

## 背骨コンディショニング

新・腰痛解決講座 (BASIC BOOK)

講師用マニュアル

## ■ 腰痛解決講座 【開講の前の準備】

---

\*腰痛解決講座 開催の流れ

会員専用ページ内 **【腰痛解決講座 開催】**（腰痛解決講座（旧ベーシック講座）開催マニュアル）参照。

\*受講生への**配布物**

**ベーシックBOOK（=テキスト）＋ 仙骨枕**

定員（参加者人数）を考慮して先に注文が必要です。

会員専用ページ内 **【腰痛解決講座 開催】**（腰痛解決講座（旧ベーシック講座）開催マニュアル）に沿って準備を進めてください。

.....

\*テキストに掲載されている・検査・体操・筋トレは、全て自らが実践しているのが大前提です。**【実践者（プログラムのファン）＝指導者】**が理想です。

\*テキストを全て見直して、**不明確な部分（自信のない部分）**をなくしておきましょう。

\*理念・理論は一度、**声に出して**説明してみましよう。

（家族に聞いてもらう、自己映像をとるなどのシミュレーションをしてみてください）

\*自己紹介の**プロフィール**を考えておきましょう。

（所属・資格・普段の活動・背骨コンディショニングとの出会いやインストラクターになった思い、エピソードなど1分程度でまとめておきましょう）

\*できれば、別のインストラクター開催の腰痛解決講座を**再受講**し、自身が講師になった立ち位置で受講して内容の確認をしてみましよう。

.....

\*会場の**備品の確認**

- ・ホワイトボード&マーカー
- ・机と椅子のレイアウト（椅子を使った体操有り）

\*自分の**持ち物**チェック

- ・講師用テキスト（ベーシックBOOK）+ 講師用マニュアル
- ・受講生用テキスト（ベーシックBOOK）+ 仙骨枕
- ・受講生名簿
- ・エクササイズチューブ
- ・タオル（忘れた方用）
- ・自分用ヨガマット /バスタオル
- ・つり銭
- ・領収書
- ・宣伝告知ツール（名刺、チラシなど）

\*参加者に**最終メール（連絡）**をしましょう。（2、3日前～前日）

- ・当日の緊急連絡
- ・参加費
- ・会場の詳細
- ・持ち物
- ・受付開始時間（講座スタート15～30分前に設定）

\*実施日**当日**

- ・参加者から連絡がきていないかチェックします。
  - ・会場には受付開始時間の15分前に到着。
  - ・先に着替えをして、備品の準備をすませておきます。
  - ・軽い音楽をかけておくと、会場の雰囲気づくりが事前にできます。
  - ・お預かりした受講費は、財布などに直接入れず封筒などにまとめて収納しましょう。
  - ・受講生に笑顔で元気よく挨拶し、気軽に自分から話しかけましょう。
- （受講生の緊張をとり、「ようこそ！」の気持ちを表す）

■ 講座当日の流れ （講座時間：2時間）

（内容・時間配分は目安です。参考にしてください。）

ベーシックブック	内 容	時間配分	経過時間
	① 開講のあいさつ ②自己紹介 ③目的	30分	0分
P0～P1	④ はじめに（ベーシックブック）		・
P2～P3	⑤ 背骨コンディショニングとは		・
P4～P5	⑥ 神経の痛みや不調の原因		・
P6～P8	⑦ 検査		・
P9	⑧ エクササイズは始める前にcheck	60分	30分
P10～P15	⑨ ROM運動		・
P16～P17	⑩ 神経ストレッチ		・
P18～P21	⑪ 仙骨枕		・
P22～P23	⑫ 椅子に座ってエクササイズ		・
P24～P27	⑬ 筋力トレーニング		・
P6～P8	⑭ 再検査	30分	90分
P28	⑮ 各クラスのご紹介		・
最終ページ	⑯ 背骨コンディショニング協会理念		・
	⑰ 質疑応答・注意事項・その他		・
	⑱ 腰痛解決講座【開講後】		・
			120分

\*\*\* 青字 = 読み上げる箇所です。\*\*\*

(例を参考に 自分の言葉でリラックスできる話し方で話してください)

