

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。一刻も早い復興・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24年12月22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

矯正前後の歩行動作比較実験



▲ 実験風景

はじめに

いつも背骨コンディショニングを愛顧頂きまして誠にありがとうございます。

みなさま方は「背骨コンディショニングの効果」を実感されておられると思います。しかしながら、「科学的でない」とか「常識的でない」という理由でご理解頂けない事もあります。

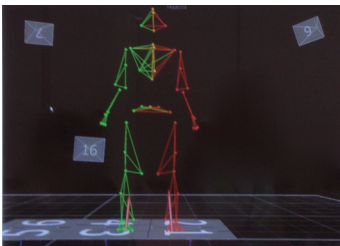
今回は科学的な実証実験のご協力を頂きましたので、その様子をレポートさせていただきます。

【実証実験のレポート】

二〇一二年四月五日午後、歩行動作のデータベースを専門に行っている都内某所の研究室に関係者が集まり実験を行いました。

今回の実験は背骨矯正の前後で歩行姿勢にどのような変化が起こるのかについて検証してみました。まずは、被験者の身体約六十カ所ある各指標に反射するポイントをつけるところか

▼ データを線で結んだもの



▼ 各指標にポイントをつける



らはじまります。このポイントを十カ所に設置した特殊な赤いストロポ付きカメラで撮影すると瞬時にデータがコンピュータに取り込まれる仕組みです。

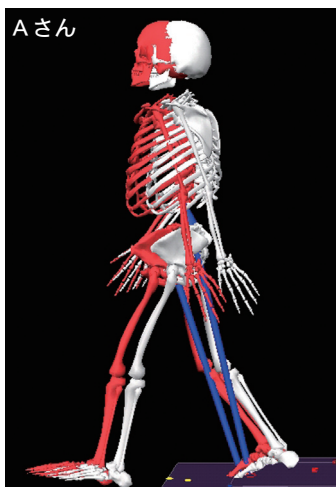
まずは矯正前歩行動作を撮影します。そうするとリアルタイムに歩行動作が座標となってモニタ画面に現れます。複数回取り終えた後、仙骨から背骨、肩鎖関節・胸鎖関節・股関節・膝関節など背骨の矯正を行います。一通りの矯正を終えた後、いよいよ矯正後の歩行動作を撮影します。

【実験の結果】

AさんBさん両者ともに矯正後（赤い骨）の歩幅がともに大きくなっている事がよくわかりました。また、Aさんは歩行スピードが早くなり、Bさんは姿勢（上半身が前かがみになって）いたのが改善しているのがお分かりになるでしょう。Bさんの姿勢改善は仙骨後方変位の代償で胸椎の後湾が強かったのが

矯正により戻ったと考えられます。両者ともに歩幅が広がったのは、矯正前は仙骨が後方に変位し、それに伴い腸骨が内旋、大腿骨頭が一部、寛骨臼との当りの強い部分があつて股関節の動きが制限されていた事が、矯正後は腸骨が正位置になり、制限が解放された為、歩幅が広がったと考えられます。これらの変化は背骨コンディショニングの運動の矯正／運動を定期的にはまる事であり常日頃実感している事を裏付ける結果となりました。実は、実験の時にこんなエピソードがありました。

▶ Aさん



▶ データを元に骨の画像を配置したもの

Bさん



白が矯正前
赤が矯正後

日野秀彦の



Seboneコラム

XP、MRIは現代科学が生み出した素晴らしい機器である。

これぞ骨折・ヘルニア・変形・狭窄・骨棘等を見つけてあげることができる。しかしこれらはあくまでも所見であつて、ヘルニアや変形があつても症状が無い人や手術で

ヘルニアを除去しても症状が治らない人がいるという事実がある以上、これらが原因とはいえない。何故、ヘルニアや狭窄したかを考えなければいけないのである。結論は、ヘルニアが出る程脊柱管狭窄症と診断がつくほどに、椎骨・仙骨がずれていくだけなのである。●仙腸関節は可動●神経の牽引●仙骨の代償がわかるなければ、原因は説明できない。（詳しくは前号までを参照）

「ヘルニアで（脊髄）神経を圧迫して症状が出た」とは「刷り込まれている」としか言えない。なぜ骨がずれるかと言うと、支える筋力が弱い（もしくはバランスが悪い）からで、その変位箇所に関わる神経は過緊張し靱帯・腱等は固まる。以前のコラムで「歩けない程の脊柱管狭窄症・すべり症で手術しか治らない」と診断された症状が、十分程の仙骨の後方変位の矯正で治った」という例を写真入りで紹介したが、「ヘルニアは手術でしか治らない」と診断された方も同じで、毎週何名もの方が背骨・仙骨の矯正をしたその場で痛みが軽減、ゆるめ（ROM）運動・筋力トレーニングを継続的に行ううちに、手術をせずに治っている。原因が取り除かれた結果である。器を使つても、原因に対し

