

背骨コンディショニング™ 情報紙 Vol.10

背骨通信

●発行：平成25年9月8日



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

札幌市厚別区厚別南4丁目19-12 TEL：011-398-7010

●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

神経ストレッチ® ROM運動® が、

商標登録 されました



◀(坐骨神経)の神経ストレッチ

症状と関連のある背骨(関節)をゆるめ、それを正しい位置に矯正し、背骨を支える筋肉をつける体操をする。この二つをバランスよく繰り返す事で、背骨の歪みがとれ、神経の牽引が緩和され、症状が和らぐのです。この中の「ゆるめる」にあたる(ROM運動)と(神経ストレッチ)、この二つは背骨コンディショニング独自の体操です。ゆるめたいので、二つの体操はリラックスをして気楽に行ってくださいね。

◀ROM運動▶

ROM運動のレベルは R・RANGE(範囲) O・OF(〜の) M・MOTION(運動)の頭文字です。

(運動の範囲) 非関節の可動域という意味です。つまり、関節の動く範囲を広げる運動の事なのです。



◀ROM運動上体たおし▶

今回は、背骨コンディショニングではお馴染みですが、他にはない大変特徴のある体操ROM運動と(神経ストレッチ)をご紹介します。

背骨コンディショニングの三要素

グループ体操・背骨矯正・パーソナルにご参加の皆様は、背骨コンディショニングで症状が緩和・改善するのをご実感なさっていることと思います。背骨コンディショニングが効く理由のひとつは、背骨コンディショニングの三要素にあります。三要素それぞれが相乗して、皆様の不調を改善する効果を生んでいるのです。第一号でご紹介した背骨コンディショニング三要素、覚えていらっしゃいますか？

*ゆるめる *矯正する *筋力を向上させる の三つです。

痛・現代医学で原因不明といわれた症状の多くについて述べたいと思う。

様々な症状に対して、運動(と背骨の矯正)・手術・薬で治す(本来の治癒力を引き出せる状態にもどす)ものがある事は前号まででのべた。今回は運動(と背骨の矯正)で治す症状(めまい・腰

背骨の矯正に求められた方へ私は、運動ROM運動・筋トレの状況を伺う。繰り返して歪みが戻るのは特に筋トレについて、又その頻度・強度について質問する。そもそも骨の歪みは、筋力以外の理由はない(内臓疾患や噛み締めが強い理由で神経の異常伝達から起こす骨のゆがみを除く)。人体の骨格模型はフックからはずして床に置いた途端、クシャと床に崩れ落ちる。骨

が立っているのは筋肉が支えているからである。また前後左右が均等に弱ければ、弱いで歪まない。歪まないためには、バランスの良い筋力が必要という事になる。また、私は「どんなに歪んでも症状がなければいい。」と思っているが、実際矯正に求められる方は、骨のズレにより神経の異常伝達を引き起こし、様々な症状が出てくる。例えば、足を組む癖は仙骨が傾いたのが原因で、そのような癖に負けない筋力があれば歪まない。最近では、腰痛の原因はストレッチだとする傾向が増えてき

たが、確かにストレッチによる神経の過緊張が椎骨自体を歪ませることはある。この場合もある一定のパターンで骨のズレが起こるので、矯正すれば改善するし、筋力があれば歪まない。私は、何でもかんでも「筋肉」と言いたくない。が、原因が筋肉以外なく、そう言わざるをえない。また、筋トレはやっているが治らないという方には、大きく三つの原因が考えられ、更にどの筋肉がつけば症状が無くなるのか、データも出ている。(これらに関して次号で詳しく述べる。)

