



背骨コンディショニング™ 各クラスのご紹介

開催場所・料金・ご予約などの詳細は下記URLまで

<https://www.sebone-c.org/>

背骨矯正

- 少しでも早く、各症状の緩和、改善を目指す方。
- 体操(エクササイズ)の効果をより高めたい方。



主に背骨の矯正(調整)を目的とした、特殊な手技による個別の施術です。短期間で、椎骨をひとつひとつ丁寧に“背骨の歪みを調整”し、各症状の緩和・改善を目指します。日々行う、体操(エクササイズ)と併用する事で、より早く高い効果が期待出来ます。

グループ体操

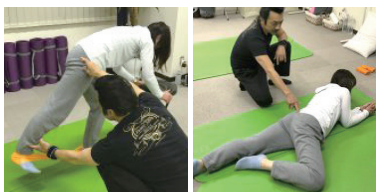
- 体操(エクササイズ)がひとりではなかなか上手く出来ない。また、続けにくい方。
- 体操(エクササイズ)をしっかり身につけたい方。



背骨コンディショニング™の理論に基づいた体操(エクササイズ)を認定インストラクターと共に 行う 体操教室です。グループ形式で定期的に行っているため、お手軽に参加でき、仲間がいる事で続けやすくなります。

パーソナル体操

- 各個人の症状や体の調子に合わせて、体操(エクササイズ)をより確実に行いたい方。
- 体操(エクササイズ)をより確実に身につけたい方。



背骨コンディショニング™の理論に基づいた体操(エクササイズ)を認定インストラクターと共に 1対1=マンツーマン(少人数)で行う体操レッスンです。個々の症状や体の調子に合わせて細やかに調整しながら行えるため、より確実に効果を高める事が出来ます。



監修者/プロフィール

日野 秀彦 (ひの ひでひこ)

- ・背骨コンディショニング™創始者
- ・一般社団法人 背骨コンディショニング協会®代表理事
- ・日本イエスキリスト教団 札幌羊ヶ丘教会教会員
- ・R&Rバンド ザ・シルウェッツ BASS

最大の大手スポーツクラブにて日本の業界初の「フィットネス ディレクター」職を経て、その後独立。株式会社シルウェッツを設立し「背骨コンディショニング™」を考案。現在、運動指導・背骨矯正を実践している。

一般社団法人 背骨コンディショニング協会理念

からだ革命

「背骨コンディショニング」を世界に広め、不治・難病・治りづらかった症状で苦しむ人々に心身の真のいやしと平安が訪れるようにします。私たちは「特化したプログラム」を携え、自分を愛するよう隣の人、特に先ず弱さを覚えている人の気持ちになる、真の愛を持つ指導者を多く輩出することにより社会に貢献し、からだ革命を推進します。

特化したプログラム

- ・事実に基づき導かれた新たな理論による他に類をみないプログラム
- ・経験と実践に裏打ちされた、知識と技術に富む指導力

「背骨コンディショニング」独自の(医療)基礎理論

- ・仙腸関節可動理論
- ・神経牽引理論
- ・代償姿勢理論

・仙腸関節可動理論

仙腸関節は不動もしくは数ミリしか動かないと言われてます。背骨コンディショニングでは、体操や背骨矯正で仙腸関節が数センチ動く可動関節である事を実証しています。また、数センチずれるので、バランス取りをしようとして代償姿勢が起こるのです。

・神経牽引理論

現代医学では、ヘルニアや狭窄症などにより神経を圧迫して様々な症状が出るという説があります。これを神経の圧迫説といいます。背骨コンディショニングでは、神経が引っ張られても伝導異常を起こして様々な症状を起こすと考えます。これが「神経牽引理論」です。現代医学ではほとんどの場合、神経が引っ張られて、様々な症状を起こすとは考えません。

・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、背骨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。

「背骨コンディショニング™」は一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」の登録商標(登録5273113号)です。

本プログラム名を無断で使用することは禁じられています。本プログラムの内容を指導するには一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」の認定を受ける必要があります。また本書で紹介する体操の効果には個人差があります。事故やケガ・故障などについては一切責任を負いかねます。ご自身の健康や体調を考慮し、十分に注意してください。

●本書に掲載されている文章、ならびに写真・イラスト・説明図等の無断転載、複製を禁じます。