#### ① 開講の挨拶

「腰痛を自分で解決する体操がわかる講座」

背骨コンディショニング腰痛解決講座へようこそ！

この腰痛解決講座は2時間で実施します。

#### ② 自己紹介

例：「あらためまして、こんにちは！ 一般社団法人 背骨コンディショニング協会 インストラクターの〇〇です。普段は〇〇市を中心に、背骨コンディショニングのグループ体操を週に〇本、それと・・・」

(所属・資格・地域・普段の活動・背骨コンディショニングとの出会いやインストラクターになった思い、エピソードなど1分程度で)

#### ③ 背骨コンディショニング腰痛解決講座の目的

この背骨コンディショニング腰痛解決講座の目的は

腰痛を、薬や手術の治療法ではなく、運動で自らの力で改善する方法を知る。

また、背骨コンディショニングが「なぜ必要なのか気づき」と「正しい実践の方法を学習し、自ら実践する行動がとれるようになる事を目的とします。

※自らの言葉でもう一度、説明してみてください。

(指導者になることが目的の方などから、踏み込んだ質問があっても、「今回は、ご自分が実践するための講座です。」「そのような内容は、次のステップのインストラクター講座でお話しします」と臆することなく、お伝えしましょう。)

#### ④ 目次・はじめに

※「はじめに」の中から創始者 日野代表のメッセージをダイジェストでお伝えします。自身の日野代表とのエピソードや対する想いも入れてみてください。

## ⑤ 背骨コンディショニングとは

※プログラムの目的を、テキスト内の文章の大きな文字・色文字・太字の部分を参考に、自身の言葉で簡潔に伝えます。

※背骨と骨盤の位置や名称、仙腸関節の位置を確認していただき、仙腸関節が不動関節とされているが数センチ動くことを発見したことを説明します。

## ⑥ 神経の痛みや不調の原因

**背骨コンディショニング独自の（医療）基礎理論を理解していただくのが大切です。**

- ・現代医学では・・・
- ・背骨コンディショニングでは・・・として、簡潔に伝えます。

### ・仙腸関節可動理論

解剖学上ほとんど動かないとされてきた仙腸関節を明らかに動かす新たな技術と、それに伴って起こる様々な変化を解き明かす革命的な理論

### ・神経牽引理論

背骨の歪み方とそれに伴う各種症状との関連性は、神経が（圧迫ではなく）引っ張られることでも起こる神経の伝導異常が原因であるという理論

### ・代償姿勢理論

仙骨が歪むと、その上にある背骨もバランスをとるために歪み、例えば、仙骨が後方に変位すると、上の腰椎も後ろにずれて、そのバランスをとるために頭や肩が前に出て、背中が丸くなり猫背になります。このような状態を代償姿勢と呼びます。この場合、仙骨だけ矯正しても上半身の歪みを矯正しなければまた仙骨が後方に変位します。

**※代償姿勢理論は、2021年4月から使用の養成講座テキストにて、「背骨コンディショニング」独自の（医療）基礎理論と改定し掲載されています。**

## ⑦ 検査

ベーシックブックP6, 7, 8 代表的な検査で、インストラクター講座の中でも基本となる部分ですので必ず実施しましょう。

※「エクササイズ（検査）を始める前に・後にも」を説明します。

※「代表的な検査をご紹介します」

**参加者にも押えるポイント示します**

**見せる シャベル 補助する**

自身が参加者に見えるようにやって見せる

## ⑧ エクササイズは始める前にcheck

ベーシックブックP9を示して

1, 2, 3, 4 赤文字を簡潔に話し、実際に動く時にもお伝えしましょう。

## ⑨ ROM運動

※ROMとはRange of motion（関節可動域）を表し、関節をゆるめるための運動という意味です。

※「数ある背骨コンディショニングのROM運動の中から代表的な運動をご紹介します」

**一緒に動きましょう**

P10足回し P11上体たおし 胸開き P12首ゆるめ P13首左右 首上下

※運動名称・目的・ねらいをお伝えします。

（目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します）

※インストラクター養成講座の中でも基本となる部分です。

※すべてのROM運動は

「**見せる**」・「**シャベル**」・「**補助する**」でおこないます。

まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。

[セット]の姿勢及び[体勢がキツイ場合は]バリエーションも参加者を見ながら丁寧に説明します。[アクション]も説明をし、やっていたい間に[ポイント]の説明をお伝えします。