ての科学的説明ができていないので、手術しても治らない人がいるのである。今回の歩行実験でも「仙骨の後方変位を治したら歩幅が広がった」という結果が出ている。他に「左変異した椎骨の場を矯正したら症状が消えた」「この関節にこのROM運動を処方したらこの症状が治った」等のように、背骨コンディショニングは仮説や刷り込まれたものにベースは置かない。結果から導き出された、いわば実践科学にもとづいたプログラムである。

待望の新DVD発売中！

プログラム開発者の日野秀彦が出演し、原因と対処法を詳しく解説しています

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、ベーシック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。



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。

収録内容

1. 背骨コンディショニングとは？
 2. レクチャー
 - ・神経の異常伝達
 - ・肩こり・頭痛・手根管症候群の正体
 3. 検査
 4. エクササイズ
 - ・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
- などなど盛りだくさんの80分。



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ーシック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

コチラも好評発売中！

お客様のお声をいただきました!!

1年位 背骨の体操して 首の痛みが
大分取れてうれしいです。
ついに体操していると、
やあうくなり良くなって来ました。

運動不足は私さうば、やった後の気持ち
が良さそうですね。～ええです
週一回だけでも楽しみになっており
ます

★KM様 60代 男性

腰痛治療の為、今迄様々な
事を行って来ましたが、どれも余り
効果がなかったが、今日の背骨
コンディショニングは自分にとって合っている
と思います。(説明も良く理解出来
るし)

1回で体が楽になり 氣に入りました。
長く続けていきたいと思っています

★50代 女性

猫背が直ってきました。

★50代 女性

首・腰・腰の痛みは経年変化の為と知られて
おりました。また希望があることと、このお教室
を知って参加した。もう1年痛みが治った
の楽しいお話を聞いていいと思えます。
その為にはまいぬに合うつもりです。

今回で4回目ですが身体の左側が肩から
足まで痛みあり。体操が終わった後は体が
軽くなりやすくて続けたいと思います

★M様 70代 女性

さらに今回のような動作解析や姿勢
変化も被験者の数を多くしたり、体の
動きにもともと制限のある(例えば足
が前に出なくなり歩幅が狭くなった
人)グループに対して行えばさらに顕
著に結果がでるであろうし、この分野

今後について

す。実験終了後、映像を見直していた
ら「あれ？骨盤の角度が前と後でかな
り違いますよね？」「頭の位置もかな
りさつきと変わりましたね」とか、
「データ解析かける前の時点で」映像
だけで見て取れる程力ラダの変化が大
きくであるとは思ってませんでした。歩
行動作と言うのは通常本人が視覚情報
等で調整して何らかの介入(今回の実
験で言えば背骨矯正のようなもの)が
入っても微妙な差しか出ないものな
んです。データ分析前に映像を見た
だけではっきり違いがわかるような結
果が出る事はあまり例がない」とおっ
しゃっておられていたのが印象的で
した。

以外にも、生理的变化の研究(神経の
伝達速度が変化するか？血流が変化す
るか？など)仙腸関節の形態変化の研
究(矯正前後の仙骨と腸骨の位置の変
化)など、また、それら変化と実際の
痛みや不快感等の変化など、さまざ
まな客観的な検証できる機会を求めて
います。もしご協力頂けそうな機関の
方や近い分野の方がおられましたら是非
ご一報ください。(文章 伊藤昌浩)

info@sebone-c.org

背骨コンディショニング協会



▶ 背骨矯正

Instructor's Profile

～全国のインストラクターを順にご紹介します。



玉置 潤子 (たまき じゅんこ)

- 活動場所……大阪市内
- 活動内容……背骨コンディショニングパーソナル・グループ体操、エアロビクス、ママビクス、ピラティスパersonalトレーナー、jazzヒップホップdance、☆チームももぞう☆
- 好きな食べ物……あんぱん
- 趣味……jazzヒップホップダンス
- 出身地……奈良県生駒郡
- 指導して良かったこと……身体の変化に気づいたときの感動を共感できたときのhappy笑顔で超幸せ感じます
- 健康の為に気をつけていること……脂質コントロールしながら食事管理と運動 毎晩のストレッチと背骨体操
- 背骨のときのオススメBGM……オルゴールソングが癒される



山中 恵子 (やまなか けいこ)

