

背骨通信

●発行：平成22年12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

*「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！

背骨コンディショニングです。
寒さが厳しい季節ですが、皆様、
お変わりありませんか？

今号は……

さて、今回は背骨コンディショニング・インストラクターの研修についてご紹介いたします。
背骨コンディショニング・インストラクターには、技術や経験などによって初級から上級へと段階を経たいくつかの資格があります。
各インストラクターが、上を目指して、あるいはそれぞれの資格の中で更に知識と技術を高めるために、日々勉強をしています。
その努力を確認し、まとめをする場のひとつが『チューニングアップ研修』という勉強会です。



畳の部屋にて実技講習中です

年に数回行われ、今回は十月に東京で開催されました。
その模様を少しご紹介いたします。

日曜日の夜なのに

二十五名近くのインストラクターが集結した二〇一〇年度第二回チューニングアップ研修（実は想像以上に集まったため、椅子が足りなくて座りきれませんでした。）。
今回のテーマは、頸椎と胸椎です。
理論編では、まず全員に背骨の絵を描いてもらい、背骨の構造や神経の伝達経路など解剖学の復習を行います。後ろを振り向く時や首をかしげる際の頸椎一つ一つの動きや正しいアライメント（姿勢）について、肩こり・めまい・パネ指などの症状について、またその不調に背骨コンディショニングではどうアプローチするかなど、参加者の目が真剣にキラリと光る時です。

次は、実技編。以前の講習会で勉強した動きをロールプレイで復習したり、新しく習う動きを実際に動きながら習得していきます。
インストラクター自身も背骨コンディショニングの効果を感じ、時に意見交換を行います。緩め・矯正・筋力トレーニングと背骨コンディショニングの三要素すべてを勉強しますので、三時間の研修もあっという間です。終了後も、質問や相談や情報交換をしたり、お喋りをしたりでなかなか解散できません。



会議室は椅子が足りなくなるハブニングも

ません。「背骨コンディショニングがんばるぞー！」と改めてやる気がみなぎってくるのです。

皆様に……

こうした勉強の内容は、インストラクターを通じて皆様にお届けしたい！！
これが私達の切なる願いです。ぜひ背骨コンディショニングに足をお運びください。
そして、どうぞ気軽に各インストラクターにお声をかけてくださいませ。

御質問・ご相談・ご意見・ご感想……全インストラクターがお待ち申し上げております。
仙腸関節や肩鎖関節が萎縮しやすい時期ですので、どうぞ背骨コンディショニングでしっかりと緩めて快適な毎日をお過ごしくださいな。

なヘルニアが、神経を切断する程勢いよく激しく出たのであれば影響は無いと思われ。

その証拠に
・左にヘルニアがあるのに右に痛みがある、もしくはその逆の人がいる。
・無作為に痛みのない人にMRIをかけたところ約二十〜三六％の人にヘルニアがある事が確認される。長谷川淳史著『腰痛は怒りである』p30 しかし、症状は出ていない。

決定的なのは
・ヘルニアの手術をしたのに治らない人がいる事。ヘルニアが原因であれば、原因であるヘルニアの切除原因を取り除いたから治らなくてはいいけない。

こうした事実から、ヘルニアが痛みの原因とは考えがたい。
また、前回のコラムでも説明したように、ヘルニアになる程骨がズレている（骨のズレにより一方に圧が加わった）

だけ、なのでそれを矯正すればいい。事実、背骨を矯正して「一生治らない」と言われたヘルニアが無くなったのをMRIで確認している人が沢山いる。
では何が原因か？
神経を圧迫して（押して）症状が出るのであれば「圧迫説」
牽引しても（引っ張っても）症状が出るのである「牽引説」
つまり、神経を牽引していることも痛みの原因となる。

この牽引説が現代医学には考慮されていないので、腰痛の原因がわからない。痛みの説明が出来ないのである。

腰痛だけではなくさまざまな症状や原因不明と云われている病も神経の牽引説でなければ説明がつかないものが沢山ある。

これについては又の機会に説明することになります。

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！

「親戚やお友達におしえてあげたい」「教わった体操をおうちで気ままにやってみたい」
そんなご要望にお応えしてできました！ 画面にあ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。



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
製作・著作：背骨コンディショニング協会

DVDの中のゆるめの動きを説明します。

仙腸関節をゆるめる動き

1. 楽にうつ伏せになる
2. 足を腰幅に開いて膝を曲げる（DVDでは足裏を天井に向けてと紹介していますが、よく力を抜いてできる姿勢で）
3. 片足をまわす（膝を軸に力みを抜いて）
4. 左右の足を外回し・内回し、それぞれ30回位

毎日行なってもいいですよ、調子が良ければまわす回数を増やしてみましょう。
楽にできるようなら上体を起こして、足を外側にひらいてみましょう。
DVDではその他にもたくさんの動きをご紹介します、どうぞご利用下さい。



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けない？
- 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

- 1 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。
- 2 ご自宅に郵送でお届け 送料350円
info@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 ・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。
折り返しご連絡を致します。

お客様のお声をいただきました!!