参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、補助します。

（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

※その他の体操は参加者の様子、時間に応じて必要となる体操を選んで実施します。

P14～P15は家で実践してください。

## ⑩ 神経ストレッチ

※神経ストレッチとは、通常ストレッチ運動は筋肉を伸ばす運動を意味しますが、神経をゆるめる目的で行う運動を表しています。

※「数ある背骨コンディショニングの神経ストレッチの中から代表的な運動をご紹介します」

※運動名称・目的・ねらいをお伝えします。

(目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します)

### 一緒に動きましょう

P16坐骨神経ストレッチ

P17肩こり神経ストレッチ

※すべての神経ストレッチは

「**見せる**」・「**しゃべる**」・「**補助する**」でおこないます。

まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。

[セット]の姿勢を参加者をみながら丁寧に説明します。[アクション]の説明をし、やっていたいでいる間に[ポイント]の説明をお伝えします。参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、補助します。

(特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます)



## ⑪ 仙骨枕

ベーシックブックP18の注意までの文章をお伝えします。

仙骨枕の位置が的確か確認しながら。

※運動名称・目的・ねらいをお伝えします。

(目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します)

### 一緒に動きましょう

P18仙骨セルフ矯正

P19つまさき内・外 おしりゆりかご 両足カエル

P20腰椎セルフ矯正 腰をそらせて膝たおし 腰椎ゆりかご

P21頸椎セルフ矯正 アトラス矯正

※すべての仙骨のセルフ矯正は

「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。

まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。

仙骨枕の使用面と [セット] の姿勢を参加者をみながら丁寧に説明します。

[アクション] の説明をし、やっていたいでいる間に [ポイント] の説明をお伝えします。

参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、特に**仙骨枕の位置**が的確な位置にあっているか？確認しながら補助します。

(特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます)

## ⑫ 椅子に座ってエクササイズ

※床での仰向けやうつ伏せができないシチュエーションの時でもできるROM運動・セルフ矯正・神経ストレッチです。

※「数ある椅子に座ってエクササイズの中から代表的な運動をご紹介します」

※運動名称・目的・ねらいをお伝えします。

(目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します)

※すべてのエクササイズは

「**見せる**」・「**しゃべる**」・「**補助する**」でおこないます。

まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。

[セット] の姿勢、及び、手が届かない場合のやり方を参加者をみながら丁寧に説明します。[アクション] の説明をし、やっていたい間に [ポイント] の説明をお伝えします。参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように、補助します。

(特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます)

P22 P23は家で実践してください。

## ⑬ 筋力トレーニング

※筋力トレーニングについて

・骨が歪まないように支える筋力をつける。

・神経の伝導異常を改善させる。

※注) 一般のトレーニングとはトレーニングフォームにおいて、多少の相違があります。

※Check! (ベーシックブックP24)

ポイントは4つ! : 「■」の赤文字を中心に簡潔にお伝えします。

※「数ある筋力トレーニングの中から代表的な運動をご紹介します」

「いろいろな重りを使用できますが、ここではエクササイズチューブを使用します」

※運動名称・目的・ねらいをお伝えします。

(目的の箇所をテキストのイラストや自身の体を使って視覚で説明します)

**一緒に動きましょう**

P25バックキック ストレッチ

P26ハイエルボーローイング ストレッチ

※すべてのエクササイズは

「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。

まず、自身が参加者に見えるようにやってみせる。

**エクササイズチューブの強度設定**、[セット]の姿勢を参加者をみながら丁寧に説明します。[アクション]の説明をし、やっていたいいる間に[ポイント]の説明をお伝えします。参加者の表情や動きを確認し、スムーズに無理なく、効果的におこなっていただけるように特に、**目的部位（鍛えている箇所）に効果**があるように意識していただくように補助します。