- 活動場所……淡路生活支援センター・阿倍野スポーツセンター
- 活動内容……内容は背骨コンディショニング一本です
- 好きな食べ物……やっぱ、たこ焼きとお好み焼き
- 趣味……服作り、編み物
- 出身地……大阪府貝塚市
- 健康の為に気をつけていること……食の陰陽バランスを考えながら食べています
- 指導して良かったこと……指導した後で「身体軽くなって楽になったわ～」って言うってくれる会員様の笑顔。即効性があるROM体操は素晴らしいです！
- 背骨のときのオススメBGM……音楽はかけていませんが時々鼻歌を歌う時有りです(*^o^*)

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：プリンスホテル・国際館バミール
- パ：ホテルニューオータニ札幌
- パ：サッポロファクトリーフィットネスクラブ
- パ：札幌市厚別北地区会場
- パ：札幌羊が丘教会(無料)
- パ：札幌中島体育センター
- パ：札幌市南区体育館
- パ：フィットネス&スパパル札幌
- パ：スポーツクラブNAS札幌
- グ：アベニールフィットネススクール
- 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：シルバー活動センター
- 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：札幌市すみかわ地区センター
- グ：札幌市白石区体育館
- グ：JOYFIT帯広西
- グ：ピラティススタジオボディソウル西18丁目会場
- グ：札幌市豊平公園温水プール
- グ：江別市東野幌体育館

関東

- パ：ヒルトン東京(新宿)
- パ：府中グリーンプラザ
- パ：レプトス(世田谷)
- パ：代々木上原ホトリックサロン
- パ：あざみ野大橋スタジオ
- パ：川崎ホテルタートルヒルズ
- パ：自由が丘ソフィアフィットセラピーカレッジ
- パ：ダンス・フィットスタジオAT(下高井戸)
- パ：後楽園スポーツクラブ(山梨県南アルプス市)
- パ：中央会場(東京)
- パ：渋谷会場
- パ：八王子会場
- パ：ティップネス明大前

- パ：ティップネス中野
- パ：吉祥寺第一ホテル・ワミュージズ
- パ：グ：産業商工会館(阿佐ヶ谷)
- パ：グ：コナミスポーツクラブ荻窪南口
- 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
- パ：グ：小金井市民交流センター
- グ：向陽スポーツ文化クラブ
- グ：板橋区赤塚体育館
- グ：板橋区中台ふれあい館
- グ：板橋区上板橋体育館
- 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一橋学園
- グ：コナミスポーツクラブ品川本店
- 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：コナミスポーツクラブ東大島
- グ：コナミスポーツクラブ中野富士見町
- グ：青山グランサイズ
- グ：セブンカルチャークラブ武蔵境
- グ：セブンカルチャークラブ北砂
- グ：ゆうゆう高円寺南館
- グ：桃園区民活動センター(中野)
- グ：調布市文化会館たづくり
- グ：調布市北部公民館
- グ：昭和の森カルチャーセンター
- グ：八王子クリエイトホール
- グ：横浜市港南区センター
- グ：協栄スポーツクラブ十日市場
- グ：鎌倉生涯学習センター
- グ：横浜市民スポーツセンター(市が尾)
- グ：川崎市幸スポーツセンター
- グ：鎌倉市玉縄学習センター
- グ：つきみ野カルチャーセンター
- 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溝の口
- グ：恩田地域ケアプラザ(長津田)

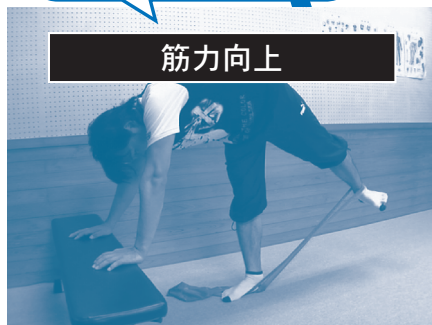
- グ：桜木町フレア(神奈川県民共済)
- グ：和光総合体育館
- グ：コナミスポーツクラブ武蔵浦和
- グ：コナミスポーツクラブ川口
- グ：ヨークカルチャーセンター津田沼
- グ：甲府市中央公民館

関西

- パ：ヒルトン大阪(梅田)
- パ：MAIN BAR(芦屋)
- パ：グ：淡路福祉生活支援センター
- パ：グ：阿倍野スポーツセンター
- グ：スペースR(芦屋)
- グ：ゲンゼスポーツクラブポートウェーブ西宮
- グ：スタジオフェアレディー(西宮)
- グ：ピラティススタジオ11lalala(西宮)
- グ：ACスタジオ(京橋)
- グ：セブンカルチャー八尾
- グ：スタジオfive F 中百舌鳥
- グ：ホテルニューオータニ大阪フィットネスクラブ
- グ：生野屋内プールスタジオ
- グ：東住吉区桑津会館

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



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