私は全身打棒でこの位の様? な身体の痛みは25年苦しみ悩んでました。背骨コンディショニングサークルに入り、又他人白くは矯正をしてもらいました。結果声(かすれ声)も出る様(20)逆流性食道炎もあさくなりました。腰痛、背中、股関節の痛み、座腰神経痛、肋骨神経痛、目、耳、首、指と全身の痛みから少しずつ開放されてきたことから、ストレッチ、バックキック、有酸素運動の大切なことと痛感しております。努力と実行がかなかな出来たのか正直なところです。本当に先生とサークルに巡り合うことに出会ったことに嬉しく感謝しております。

ご参加いただいたレッスンの日時

: 2017年 8月 火曜日 10時 分 ~ 12

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!

いちばんの変化は、最後にあおむけになった時の背中と床のフィット感、仙骨と床の感触でした。
首の回わりが楽になった

K T様 50代 女性

Y様 60代 女性

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



鈴木 真理子 (すずき まりこ)

○背骨コンディショニング協会 理事

- 活動場所……コナミ稲城・渋谷・本店・本店八王子・横浜青葉スポーツセンター
- 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・気功
- 好きな食べ物……餃子・寿司・カツ丼・スイーツ全般
- 趣味……犬の散歩・DVD鑑賞・フラ
- 出身地……色々な所を転々として育ちました。出生地はアメリカテキサス州です
- 健康のために気をつけている事……嫌な事は寝て忘れ次の日に持ち越さない
- 指導してよかったと思うこと……お客様の素敵な笑顔に触れられること
- 背骨の時にオススメのBGM……ハワイアン・ケアレイ・レイシエル



児島 富美子 (こじま ふみこ)

○背骨コンディショニング協会 理事

- 活動場所……青葉スポーツセンター
- 活動内容……背骨コンディショニンググループ体操・ボディパンプ・ボディパイプ・中高年らくらくトレーニング
- 好きな食べ物……お寿司
- 趣味……旅行
- 出身地……奈良県
- 健康のために気をつけていること……食事+睡眠+笑い
- 指導してよかったこと……参加者の気持ち良さそうな笑顔
- 背骨のときにおすすめのBGM……オルゴール・アロマの曲

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: プリンホテル・国際館パミール
- パ: ホテルニューオータニ札幌
- パ・グ: 厚別北地区会場
- パ・グ: 札幌羊ヶ丘教会 (無料)
- グ: アベニール
- グ: 札幌市厚別北区会場
- 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: 北広島市シルバー人材センター
- グ: フィットネス&スパパル札幌

関東

- パ: ザ・クラブ・アット恵比寿ガーデン
- パ: 自由が丘シオジマダンススタジオ
- パ: スタジオグランブルー (荻窪)
- パ: ダンス・フィットネススタジオAT (下高井戸)
- 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: 目黒区緑ヶ丘文化会館
- パ: 代々木上原ホロトピックサロン
- パ: レプトス (世田谷)
- パ: 六本木シンフォニーサロン
- パ・グ: コナミスポーツクラブ荻窪南口
- パ・グ: ティップネス中野店
- パ・グ: コナミスポーツクラブ府中
- グ: 板橋区赤塚体育館
- グ: 板橋区立中台ふれあい館
- グ: グランサイズ青山

- 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
- パ・グ: コナミスポーツクラブ調布
- グ: コナミスポーツクラブ橋学園
- 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橋本
- グ: セブンカルチャークラブ武蔵境
- グ: プ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
- グ: Real Honey (青山)
- パ: あざみ野大橋スタジオ
- パ: ホテルタートルヒルズ (川崎)
- パ: 鎌倉大町会館
- グ: 共栄スポーツクラブ十日市場
- グ: 鎌倉生涯学習センター
- グ: 横浜市青葉スポーツセンター (市ヶ尾)

関西

- パ: ヒルトン大阪 (梅田)
- グ: セントラルフィットネスクラブ都島
- グ: セントラルフィットネスクラブ住ノ江
- グ: NHK文化センター京橋教室
- パ: MAIN BAR (芦屋)
- グ: 芦屋市民センター
- グ: セントラルウェルネスクラブ平野
- グ: 西宮スタジオフェアレディー

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。

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。

背骨のゆるめ



背骨を正しい位置に
支えるために、筋力を
向上させます。

矯正



筋力向上

