発行：平成28年7月

背骨コンディショニング™ 情報誌 Vol.14

背骨通信

一般社団法人
背骨コンディショニング協会®
Sebone Conditioning Association
WEB SITE http://www.sebone-c.org
E-MAILE kouza@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

背骨の日

五月二十七日は、背骨の日。

二〇一六年に日本記念日協会に認定された記念日です。なぜ五月二十七日が背骨の日？それは背骨の数に由来しています。背骨は腰椎五個・胸椎十二個・頸椎七個です。5、12、7の12の1をスラッシュ「／」に読み替え、5／27が背骨の日となったのです。

背骨の日は、協会ビジョンである「奉仕の心」を広める日。背骨コンディショニングの指導者一人ひとりが奉仕を実践します。そして、背骨のコンディションを整えることの大切さを、より多くの方に知って頂く日です。第一回の今年は、無料体験イベントを全国各地で開催し、募金活動を行いました。集まったお金はワールドビジョンジャパンを通じて世界の恵まれない子供たちに寄付をしました。イベントは全国四十六か所で開催。来場者数は九百人を超え、募金も十五万円ほどを集めることができました。皆さまありがとうございました。今回のトップ記事は、その背骨の日のイベント。横浜大桟橋ホール会場、日野秀彦プレミアムレッスン（昼・夜）とトークショー等の様子をレポートです。

港町横浜。大型客船専用埠頭の中に、横浜大さん橋ホールはあります。壁一面ガラス張りの大きな窓から港の景色が見える素敵なロケーション。広々とした会場で、午前十一時から午後二〇時三〇分までの間、様々なイベントが行われました。

最初は「青空レッスン」。テレビ局の取材で、少し緊張気味の梶原英一トレーナーとは裏腹に、お客様はリラックスした様子でオープンスペースでの背骨コンディショニングを楽しまれました。

次は、「日野秀彦プレミアムレッスン昼の部」。お客様が待ち構える中、登壇した日野秀彦協会代表。まず背骨コンディショニングが腰痛をはじめとした多くの症状改善に効果がある理由・理論を説明し、次にROM運動とは、背骨コンディショニングの三要素【ゆるめる・矯正・筋力向上】のうち、緩めることが目的の体操です。たくさんのROM運動をした後は、矯正の体操。従来はタオル使用の【セルフ矯正】。この日は、『寝るだけで腰痛が消える！仙骨枕つき背骨コンディショニング』の本の付録、【仙骨枕】を使ったセルフ矯正が披露されました。セルフ矯正だけでなく、会場に下りて数名に手技の背骨矯正体験もあり、仙骨が動く「ゴリゴリ」という音に、皆さんから驚きと感嘆の声が上がりました。皆さんご満足な様子だったレッスン後は、会場内の物販コーナーで、仙骨枕の本が飛ぶように売れる光景も見られました。

十四時からは、俳優山下真司さんとの楽しいトークショーです。山下さんが背骨コンディショニングに通うようになったいきさつ、背骨コンディショニングへの感想、山下真司さんの体調の悩みを解消する体操の紹介など、日野代表と楽しくお話しくださいました。山下さんの楽しいお話で笑いに包まれていた会場が一番聞き入った瞬間があります。募金について日野代表が語った時です。「世界では、飢餓のせいで命を落とす子供が五秒に一人いるそうです。それなのに、我々の住む日本では、日々多くの残飯が捨てられています。必要なところに必要な物資とお金が届けば、多くの子供たちを救うことができます。それを一人でも多くの方に知ってほしい。これが募金のいきさつです。」この話には山下さんも共感賛同を頂き、その場で募金をしてくださいました。その他、背骨川柳大賞、山下さんのチャリティーバザーによる記念撮影会など。本当に盛りだくさんで楽しいトークショーでした。ご出演くださった山下真司様、ありがとうございました。

トークショー後も、背骨矯正体験会。背骨コンディショニングを体系的に学ぶ『腰痛解決講座（旧ベーシック講座）』、プレミアムレッスン夜の部と続き…。本当に充実した、あっという間の一日でした。

