

札幌市厚別区厚別南 4 丁目 19-12

\*「**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

背骨三要素

つの要素



8 筋力向上

**② 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。

背骨を正しい位置で支えるために、筋力を向上 させます。

『二十万人の腰痛を治した。背骨『二十万人の腰痛を治した。 「この運動をしたために痛みがひどく で、「何十年来の痛みが消えた。」中に は「生きる希望が見えてきた。」等、嬉 しいお便りが届いている。全国から、「ど こに行ってもだめだった症状が治っ た」「何十年来の痛みが消えた。」中に は「生きる希望が見えてきた。」等、嬉 しいお便りが届いている。その一方で、 「ってもだめに痛みがひどく なった」「全員がこのやり方でよくな

行い、慣れてきたらニナョ、・・・・が出るなら、二十五回で、それでもでいるように、体操を三十回して反応いるように、体操を三十回して反応いるように、体操を三十回して反応いる。本で述べている。

つづきは次回。でもズレるのである。でもズレるのである。である。

1常生活

の動作がズレ

アメリカで、体験会

乞うご期待

が考えられる。
三、運動がきっかけで骨がずれた。
一、運動がきっかけで骨がずれた。
では強度・頻度が違う。
ニ、フォームが悪い、もしくは全く違ニ、フォームが悪い。

サラリンディショニングの別りできなアンティショニングの別で、これに基づいて正確に行っていただきたい。 三、に関しては、気を付けていても筋力が低下した状態では、避けられない部分である。 はたしてそれで解決するして、運動をしないようにと考えるして、運動をしないようにと考えるして、運動をしないようにと考えるであろうか? 例えば、掃除機をかけるような前かがみの動作は、角度にもよるが真っであろうか? 「個えば、掃除機をかけるような前のであろうか?」(三に後方に変位させる力が加わる。質を洗ったり、座っている時も、同じである。

昨年後半からの活動に対し、日本だけでなく海外でも注目されはじめ、「是 非体験会を」と、東南アジアやアメリカよりオファーがきております。

協会としても、たいへん嬉しいお誘いをいただけたと感謝しつつ、只今整

二、フォームが悪い、もしくは全く違し痛みを感じなくなった鈍麻 (神経を引っ張り続けられた=神経の牽を引っ張り続けられた=神経の牽正常な伝達に戻った為、痛みを強く正常な伝達に戻った為、痛みを強く感じるようになった。

大きなではない」との声も聞く。割合ではない」との声も聞く。割合である事を、本の中でも述べているが、痛みが強くなる原も述べているが、痛みが強くなる原を、本の中でも述べているが、痛みが強くなったという声が

ていただきたい。また筋トレの頻度・の『アドバンス編』を手にいれ確認し理なら『ベーシック・ブック』やDVD理なら『ベーシック・ブック』やDVDオームを見てもらうか、環境的に無体操教室などでインストラクターに

骨コンディショニング』『ベーシック・強度も『二十万人の腰痛を治した 背ていただきたい。また筋トレの頻度・

神経の張りや痛みに対

して適切な

# FURTEE 2014

#### に参加して-

背骨コンディショニング協会

奈々子

国際展示場の駅を降りると目の前に大きくそびえ立つ東京ビックサイト。ここで十二月四日から三日間開催されたスポルテック(日本最大級のスポーツ・健康を業総合展示会)に背骨コンディショニンングが出展しました。感謝と共に、ご報まで多くのご縁をいただきまで多くのご縁をいただきました。感謝と共に、ご報告といただきます。

リ 大 スー 路 ト 日 況

謝申し上げます。なさまには、大変お世話になりまして11事務局・近藤様はじめ関係

ます。 の方など、多方面のかたが大変興味をもた の方など、多方面のかたが大変興味をもた 時にはスタッに据えたR&Rのが、昨年十一 歩き、 う、お待ち申し上びいただけますよの会場へ足をお運きまして、お近く げます また、

胸に



sebone-c.orgへ、検索してみてください sebone-c.com プロとしてお考えでし 背骨コンディショニング協会ホームペ このプログラムにご興味がありました 裏面の開催会場案内をご覧い

らジら

\*表示代金すべて税別

で 一日目は日野代表はじめ四名のスペシャー日目は日野代表はじめ四名のスペシャー日目は日野代表はじめ四名のスペシャー日目は日野代表はじめ四名のスペシャー日目は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの日間は日野代表はじめ四名のスペシャーの方により、日間にはいる。 で、ブース来場者は二百名を超えるというで、ブース来場者は二百名を超えるというクショニングも急遽の出展決定にも関されるという大規模な催しもので、背骨コムを探しに、三日間で約三四、〇〇〇人来場さまざまな分野から新しい商品やプログラさまざまな分野から譲、健康食品などなど、フィットネスや介護、健康食品などなど、 て、ス