（特定の方ばかりにならないよう全体を把握しバランスよくおこないます）

※ストレッチ

「見せる」・「しゃべる」・「補助する」でおこないます。

**呼吸を止めない**ように注意していただき、ゆっくり丁寧にこなします。

※中・長期筋トレプログラム

一定に期間毎にトレーニングの内容（強度）を変化させていきましょう。  
トレーニングの頻度を守りましょう・筋肉は休んでいる間に再合成して強くなっていきます。（P27しっかりとお伝えしましょう）

## ⑭ 再検査

\* 講座の序盤で行ったすべての[検査]をテキストP6～8を見ながら、もう一度行っていただきましょう。

参加者の反応を見つつ、張りや痛みがどう変化したか聞いてみましょう。張りや痛みが無くなった・軽減された方々は、体操や筋トレの効果があった。また、まだ、張りや痛みがある方々は、相当歪みがきついか、関節がすごく固まっている可能性があるので、しっかり体操を行っていただきたい。どちらにしろ、体操と筋トレを続けてやっていただきたいということをしっかりお伝えしてください。

## ⑮ 各クラスのご紹介

\* それぞれの内容や「こんな方におすすめ」という形で、ホームページでの検索方法を簡潔に説明してください。

## ⑩ 背骨コンディショニング協会理念

※しっかり読み上げて理念を参加者に伝えてください。

- ・仙腸関節可動理論
- ・神経牽引理論
- ・代償姿勢理論

**※代償姿勢理論は、2021年4月から使用の養成講座テキストにて、「背骨コンディショニング」独自の（医療）基礎理論と改定し掲載されています。**

## ⑪ 質疑応答・注意事項・その他

\* 即回答が困難な場合は、あいまいにせず、追って返答させていただくことを伝え、連絡先を確保し、その後しっかり回答する形をとりましょう。

\* 体操の指導・インストラクター養成講座について

**腰痛解決講座を受講していただいても体操の指導はできません。**

これらの体操を指導するには、[資格]を取得が必要です。

本日の講座受講後「インストラクター養成講座」を受講して下さい。

対象者は、今日の腰痛解決講座を受講された方ならどなたでも参加できます。

今後、指導したい方、指導経験がない方、また、ご自身のためにもっと詳しく学びたい方がご参加いただけます。

\* インストラクター養成講座とは

指導者としてのマインドを高めながら、背骨コンディショニングの基礎理論と、それに基づいた検査方法、体操、トレーニングを習得し、「グループ体操」の指導ができるようになることを目指していく講座です。

例：ご興味のある方、お申し込みの詳細については、私におっしゃっていただく、または協会ホームページをご確認ください。

\* **腰痛解決講座の再受講は、背骨コンディショニング協会会員のみ、**

**再受講料1,100円**です。

**一般の方の再受講はありません。**（再受講をご希望の方には、新規でお申込みをお願いして下さい。）

⑱ 腰痛解決講座【開講後】

\*お礼（フォロー）メールについて

参加していただいた方々に対し、丁寧に、より良い信頼関係を築くために講座終了後なるべく早く送りましょう。

[内容]

- ・ご参加に対する感謝の気持ち。
- ・（できる限り）参加者ご本人の症状など一番気がかりなことへの言葉  
例：〇〇さんの腰痛が1日も早く改善されますように・・・
- ・（できる限り）参加者ご本人の講座中の発言・行動について  
例：しっかり覚えて帰ろう 熱心に聞いてくださる姿勢が嬉しかった。
  - ・ご自身の教室・パーソナルの詳細のご案内
  - ・インストラクター養成講座の案内
- 1クリックで開く 詳細・申し込みなどのページアドレスを掲載
- ・不明点・質問について  
「何なりといつでもご連絡ください」という姿勢。
- ・再会の希望  
例：「またお会いできるのを楽しみにしております。」

\*\*\*\*\*

背骨コンディショニング

新・腰痛解決講座（BASIC BOOK）

講師用マニュアル

発行 一般社団法人背骨コンディショニング協会

2018年 5月 初版

2021年 8月 改訂

本内容を無断で複製することを禁じます。

\*\*\*\*\*