

# 背骨通信

被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。一刻も早く復興・復旧を願います。  
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。

●発行：平成23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

十周年 発祥の地 札幌厚別が熱い!!

背骨コンディショニングは今年で十周年!!

厚別西・南地区センターで背骨コンディショニングが始まって十年目を迎える事ができました。これもひとえにご参加頂いているみなさまの支えがあってこそだと思います。紙面を借りてみなさまに厚く御礼申し上げます。なかでも発足当初よりご賛同をいただき代表を務めて頂いております、高橋さん・小山さんのご尽力なしには今日の日を迎える事は出来なかつたでしょう、重ねて感謝申し上げます。発足当時より、現在の背骨コンディショニングのメソッドを取り入れてまいし、厚別西地区センターにて一九九六年（平成八年）に前身であるタンベル体操講座として開講されたのが始まりで、二〇〇一年（平成十三年）より内容も名称も現在の背骨コンディショニングとなりました。

札幌市厚別区は札幌の中心部から少し離れたところでもあり、自然がたくさん残っています。緑もあり空気も澄んでいてとても住みやすい街です。どちらの地区センターにもそんな自然豊かな宅地に囲まれたところに位置しています。今回はその発祥の地にて開催された十周年記念イベントのレポートをお届けします！

## ◆厚別南地区センター◆



十月四日火曜日  
この日はいつもの厚別南のメンバーに厚別西のゲストも参加した。イベントはまずレクチャーからはじまり、日野理事長より、さまざまなエクササイズと歴史をひも解きながら分かりやすく解説があり、あらためて背骨コンディショニングが今までに無い画期的なものであると再確認しました。その後



検査からコンディショニングへと移り、普段交流の無い方たちも、終始穏やかな雰囲気、和気藹々とした進められました。背骨コンディショニングを続ける方々、しやる小山登美子さんは

「光陰矢の如し、腰痛の改善で始めてからは十年。もと人前で話すことが苦手だったのですがこのサークルで沢山の友達が出来ました」としみじみ。サークルの代表としても「背骨はこの十年、ゆるめ・矯正・筋力向上と一貫しています。今までもこれからは変わらないのいいのだと思います。今後ともまだお世話になりたす、今回大勢の方にお集まりいただきありがとうございます」と挨拶されました。

ご夫婦で仲良くご参加のおふたりにインタビューしてみました。

「主人様は三年前から腰の痛みがあり、病院で椎間板ヘルニアと診断され数々の治療の結果、痛みはとれたものの、残る腰の鈍痛、背骨の痛みを改善したく、ホームページを見入会してから三ヶ月がたちました。サークルに入会した日に仙骨の矯正を受けたその翌日、背骨の痛みが驚くほど軽くなったそうです。『臀部に筋力をつけ、腰痛とうまく付き合っていける体の重要性もよく理解できました。』そんなご主人様のすずめ、水泳で首と胸を痛めてしまった奥様もはじめてのコンディショニングより他にはないです。」と奥様。

## ◆厚別西地区センター◆

十月二十日木曜日 秋晴れの日差しが射し込む明るい部屋の中、厚別西の十八名に、厚別南から六名、厚別北より二名の計二十六名が集まってイベントがスタートしました。最初の三十分は日野理事長のレクチャー



(撮影：風間かおり)

で、運動に関する歴史の話から、延髄の解剖学的な話、健康、背骨コンディショニングについてなどがあり、皆さん真剣に聞き入っていました。ストレッチを取り入れながらの検査に入り、仙腸関節を緩める体操から始めていきます。

「では、以前行なっていた動きをしてみます。胸椎と腰椎を一緒に緩めていきましよう。胸椎は複雑な動きへ、きつうという声も上がりましたが、皆さんとても元気に動き、終始笑顔で、真剣に取り組まれています。」