性を感じます。

クター一人一人の細か短い準備期間にも |骨コンディショニングの広がりの||日間を終了して、大きな充実感と わら 미 今

能後

フがパネルをもって会場内を日野代表の「等身大パネル月に出版されました本を胸また、全日とも活躍した

ドルとなりまった、ルをもって会場内を練り歩いの「等身大パネル」。時におの「等身大パネル」。時に扱っ



# 養成コースのご案内



### STEP3 パーソナルトレーナー養成講座

個別の症状に対応できる 講習会18h+自習課題+試験(4ヶ月間) 180,000円+認定試験料10,000円+ディプロマ発行20,000円

#### STEP2 インストラクター養成講座

体操教室が教えられる 講習会14h+試験(3日間) 70,000円+認定試験料5,000円+ディプロマ発行10,000円

#### STEP1 ベーシック講座

理解をする、自分で出来る 講習会3h(半日) 4,000円

詳しくはHPへ



HPよりメルマガに登録してください www.sebone-c.org

# 背骨コンディショニング創始者 日野秀彦の本



た 者 の E

感みC

## 「20 万人の腰痛を治した! 背骨コンディショニング」

◎不動と言われる「仙腸関節」「仙骨」は動いた ◎骨の歪みが神経を引っ張り、症状を引き起こしていた

現代医学では語られなかった "骨の歪み"と"痛み"の関係を解明!

口コミだけで20万人に広がり、効果が実証されている 奇跡のプログラム「背骨コンディショニング」

ald ald ald ald 丸善紀伊國屋書店 日本橋店 新宿本店 札幌本店 Amazon.co.jp ブックス 11月3日~9日 10月27日~11月2日 2月9日~15日 3月20日 1月30日 ノンフィクション 医学者コーナー 総合 こり・痛み部門 料学・医学・技術部門

C0030 ¥1200E アチーブメント出版 定価:本体1200円+税

ISBN978-4-905154-72-3

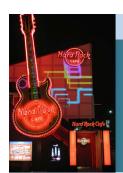


続々ランクイン!

有名書店で

日野秀彦 HP 一般社団法人 背骨コンディショニング協会HP http://www.sebone-c.org/ 背骨コンディショニング プログラムHP http://www.sebone-c.com/

http://sebone-hino.jimdo.com/



背骨コンディショニング シンポジウム 2015 のご案内

# Sebone Conditioning SYMPO 2015

背骨コンディショニングがはじまって十三年、口コミで徐々に広がり、昨年より急激に 世間に知られるようになりました。インストラクターは、しっかりとした理念に基づき、 貢献を続けていきます。

みなさまにも、背骨コンディショニングの理念・新システムを、改めてお知らせし、ご 尽力いただいた方々への感謝と、これからの発展を願って、シンポジウムを開催します。

記念すべき第一回は、会員以外の方にもお越しいただきまして、日野代表の講演や新体 操発表、ゲームなどで、お食事をしながら、より多くの方々と楽しい時間を過ごしたいと

インストラクターや日野代表の、いつもと違った姿に触れることができるかも。

#### SYMPO 2015 開催のご案内

日時 2015年5月16日(土曜日) 13:30~16:15 \* 開場は13:00より

会場 ハードロックカフェ東京(六本木)

料金 6,500円(税込)

お申込み方法

## 協会ホームページからお申込み WWW.Sebone-C.Org

お申込み方法が不明な方はお近くの背骨コンディショニングインストラクターにお声かけください ませ。是非、ご一緒に。どうぞ、予定を空けておいてくださいね。

会場案内.



東京都港区六本木5-4-20 03-3408-7018 六本木駅徒歩3分

a Sebone Conditioning SYMPO 2015





# Instructor's Profile

### ~全国のインストラクターを順にご紹介します。

## 岡崎、真佐子(おかざき、まさこ)

- ●活動場所……北広島、厚別、恵庭
- ●活動内容……背骨コンディショニングなど
- ●好きな食べ物……お寿司、パン、チーズ、青魚、スィーツ
- ●趣味……趣味 旅行、映画
- ●出身地……北海道札幌市
- ●健康のために気を付けていること……黒酢、食べ物、筋トレ
- ●指導していてよかったこと……最初、苦手だった筋トレに励んでいる姿見て!
- ●背骨のときにお薦めBGM……ジャワイアン RomanのParadaisehoka 他、色々

## 山口。真吾(やまぐちしんご)

- ●活動場所……福岡市近辺
- ●活動内容……背骨コンディショニング グループ体操 個別指導
- ●好きな食べ物……コロッケ
- ●趣味……ドライブ 映画を見る
- ●出身地……福岡県
- ●健康のために気を付けていること……ほどよく運動、ほどよくお酒
- ●指導していてよかったこと……人のために力を発揮できること。そして、 よくなったメンバーさんの姿を目の当たりにする度に感動をおぼえること。
- ●背骨のときにお薦めBGM····・主にロックたまにカントリー

