

# 背骨通信



札幌市厚別区厚別南4丁目19-12

WEB SITE <http://www.sebone-c.org>

E-MAILE [info@sebone-c.org](mailto: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

背骨コンディショニング体験会  
×  
北海道日本ハムファイターズ  
白井一幸コーチ講演会

## メンタルと 体の コンディショニング

2015.11.29 SAPPORO



背骨コンディショニング協会  
代表理事：日野秀彦



北海道日本ハムファイターズ  
コーチ：白井一幸



昨年の話題となりますが、十一月二九日、北海道の札幌にて背骨コンディショニングの大きなイベントが開催されました。題して「メンタルと体のコンディショニング」

前日には四〇センチ以上の雪が降り、冬将軍が一気に到来した札幌市内。そんな中ではありましたが、会場となった札幌コンベンションセンターの中ホールは、約一五〇人の方々で埋め尽くされ、壮大なイベントとなりました。

まずは我が協会の日野秀彦理事長が、第一部「体のコンディショニング」で登場。背骨コンディショニングの三要素、「ゆるめる」「背骨矯正」「筋力向上」のレクチャーから始まり、ペアで姿勢のチェックを行うところになると、それまでは静かだった会場が一気に和やかな雰囲気になりました。

は、会場の皆様にもインストラクターの背骨矯正を体験していただきました。会場内は活気にあふれ、体験会も終わりに近づいたあたりで、第二部の出演者である白井一幸氏がサプライズで登場。最後に楽しく盛り上げていただき、無事体験会を終えることができました。

日野理事長のレッスンを受けてみたいと思われた方、症状を改善したくて参加された方、このプログラムがどんなものか興味があつて参加された方など、目的は様々であつたと思いますが、日野理事長をはじめインストラクター一同、背骨コンディショニングのプログラムを通じて、少しでも皆様のお役に立てたのなら幸いです。

日本ハムファイターズを日本一に導いた白井氏。選手時代にも素晴らしい実績を残し、さらに、コーチとしてアメリカに渡ってヤンキースで学んだ経験を生かして独自の理論を築かれ、現在、日本ハムファイターズのヘッドコーチとして活躍されています。

トークに惹きつけられ、時間はあっという間に過ぎていきました。皆様のお帰りの際の表情が、とても晴れ晴れしていて、様々な立場や角度から何かを感じていただけたのではないかと思います。参加していただき、誠にありがとうございました。

また、ご出演者と、このイベントに協賛してくださったアチーブメント出版株式会社の方々、イベントの準備、進行に携わってくださった北海道支部の方々、各地からかけつけてくださったインストラクターの皆様、ご協力をいただきました。誠にありがとうございました。



前回のコラムで、背骨コンディショニングの運動で症状が良くなったというお声が多割ほどある一方、逆に痛くなったという声もある事とその原因を紹介した。繰り返しとなるが、念のためもう一度説明をすると、痛くなる原因は次の三つである。

一、二の対処方法は前回のコラムで紹介したので、今回は説明を割愛する(知りたい方は協会のホームページで背骨通信のバックナンバーをお読み願う)。

一、神経の牽引に対して適切な処置をしてこなかったために鈍麻を起こしていた状態が、運動により正常な状態に戻ったため(好転反応、反動と呼んでいる)。

一、神経の牽引に対して適切な処置をしてこなかったために鈍麻を起こしていた状態が、運動により正常な状態に戻ったため(好転反応、反動と呼んでいる)。

二、運動のフォームが間違っている。筋力の強度や頻度が誤っている。

三、運動がきつすぎて骨がずれた。三、運動がきつすぎて骨がずれた。

三、運動がきつすぎて骨がずれた。三、運動がきつすぎて骨がずれた。

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

入門講座メルマガ ¥0

HPよりメルマガに登録してください  
[www.sebone-c.org](http://www.sebone-c.org)

日野秀彦の本1

「20万人の腰痛を治した! 背骨コンディショニング」

2015年 有名書店で続々ランクイン!

丸善 日本橋店 11月3日-9日  
丸善 日本橋店 10月27日-11月2日  
丸善 日本橋店 2月9日-15日  
丸善 日本橋店 3月20日

丸善 日本橋店 11月3日-9日  
丸善 日本橋店 10月27日-11月2日  
丸善 日本橋店 2月9日-15日  
丸善 日本橋店 3月20日

11万部突破のベストセラー!

「20万人の腰痛を治した! 背骨コンディショニング」

20万人の腰痛を治した!

