けたいと思います。

ご参加いただいたレッスンの日時

: 年 月 日 時 分 ~



\*表面より続き  
この日も最前列で参加され、日々の  
コンディショニングで体が楽になるこ  
とを実感してらっしゃる様子でした  
。最後には「これからもずっと参加し  
たいと思います。」とおっしゃって  
くださいました。  
女性陣にもインタビュー。梅葉さ  
ん・山野井さん(女性)のお二人は、  
「膝の痛みと足の痺れに悩んでいた  
ところ友人に薦められて」、「新聞  
をみて」と参加のきっかけはそれぞ  
れでしたが、「膝の痛みに悩まされ  
ることは今ではほとんどない」、「不  
調が和らいでいる」とお二人とも効  
果を

\*教室について  
お問い合わせは  
背骨コンディショ  
ニング協会まで  
お気軽にどうぞ!

E-Mail:  
info@sebone-c.org  
TEL:  
011-886-1111

感じてらっしゃるそうです。  
また「インストラクターの方が全  
員に平等に接してくださるので、気  
持ちよく受けられます」、「母がぎ  
っくり腰になった時には、出張矯正  
をして貰えて助かりました」と感謝  
の言葉もいただきました。  
取材を終えて、皆さんの明るい笑  
顔で元気を頂戴した記者。取材にご  
協力いただいた向陽の皆さん、本当  
にありがとうございました。  
記事を読んで興味を持たれた方  
下記の開催場所へ一度お越しになっ  
てみてください。教室の詳細情報は  
協会ホームページから見ることが  
できます。  
「我が家の近くでも教室を開催し  
てください」というお声もお寄せく  
ださいね。お待ちしております!

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



### 黒田 仁美 (くろだ ひとみ)

○背骨コンディショニング協会 理事

- 活動場所...コナミ調布・府中・一橋学園・武蔵境、  
スポーツプラザ梅若、その他
- 活動内容...背骨コンディショニンググループ体操、背骨矯正、  
エアロビクス、ボディヒーリング
- 好きな食べ物...フルーツ・あんこ
- 趣味...カフェでまったり ●出身地...愛知県名古屋市
- 健康のために気をつけている事...たっぷりの睡眠
- 指導してよかったと思うこと  
...ご参加の方が体の変化を感じはじめ、興味を持って取り組みだ  
すお手伝いできたとき
- 背骨の時にオススメのBGM  
...PIANO Songbirdsという鳥の声とピアノの落ち着いたCD



### 伊藤 昌浩 (いとう まさひろ)

○背骨コンディショニング協会 副理事長

- 活動場所...青葉スポーツセンター・自由が丘会場・あざみ野会場  
代々木上原会場・川崎会場
- 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...魚 ●趣味...お料理?
- 出身地...三重県 松阪市
- 健康のために気をつけている事...  
自然に身をまかせて成り行きを楽しむ事にしています。
- 指導してよかったと思うこと...  
症状が軽くなるにつれ、長年つらく悩んでいた辛そうな表情が  
笑顔に変わる瞬間 -ホントに境目があるんですよ
- 背骨の時にオススメのBGM...アコースティックで耳に心地良い曲。  
屋下がりにボサノバもいいですね♪ 半分寝てしまいますけどね

### 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、諸症状の緩和・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、個別の矯正・体操指導があります。  
体操はとても簡単ですが、驚くほど効果的! ぜひお近くの会場へお越しください。

#### 北海道

- パ: 厚別青葉のまち
- パ: プリンズホテル・国際館パミール
- パ: ホテルニューオータニ札幌
- パ: JSS清田(ジャパンスイミングスクール)
- パ: 厚別北地区会場
- パ: 札幌羊ヶ丘教会(無料)
- グ: 札幌市厚別区体育館
- グ: 札幌市厚別西地区センター
- グ: 札幌市厚別南地区センター
- グ: 札幌市中島体育センター
- グ: 札幌市南区体育館
- グ: フィットネス&スパ パル札幌
- グ: アベニール

#### 関東

- パ: 自由が丘シオジマダンススタジオ
- パ: ティップネス田無店
- パ: ヒルトン東京(新宿)
- パ: 府中グリーンプラザ
- パ: 緑ヶ丘文化会館(自由が丘)
- パ: 代々木上原ホロトピックサロン
- パ: レプトス(世田谷)
- パ: コナミスポーツクラブ荻窪南口
- パ: ティップネス中野店
- パ: コナミスポーツクラブ府中
- パ: Real Honey (青山)

- グ: 板橋区赤塚体育館
- グ: 板橋区立中台ふれあい館
- グ: 向陽スポーツ文化クラブ
- グ: コナミスポーツクラブ稲城
- グ: コナミスポーツクラブ渋谷
- グ: コナミスポーツクラブ調布
- グ: コナミスポーツクラブ一橋学園
- グ: コナミスポーツクラブ本店(品川)
- グ: コナミスポーツクラブ本店八王子
- グ: コナミスポーツクラブ武蔵境
- グ: スポーツプラザ梅若
- グ: セブンカルチャークラブ武蔵境
- グ: ひろばサラ(立川)
- グ: ブリヂストンスポーツアリーナ小平
- グ: ゆうゆう高円寺南館
- パ: あざみ野 大橋スタジオ
- パ: ホテルタートルヒルズ(川崎)
- グ: 鎌倉大町会館
- グ: 協栄スポーツクラブ十日市場
- グ: 横浜市青葉スポーツセンター

#### 関西

- パ: ヒルトン大阪(梅田)
- パ: MAIN BAR(芦屋)
- グ: 芦屋市民センター

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  
問い合わせ: 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/

歪んでいる関節は  
かたくなってしまいます。  
十分にゆるめの体操を行  
い、矯正されやすい体を  
作ります。



背骨のゆるめ

一人でできる矯正とペア  
で行う矯正があります。  
「個別矯正」では、  
インストラクターが背骨  
をやさしく整えます。



矯正

背骨を正しい位置に  
支えるために、筋力を  
向上させます。



筋力向上