### ぜひお近くの会場へお越しください。

グループ体操実施会場 個別矯正(パーソナル)実施会場



- フィットネス&キックボクシングジム A★R kick (高円寺) 吉祥寺第一ホテル・ワミューズ 府中市生涯学習センター あざみ野大橋スタジオ 川崎ホテルタートルヒルズ 西川口eGAOスタジオ 後楽園スポーツクラブ(山梨県南アルプス市) 埼玉県日高市スポーツセンター 背骨コンディショニング荻窪スタジオ TANHTA ACKIB Gazell (ガゼル中野坂上) コナミスポーツクラブ荻窪南口 コナミスポーツクラブ武蔵境 コナミスポーツクラブ稲城 吉祥倶楽部(武蔵野市) 小金井 宮地楽器ホール スポーツクラブメガロス調布 クラブユニバース西国分寺 向陽スポーツ文化クラブ(杉並) 板橋区赤塚体育館 板橋区上板橋体育館 豊島区巣鴨体育館 コナミスポーツクラブ品川本店 コナミスポーツクラブ渋谷 コナミスポーツクラフ/液合 コナミスポーツクラブ東松原 コナミスポーツクラブ中野富士見町 コナミスポーツクラブ府中 コナミスポーツクラブー橋学園 コナミスポーツクラブ本店八王子 杉並大宮前体育館 スポーツプラザ梅若(墨田区)
- ジェクサー赤羽 ジェクサー上野 ジェクサー四谷 ジェクサー池袋 桃園区民活動センター(中野) 中野区産業振興センター 調布市文化会館たづくり セブンカルチャークラブ武蔵境 武蔵野市民会館 貫井北センター (小金井市) 八王子クリエイトホール 川崎市幸スポーツセンター 鎌倉市玉縄学習センター 鎌倉生涯学習センター 横浜市青葉スポーツセンター (市が尾) 横浜市青葉サークル (市が尾) 横浜関内サークル 恩田地域ケアプラザ (長津田) 神奈川県民共済フレア(桜木町) 横浜市港南地区センター 横浜市港南スポーツセンター 横浜市港南ケアプラザ 横浜市中村地区センタ 横浜市南区南寿荘 三浦市南下浦市民センター 和光市総合体育館 ザバススポーツクラブ和光 コナミスポーツクラブ武蔵浦和 コナミスポーツクラブ川口 セントラルウェルネスクラブラフレさいたま ダンロップスポーツクラブ目進 朝霞市健康増進センターわくわくドーム
- 印西温水センター MAIN BAR (芦屋) スタジオ five F 中百舌鳥 阿倍野スポーツセンタ ピラティススタジオ 11 lalala (西宮) 背骨コンディショニングスタジオ (放出) クレオ大阪 南館 城東屋内プールスタジオ グンゼスポーツ桜ノ宮 淡路福祉生活支援センタ 枚方市青少年会館 ACスタジオ (京橋 エビータの森(西宮) 生野屋内プールスタジオ 東住吉区桑津会館 大阪市北区区民センタ 枚方市サンプラザ生涯学習市民センター ニュージャパン・ヘルスクラブ(難波) パシオスポーツクラブ (八尾) 天王寺スポーツセンター ヒルトン福岡シーホーク BODY CREATE ROOM シェアアンドカフェ・カクレガ NAS姪浜 和白公民館 東洋スポーツパレス コナミスポーツクラブ中間 中間毎日文化センター 久留米市民温水プール サンライフ久留米 シダックスカルチャークラブ久留米中央公園

## 背骨コンディショニング™

# ベーシックBOO



MATUREAL MEMBER
1000 MATLETANTES

WEB動画完全連動エクササイズ付 価格 1,500円(税別)

いつもの体操をおうちでも、また初めての方にも、 お手元で見ながら簡単にエクササイズが行って頂け ますように、冊子にしました。写真やイラストに丁 寧な説明がついています。

エクササイズ

"購入特典"

背骨コンディショニング™とは ・カラダの痛みや不調の原因 ・検査 ・ROM運動™ (ゆるめ運動) や神経ストレッチ などの

・筋力トレーニングについて

などなど…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

DVD



お近くの教室で

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

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BOOKには載っていない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。

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 収録内容 ・肩こり・頭痛・手根管症候群の正体

頚椎・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

などなど盛りだくさんの80分。

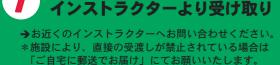


背骨コンディショニング アドバンス編① DVD 3.500円(税別)

BOOK, DVD ご購入方法は2通り

・ベーシックBOOK 注文 又は アドバンスDVD 注文 ・紹介を受けたインストラクター名

背骨コンディショニング協会





info@sebone-c.org

ご自宅に郵送でお届け 送料350円

011-398-7010

WEB SITE http://www.sebone-c.org E-MAILE info@sebone-c.org

·般社団法人