第一回背骨の日の全国各地の会場にいらしてくださった方々。会場で背骨コンディショニングの普及をしてくれた指導者たち。そして、日頃より背骨コンディショニングを支えてくださる皆さま。皆さまのおかげで第一回背骨の日を無事終えることができました。背骨コンディショニングでお客様と指導者が一つになれたという実感を感じました。そして、背骨コンディショニングだけでなく、我々の理念も皆様と共有できた実感がございます。今後も、理念に恥じぬ活動で、不治・難病で苦しむ人々を一人でも多く救う活動に専念いたします。今後もご支援をお願い申し上げます。

日野秀彦のSebone コラム

「筋力トレーニングについて」

現代医学では腰痛の八五％は原因不明としている。

それなのに多くの現代医学の体操処方は「腹筋と背筋をつける」である。

腰痛治癒に腹筋トレーニングは全く必要ない。

むしろ腹筋が強く腹腔圧が強すぎるのが原因で、仙骨が後方変異して腰痛になっている方が沢山いる。「腹筋をして腰痛が良くなった。」と言う方も時々いるが、実は腹筋トレーニングをしているつもりが、腸腰筋が鍛えられていて、結果的に腰椎の前弯が形成され神経の引っ張りが改善され良くなったケースである。

「背中の筋肉をつける」処方は、脊柱起立と多裂筋の筋力トレーニングならば、腰痛改善に正しい運動だ。

「毎日背中の筋力トレーニングを一〇〇回やっています。」というお声もよく聞きます。一〇〇回出来るというのは筋力トレーニングの強度（きつさ）が低すぎて、全く効果がない。（最大挙上重量の五〇％以上の負荷でなければ筋力増大の効果はない。背骨コンディショニングでは七〇％以上から開始）適正な頻度も無視しているので、筋疲労を起こす恐れがあるのみならず、最悪は筋断裂を引き起こす。筋力トレーニングは強度を守り、二日くらい間をあけながら週に二～三回の頻度で行うのが良い。

また「筋力をつけるために歩け、と言われた」というケースも後をたたない。歩く事＝有酸素運動は心肺機能と血管の為には必須の運動ですが、筋力トレーニングにはならない事を知ってほしい。

近年ブームになっている、マシンやフリーウエイトを使い、体の部位をどんどん変えて動くエクササイズ。これはサーキットトレーニングの一種であり、持久力向上をするのが目的。この運動を筋トレと誤解している参加者や、筋トレだと誤った説明をしているインストラクターもいるようだが、負荷が弱いので筋力の向上にはならない運動である。