「病気で治らなかった痛みが消えた!」  
TVラジオで話題の体操がDVDで見ながら自宅できる

DVDでよくわかる! 20万人の腰痛を治した! 背骨コンディショニング

11万部突破のベストセラー! 期待の第2弾

2015年 ランキング

186分 DVD付き実践編!

価格:1,600円(税別) アチーブメント出版 ISBN978-4-905115-4-3

# 5月27日は「空をみよう」

5月27日は「背骨の日」、この日は空を見上げて背筋を伸ばしましょう。

## 5/27(金) 無料体験のお知らせ

5月27日金曜日「背骨の日」のボランティア先を募集しています！  
10名以上が集まり会場をお貸し下されば、インストラクターが伺い背骨コンディショニングの体操が無料で体験できます。  
企業、学校、サークル等…大歓迎です！  
団体様のお名前、場所、体験希望時間帯、代表者のお名前等を以下にご連絡ください。

お問い合わせ先

一般社団法人  
背骨コンディショニング協会

電話：050-3786-6450

受付時間：10:00～16:00(土・日・祝除く)

アドレス：info@sebone-c.org



## 全国教室訪問



### 荻窪スタジオ(東京)

～全国の教室を順にご紹介します。

「毎回曜日や場所が違って、予約が取りにくい」  
「開催日数が少なく、都合が合わない」  
「会員にならないと体操や矯正を受けられない」

といったお声をいただくようになってから、いつでも誰でも、気軽に背骨コンディショニングが受けられる環境を作りたいとの思いを強くしていました。

使いやすい会場は、都合に合わせて確保するのがとても難しいもの。お客様にとってもインストラクターにとっても悩みのタネでした。

東京の西にある荻窪。その駅前には、美味しそうなパン屋やお洒落なフランス料理屋がたくさんあります。良い香りに包まれながら商店街を5分ほど歩いたところに、昨年「背骨コンディショニング荻窪スタジオ」をオープ

ンしました。  
念願の環境が整ったのです。  
運営には、真剣にお客様の事を思い、そのために自分も成長しようという意識の高い12名の先生にご協力をいただきました。ほぼ全員がパーソナルトレーナーの資格を取得済みで、半数が今年中にはスペシャリストになる見込みです。  
その日によって別の先生の指導を受けられるお客様もいますので、できるだけインストラクター間で情報を共有しながら、指導の方向性がブレないようにしています。  
今すぐ体操や矯正を受けたいと思ったら…あなたの力になれる先生が、今日も待っています！



## Instructor's Profile

～全国のインストラクターを順にご紹介します。

### 小林 伸江(こばやし のぶえ)



- 活動場所……中野、荻窪、四ツ谷、赤羽
- 活動内容……グループ体操・ソフト矯正・パーソナル体操指導
- 好きな食べ物……お菓子(なんでも)
- 趣味……スピリチュアル系の本を読みながら寝ること
- 出身地……埼玉県
- 健康のために気をつけていること……お菓子を好きな時に好きなだけ食べたいので運動をして嫌いな野菜もしっかり食べています(本当は怠けて、野菜もあまり好きではありません)
- 指導していてよかったと思うこと……なかなか効果が出ず悶々としつつも継続されて本の少しだけ効果が出てきた時
- 背骨の時にオススメBGM……音楽はミドルテンポのロックと現代ジャズ

### 梶原 英一(かじはら えいいち)



- 活動場所……恵比寿、たまプラーザ、大崎、金町、代官山
- 活動内容……パーソナル指導・ソフト矯正
- 好きな食べ物……カレー
- 趣味……マラソン
- 出身地……佐賀県
- 健康のために気をつけていること……疲れたら銭湯に行く
- 指導していてよかったと思うこと……どこに行っても治らなかったけど、よくなったよ！と言われた時。通ってくれるお客様からお土産をもらったりした時
- 背骨の時にオススメBGM……ケツメイシのメドレー

## 背骨コンディショニング™ ベーシックBOOK



“購入特典”  
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。

- 収録内容
- ・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エクササイズ
  - ・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™の基本的な体操が網羅されています。

好評  
発売中!

## 背骨コンディショニング™ アドバンス編(1)

DVD

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。

収録内容

1. 背骨コンディショニングとは？
2. レクチャー
3. 神経の異常伝達 ・肩こり・頭痛・手根管症候群の正体
4. 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(税別)



↓ BOOK, DVD 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360円

メール info@sebone-c.org  
\*協会事務局より確認メールが届きます。

・ベーシックBOOK 注文 又は 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

お電話 050-3786-6450  
\*折り返しご連絡を致します。

一般社団法人  
背骨コンディショニング協会®

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