この度の東日本大震災により被災された皆様、ご関係者の皆様に対しましてお見舞い申し上げます。 協会では、背骨コンディショニングの体操及び背骨矯正で被災地支援及び被災者支援を致しております。 派遣ボランティア活動等、ご相談下さい。

> レ因 での

ある。

仙 骨

仙

腸関

節

の

日野秀彦の

● 号参照)で説明がつく」と言える。 「大五%は神経の牽引説(残りが 八十五%は神経の牽引説(残りが ハ十五%は神経の牽引説(残りが なる→背骨の矯正でほぼ解消=並 よる→背骨の矯正でほぼ解消=並 よる→背骨の矯正でほぼ解消の で「腰痛の八十五%は原因不用」 る。前にがの骨にがの骨に

明科

る。 ところが、仙腸関節はる。 ところが、仙腸関節は ニニと 豊関節 は不

この写真は「歩けないほど の痛み」がでるほどズレて いた背骨が、20分のROM体 操と10分ほどの矯正で、見 てのとおり、現代医学で動 かないと定義している仙骨 (仙腸関節) が元の場所に 動いた証拠です。その結果、 この方は、痛みのないとこ





ある。 痛動 くと 記記 考え除 えるかた の 明定し れ軽の場 で義て な減でで原 なな た痛因 いい仏のと骨 で腰は 外消り

科為は学での・

の歪みが見えますか?がいか方法がない」と言われた方術ではすべり症と診断され「手病院ではすべり症と診断され「手



淡路福祉センター 子に合われる わせて体操をお一人お一人お一人お一人おー人の店のオー・阪神タイガ・屋間のバー 情操を行うたは 3一人の体調な でパーソナル イガースの選

昼間のバー パーソナル

まだまだご紹介したいので ましたら、お話下さいね。 をに、親身になってお付き さに、親身になってお付き といいの方で、 がいお知り合いの方で、 をいしていきたいとスタッ をいしていきなってお付き ましたら、お話下さいね。 ましたら、お話下さいであっています。 お関後に、同でおり、していた。 が担当生物語では、 からも皆様のたいのですが

のが

み今

や回辛は

痛

宇山章子 080-3840-4258 tenpaaya@i.softbank.jp ●発行:平成23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

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

ル

リラックスしながら励ましあってできるでもお話したり、体操を確かめ合ったり、が、次第に慣れていつもの調子に。教室でが、次第に慣れていつもの調子に。教室でが、次第に慣れていつもの調子に。教室でが、次第に慣れていいます。取材と聞いて少し緊張気味でしたいます。取材と聞いて少し緊張気味でしたいます。取材と聞いて少し緊張気味でしたがは一大のでは、一次路福祉・生活支援センター」。朝前の「淡路福祉・生活支援センター」。朝前の「淡路福祉・生活支援センター」。朝前の「淡路福祉・生活支援センター」。朝前の「淡路福祉・生活支援センター」。朝から十五名の方が山中インストラクターのがいる。 あってできるがめ合ったり、 でたての朝駅

す。さ街

。 はこへ っこの阪

芦屋、厚ここは、 ん芦

です。も

П

幾つかの開催場所を覗いてみましょう。 きょう です。 うにいうを広げていこうという熱いは「ごっつい!」のです。 う年に入り、インストラクターとます。 う年に入り、インストラクターと野理事長が背骨矯正等の活動を行って、野理事長が背骨矯正等の活動を行って、別の地域です。 体操教室・パーソナー 真の地域です。 体操教室・パーソナー 関西は二〇〇九年から始まった、これ 関西は二〇〇九年から始まった、これ しょう ラテソ てルナ

ごうとてルナこ 思デ共いでルれ いィにま日指か

め

フ ち

やええわ

関

洒

身 軽りくや 社くなった。 着いた! ・ター」。 ター」。教室の窓からは大いた町、伊丹の「よみうらの地域密着型教室でした。らたと再度満足!さすが大い説明に皆さん満足、そしい説明に皆さん満足、そしい説明に皆さん満足、そし



1 ベント

大が自分の身体と向きを 大が自分の身体と向きを 大が自分の身体との をもうです。 をもうです。 をもうです。 がり。 大が自分の身体と 大き **问き合える時間でした。** 大勢でいながら、個人個している佐田インストラ している佐田インストラ を動の声を頂き、普段こ 室や個別矯正をご利用の をがしているという。



芽 酒振が の後ものが 出てきています。 のように、関西の各地で小さな種からしてしまう健康バーでした。 たり、体操指導したり。ついつい、深たり、体操指導したり。ついつい、深いがみ、カウンター内からシエーカーにがあい、中でも「腰が痛いねん!」と会話はも定期的に来られています。 しい、深ーカーと会話

エクササイズDVD

発売中!