こうした誤った体操処方や運動に関する誤解が多くある中、断言出来るのは

『効果のない運動をいくらやっても腰痛改善の効果は無い』という事。

さらには、

一　仙骨は可動
二　神経の牽引説
三　代償姿勢

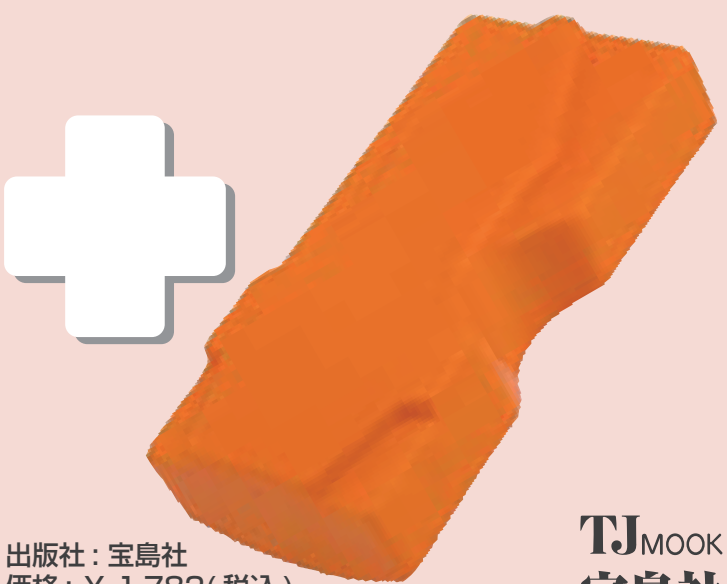
これらが分からなければ、腰痛・坐骨神経痛は説明できないということである。

背骨三要素

amazon「こり・痛み」ランキング 1位
楽天ブックス「健康法」ランキング 1位

話題の本、背骨コンディショニングの著者・日野秀彦が考案した「仙骨枕」。これがあれば、20万人の腰痛を治した体操が自宅でかんたんに行えます！

この仙骨枕が入っています！



出版社：宝島社
価格：￥1,782（税込）
ISBN-13: 978-4800256898

TJMOOK 宝島社

背骨コンディショニング
シンポジウム 2016 のご案内

Sebone Conditioning
SYMPO 2016
IN OSAKA 2016.8.6

2016 年 8 月 6 日 (土)
ヒルトン大阪 5 階 ～桜の間～

背骨コンディショニング シンポジウム 2016 開催！

2016 年 8 月 6 日（土）
ヒルトン大阪 5 階 ～桜の間～

[HINO PREMIUM LESSON 2016]
11:30～13:00（受付開始 11:00 ～ / 入場 11:20 ～）

[S E B O N E Award Party]
14:00 ～ 15:45（受付開始 13:00 ～ / 入場 13:40 ～）

[料 金] 各 10,000 円（税別）
＊2 つお申し込みの場合 20,000 円（税別）
→ 18,000 円 (税別) に割引となります。
[会 場] ヒルトン大阪 大阪府大阪市北区梅田 1－8－8
http://www.hiltonosaka.com/
[お申し込み] 協会 HP からお申し込みください。

詳細は HP http://www.sebone-c.org/ をご確認ください。
＊お申し込み方法が不明な方は、お近くのインストラクターに
お声をかけてくださいませ。

全国教室訪問

背骨コンディショニング協会
本 部 ス タ ジ オ（札幌）

～全国の教室を順にご紹介します。

関東では梅が咲き始め　春を感じる３月７日。
背骨コンディショニング札幌本部兼日野背骨矯正管理運営の拠点となる場所が「札幌すすきの」より少し北側「たぬき小路」近くに引っ越ししました。
綺麗なエテルノビルの入り口を入りエレベーターで４Ｆへ。ドアが開いたら左前に顔を向けて下さい。青いプレートが目に入ります。ドアを押して入りましょう。スタッフのステキな笑顔が迎えてくれます。
室内は白を基調に落ち着いた雰囲気で、日野理事長の矯正時間にはエルビス＆ロックが流れています。普段はパーソナルトレーニングや矯正をおこなっていて、これからは講座 体操教室も開かれる予定です。

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：関西（大阪・奈良）
●活動内容：背骨コンディショニングパーソナル矯正＆グループ体操・エアロビクス・アクアビクス
●趣味：筋トレを趣味にしたいと思い只今努力中
●指導していてよかったと思うこと：「辛かった症状が矯正とその後教えてもらった体操で痛みが取れたよ」とお客様から笑顔でお話しいただいた時。セルフケア＆メンテナンスがきちんと出来ていることに感動。抱き合いながら喜んだことも！
●背骨の時にお薦めBGM：リラックスソングCD “AROMA”

関 貴子
（せき たかこ）

●活動場所：大阪市内全域
●活動内容：パーソナル矯正・グループ体操
●趣味：筋トレ
●背骨の時にお薦めBGM：筋トレの時はノリのいい楽しいMusic
●指導していてよかったと思うこと：痛みや不定愁訴改善のお手伝いができること。
愛に溢れたハイクオリティプログラム背骨コンディショニングに出会い、指導させていただけることを幸せに思います。背骨コンディショニングが大好きです。

山口 真吾
（やまぐち しんご）

●活動場所：福岡・東京
●活動内容：背骨矯正・パーソナル・グループ指導
●趣味：イメージトレーニング
●背骨の時にお勧めのBGM：最近は…まさかの hip-hop! yeah!
●指導していてよかったと思うこと：本当に必要とされているところで力を発揮でき、またその働きが社会にも貢献できること。

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

好評発売中！

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™ 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
・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。

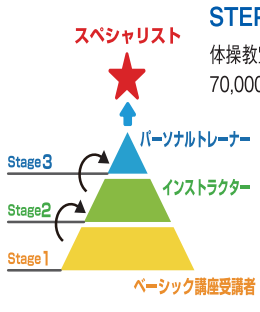
背骨コンディショニング アドバンス編①　DVD 3,500 円（税別）

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

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

↓ 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360円
・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

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

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 kouza@sebone-c.org