参加者からの質問に、「楽に姿勢がとれるように筋トレ等をつけて、これからがんばりましょう！」と日野理事長の言葉でレッスンは終了となりました。

厚別西のサークルの発足から代表をされている高橋靖子さんは「家族を事故で亡くして真つ暗闇、そんな時に厚別西地区センターでフィットネスの講習会があり、日野先生と出会って体が動くようになった。成果は『背中丸みを取れて、姿勢が良くなった』こと。咳がでなくなり楽になったこと、性格が明るくなりました。」そして、長いお付き合いになる日野理事長へ「厚別西、背骨コンディショニングの会員を見守って下さいます。この先十年、二十年とずっとお願い致します。」と、語って下さいました。

その後は、西と南、そして北との交流会に移り、十年を機にますます交流していきましようというお話もあがり、裏面に続く

日野秀彦の



Seboneコラム

前回は仙骨が腰痛に非常に関係しているという話をしたが、背骨コンディショニングの矯正を受けただけで、仙骨が「ゴリゴリ」「グリグリ」と音がして動いて行くのを明らかに実感していると思う。大抵の場合それと同時に痛みやハリがよくなるのが実感できる。仙骨が動き、神経の牽引が和らぐ

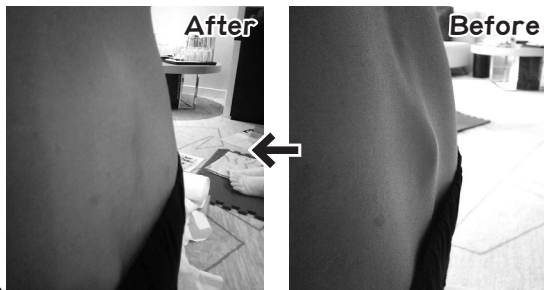
からだ。ちなみに仙骨が矯正される時に聞こえる「ゴリゴリ」「グリグリ」という音が、高音のとき仙腸関節は硬く低音の場合は柔らかい。

背骨コンディショニングの矯正では椎骨一つ一つの歪み（斜転、左右の歪み・捻転、前後の歪み）をみて、どこかの神経・臓器に異常が起きているか判り、具体的にどこかの神経に異常伝達が起きているかを予測出来る。その骨の歪みを矯正すればその場で痛みが消えるか軽減するのだ。

ただし強い歪みを何年もそのままにしていたり、強いマッサージ等を繰り返して神経の繊維が傷み、伝達異常をきたしている場合は、多少時間がかかる場合がある。

しかしながら、ほとんどの場合

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、痛みのないところまで回復しました。



病院では「手術しか方法がない」と言われた方、骨の歪みが見えますか？

待望の新DVD発売！

お待たせいたしました！  
販売を開始しました！！

## 背骨コンディショニング アドバンス編(1)

日々更新されている新しい体操・筋肉トレーニングはもちろんのこと、ベシックDVDに収録しきれなかった肩や首のエクササイズを紹介。背骨コンディショニングの開発者・日野秀彦本人による背骨コンディショニング・メソッドの解説・レクチャーも収録されています。

### 収録内容

1. 背骨コンディショニングとは？
  - ・プログラムの目的
  - ・今回のDVDの特徴
  - ・背骨コンディショニングの3要素
2. レクチャー
  - ・背骨と脊髄
  - ・仙骨の斜転と神経の牽引
  - ・神経の異常伝達
  - ・代償・側湾・姿勢不良
  - ・肩こり・頭痛・手根管症候群の正体
3. 検査
  - ・首・肩・腰の検査
4. エクササイズ
  - ・エクササイズについて
  - ・頸椎・胸椎・肩のコンディショニング
  - ・仙腸関節・腰椎・股関節・膝関節のコンディショニング
  - ・神経ストレッチ・筋力トレーニング
  - ・胸椎・仙腸関節・仙骨の矯正
5. エクササイズ後の検査
6. クラス紹介

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

- ・アドバンスDVD注文 ・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。



背骨コンディショニング アドバンス編①  
DVD 3,500円（税込）

初めての方はコチラ

背骨コンディショニングベシック2010  
DVD 3,500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

好評  
発売中



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

Y様 60代 女性

○様 60代 女性

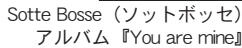


Ｔ様 60代 女性



F様 60代 女性

## おすすめBGM



## 矯正