DVDの中のゆるめの動きを説明します。

DVDの表紙の動きを説明します。





*** *** ***

休んでいるのではないのですよ これは

胸椎をゆるめる運動

1. 横向きに寝る

- 2. 膝を直角に曲げ骨盤を垂直に
- 3. 両腕を目の高さにのばし、 掌を合わせる
- 4. 上の腕を反対側にのばす

30往復を目安に

無理をしないで、腕の重みで少しずつは じめましょう。

肩から胸にかけて開くように、慣れてき たらだんだん大きく動いてみましょう。 DVDでは他にもたくさんの動きをご紹介 しています、どうぞご利用下さい。

••• ••• ••• •••



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

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?
- ~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 ~頚椎・胸椎の歪み検査
- ●コンディショニング ~頚椎・胸椎をゆるめる運動
- ●筋カトレーニング ~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。
- 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 ・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。 折り返しご連絡を致します。

関西のお客様のお声をいただきました!!

お客様の声・インストラクターのプロ フィール紹介も、関西特集です! ご協力、ありがとうございました!

以前からピザ痛と肩こりに悩まなれていました。 每回来移底、肩が軽(打)頭痛が緩和工 Wました、ヒザ痛と以前にたいまたら良な た神気がします、カVかを見ながら是非 ウレブラ実践したいと思います。 50代女性

子国でサットッスとでは入れ は対けるるく 気がやスッキリです!

繁華 整研 本当日 青春中真成化 なな様な 心地をエヤ カンます。

Chas FREE Wirns と思いす。

をかれてしまりて まみってです。

A様 50代 女性

今れで一直を体操でして事かなく この教室は、 ぬくいの体操で"すので" どうにか、ついていけそうで 体がほかれ そうです T様 70代 女性

歩く時に足がかるく N様 80代 女性 なってそました 作がほごれているのかが 与る称なそかします

はいめての経験でしていかで表かけです。 田崎 気にいいい、背骨部分でしている。これをする人に ほにかけれるたいと思います。

生まもステキででやさい方でけ、ので、安かいマレッスとかい 台出られまして、ありかとうごううすして、

M様 50代 女性

少々体かしんどくても 体操の後はとむ気持ちなで良く 軽しなります。

お友色に誘われて添かりエモていただですからなり 37月発にちゅすす。ひざのう南かが孕から、で 大多物かですか後、ちょべく添加エロし ~ になないというています。 H様 60代 女性

最初、身体全体がかる もうなか、発かりのとろんす 力イロをは、たよろな 男をとしたのしろれて、

〇様 60代 女性

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



川北 淳士(かわきた あつじ)

- ●活動場所……芦屋 MAIN BAR・芦屋市民センター
- ●活動内容……背骨コンディショニンググループ体操 背骨コンディショニングパーソナル体操 パーソナルトレーニング(ダイエット. 体力up 等々)
- ●好きな食べ物……何でも大好きでよく食べます
- ●趣味……ウィスキー
- ●出身地……大阪市
- ●健康のために気をつけている事……身体と心の声に耳を傾ける。
- ●指導してよかったと思うこと……皆様の体調が良くなっていく様 子を拝見する事
- ●背骨の時にお薦めのBGM······皆様にとって最も心地良い状態、無 音も有り



佐田 朋子(さだ ともこ)

- ●活動場所……スタジオフェアレディ・NHK文化センター京橋教室
- ●活動内容……背骨コンディショニンググループ体操・ピラティス
- ●好きな食べ物……ラーメン
- ●趣味……ランニング
- ●出身地……大阪府 四条畷市
- ●健康のために気をつけていること……頑張り過ぎない事
- ●指導してよかったこと……『あ~気持ちよかった!』と言う言葉 が聞けた時
- ●背骨のときにおすすめのBGM·····カフェ音楽、ちなみに今使って

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。

- ●パ:厚別青葉のまち
- ●パ:プリンスホテル・国際館パミール
- ●パ:ホテルニューオータニ札幌
- ●パ・グ:札幌市厚別北地区会場
- パ・グ:札幌羊ケ丘教会(無料)
- 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
- 北広島市シノ ●パ・グ:フィットネス&スパパル札幌
- ●グ:ピラティススタジオ ボディソウル
- ●グ: 札幌市月寒体育館
- ●グ: 札幌市豊平区体育館 ●グ:スポーツクラブNAS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:代々木上原ホロトロピックサロン
- ●パ:レプトス(世田谷)
- ●パ:スタジオショコラ(自由が丘) ●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
- ●パ・グ:コナミスポーツクラブ調布 ●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
- ●グ:コナミスポーツクラブー橋学園
- ●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: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
- ●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 ●パ・グ:鎌倉生涯学習センタ
- ●グ:横浜市青葉スポーツセンター(市ヶ尾)
- ●パ:後楽園スポーツクラブ(山梨県南アルプス市)

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:淡路福祉生活支援センター
- ●グ:阿倍野スポーツセンタ ●グ:エステサロンあゆる
- ●グ: 芦屋スペースR

いるのは『家カフェ』です

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。

-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・ が背骨をやさしく整えます。



背骨を正しい位置に支えるた

めに、筋力を向上させます。