気持ち良さ！皆様ご体験済みの事と思います。

◀神経ストレッチ▶

神経ストレッチとは、そのもののスバリ！神経を伸ばす体操です。フィットネスで行う筋肉・関節のストレッチと、形やポーズが似ていますが、目的と効果が大きく違います。

ストレッチは筋肉へのアプローチを目的としていますが、背骨コンディショニングでは神経のハリが筋肉の硬縮を引き起こしていることと捉え、それぞれの筋肉を支配している神経に直接アプローチし神経の伝達を良くするのが目的です。「神経は、柔軟性を上げられない」という説がありますが、背骨コンディショニングで行う神経ストレッチにより、神経はストレッチされて柔軟性が上がり、それにもない症状も改善されたことが確認されています。

行う際には、神経の通り道を意識しましょう(神経の通り道に沿って、体の裏側・表側・外側・内側と伸ばす部位を変化させるバリエーションを行う事ができます)。

神経ストレッチを行うことで、牽引されて伝達異常を起こしていた神経が正常化し、様々な症状が緩和・改善する。これが神経ストレッチです。

これら背骨コンディショニングの(ROM運動)(神経ストレッチ)は「なんとなくいい」「なんとなく効く」といった類いのものではなく、この関節・神経にはこの動きで、椎骨のこの変位にはこの動作で、と効果がでるようになっている。しかもエビデンスをもってその効果を実証できる未だかつてなかった体操です。ちなみに申しますと、この体操の体験者数は昨年八月〜今年七月の一年間で、背骨矯正二二七四名・グループ体操三七、二四〇名、延べ人数五万人でした。

好評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。

収録内容

1. 背骨コンディショニングとは？
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
2. 検査
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

もうすぐ
売り切れ！

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、011-398-7010 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!!

週1回のこのレッスンを受けて1年が経ちました。以前と比べてずいぶん肩や腰の痛みがなくなり、継続することができている。

★TY様 60代 男性

ひどい腰痛が数年でいっせいに治りました。

★OY様 70代 男性

スベリ症からの神経痛で、クサリとリハビリが長く数年、背骨コンディショニングを始め、クサリの量も痛みも半分に減りました。

みなさんに会うのが楽しみです。

★60代 女性

途中参加なので、効果がすぐあったか、あかひんか、尿もれに悩まされてたけれど、おかげで治りました。

★AK様 40代 女性

4年前、大病で、まず少しづつ身体をうごかそうと思いはじめましたが、私にぴったりのようで、今まで続いています。今後とも続けようと思っています。

★60代 女性

キンタウ型タイプだった体を、ゆめほぐすというのを学びました。自宅ではなかなか出来ないので、これからもカンパニーさんにお願いしたいと思います。

★50代 女性

体操のおかげで、元気に居られます。

★70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。



山田 勝大 (やまだ かつひろ)

- 出身地……千葉県千葉市
- 活動場所……ティップネス (中野、吉祥寺、明大前) ヨークカルチャーセンター津田沼店
- 活動内容……ティップネス パーソナル矯正 ヨークカルチャーセンター グループレッスン
- 趣味……筋トレ
- 好きな食べ物……和菓子
- 指導して良かったこと……背骨コンディショニングとの出会いに感謝されたとき
- 健康の為に気をつけていること……朝ご飯をしっかり食べること
- 背骨のときのオススメBGM……邦楽をbossa novaにアレンジしたもの



岸田 兼一 (きしだ けんいち)

- 出身地……宮崎県延岡市
- 活動場所……主に久留米市内 (福岡県)
- 活動内容……背骨コンディショニング
- 好きな食べ物……カレー、鶏肉料理
- 趣味……選択理論心理学
- 指導して良かったこと……自分でするよりしてもらう方が良い、と言われていた方が、体操を習慣にしてくれていること。
- 健康の為に気をつけていること……気持ち良く食べ、気持ち良く動き、グッスリ眠る
- 背骨のときのオススメBGM……特に音楽はかけていませんが、自然の癒しサウンドなど

心の歪み 矯正中

愛の電池がへつたなら…

初めまして。ヒルトンでサポーターをさせて頂いています小林伸江 (水瓶座) です。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

さて、背骨コンディショニングの創始者である日野さんといえはクリスマスチャン→クリスマスチャンといえは愛……そう愛がテーマ。

愛を求めている私に気持ちを与えてくれたのがこれ。映画『マイ・ルーム』です。知らない……はい、私も知りませんでした。あのタイタニックのレオナルド・ディカプリオ (当時22歳?)、メリル・ストリープ、ダイアン・キートンらが出演。そこでのセリフ。

ダイアン「私は幸せ者よ。愛のある人生だったわ。」

メリル「姉さんは二人に愛されているわ。」

ダイアン「いいえ、そうじゃないの。私が二人を愛したの。愛を注げる人がいたなんて本当に幸せ。」

言うではないですか!! 愛を注げる人がいたなんて本当に幸せ。ああ……私、号泣……愛の電池が充電された瞬間でした。翌朝は細目に更に糸目に、鼻も腫れていました。

ちなみに涙は自律神経の働き……ということは愛の電池不足を改善するには、頸椎のコンディショニングに違いがない! と思ひ込み、日々首の下に握りこぶしを挟んでグリグリしている私であります。

充電されやすく減りにくい、何ともエゴな愛の電池を目指して……

(小林伸江)

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。

実施会場

北海道	
パ	厚別南 (協会本部) 矯正会場
パ	札幌プリンスホテル・国際館バミール
パ	ニューオータニイン札幌
パ	サッポロファクトリーフィットネスクラブ
パ・グ	札幌羊が丘教会 (無料)
パ・グ	札幌中島体育センター
パ・グ	札幌市南区体育館
パ・グ	フィットネス&スパパル札幌
パ・グ	スポーツクラブNAS札幌
グ	札幌市厚別北地区会場
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 ポディソウル
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	ピラティススタジオポディソウル西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	代々木上原ホロトロピックサロン
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	産業商工会館 (阿佐ヶ谷)
パ	中央区会場 (東京)
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	ティップネス吉祥寺

パ	吉祥寺第一ホテル・ワミュージ
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	後楽園スポーツクラブ (山梨県南アルプス市)
パ・グ	甲府市中央公民館
パ・グ	コナミススポーツクラブ荻窪南口
パ・グ	コナミススポーツクラブ府中
パ・グ	コナミス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	コナミススポーツクラブ稲城
グ	コナミススポーツクラブ渋谷
グ	コナミススポーツクラブ橋学園
グ	コナミススポーツクラブ品川本店
グ	コナミススポーツクラブ本店八王子
グ	コナミススポーツクラブ武蔵境
グ	コナミススポーツクラブ東大島
グ	コナミススポーツクラブ五反田
グ	コナミス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	スポーツプラザ梅若
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	昭和の森カルチャーセンター
グ	八王子クリエイイトホール
グ	横浜市港南地区センター
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	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	神奈川県民共済フレア (桜木町)
グ	hawaii CAT's健康サークル
グ	青葉サークル (青葉公会堂)
グ	横浜市中村地区センター
グ	三浦市下浦市民センター
グ	和光市総合体育館
グ	コナミススポーツクラブ武蔵浦和
グ	コナミス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
関西	
パ	ヒルトン大阪 (梅田)
パ	MAIN BAR (芦屋)
パ	スタジオfive F 中百舌鳥
パ・グ	阿倍野スポーツセンター
グ	淡路福祉生活支援センター
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	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
グ	枚方市青少年会館
九州	
パ	ヒルトン福岡
グ	久留米市耳納市民センター多目的棟
グ	コナミススポーツクラブ中間
グ	十篠ウエルネスクラブ
グ	古賀市花見南公民館

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 011-398-7010
E-Mail info@sebone-c.org
WEB SITE http://sebone-c.org/

背骨のゆるめ

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。

矯正

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。

筋力向上

背骨を正しい位置で支えるために、筋力を向上させます。