

背骨コンディショニング協会
マインド

日 時：

氏 名：

■ 指導者の心構え

心構え

指導の前に……。安全が確保されていなければ指導はしない。

施設、体調、いつもと違う痛み（検査は大切）天候等により中止する判断・決断力を身につける。

経験と絶えざるシミュレーションが必要。

死角があったら指導してはいけない。

指導者の心構え

私たちの使命は、新たな医療理論により導かれた運動と背骨矯正である「背骨コンディショニング」を世界に広げる事により、体が抱える問題で弱きを覚えている人、特に現代医療で不治・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する事です。ここでは体の不具合だけいやされるのみならず心身です。からだの不具合から心も萎えている方・弱っている方がたくさんいます。そういう人々に働きかけます。また、運動指導者は教える運動を実践し、豊富な知識と経験に基づき教えますが単に運動の仕方・方法のみを教えるのではなく、その指導者の心にあるものによって教えます。同じ事を指導しても指導者の心構えにより相手への入りかた、感じ方が違ってきます。よい指導とは良い心構えのコツを持って指導する事です。

・隣人を自分のように愛しなさい(聖書)という真の愛情の持ち方で接し

人にしてもらいたいと思うことは何でもあなたがたも人にしなさい

(マタイ7:12) という積極的な善と憐れみの心で接します。

・どんなにいい事を言っても相手に伝わらなければ意味がない。

これはコツにも通じる事なのですが、よく、くどくどとしゃべって説明しているインストラクターがいますが、要注意。しゃべるなどいっているのではないのです。

口数を制する人は知識をわきまえた人。冷静な人には英知がある。箴言17-27
無知な者も黙っていれば知識があると思われ唇を閉じれば聡明だと思われる。

箴言17-28

・ **インストラクターの仕事に終わりは無い**

常に知識の探求、と実践、経験の積み重ねはずっと続きます。

・ **1年の繰り返しを10回重ねても内容は1年 常に前進せよ**

・ **インストラクターは自分が売り物 決してコピを売るな**

私たちの売り物は豊富な知識と実践と経験。

・ **インストラクターは豊かな教養が必要**

ここでいう教養は知識を知恵に変える知性の事。これは絶え間ない努力、と何が変わったのか、どう成長したかの洞察力を鍛える事。

知恵とは困難な状況で賢明な判断をする能力（1コリント1：24、ヤコブ1：5）

もし、あなたがたのだけれが、自分はこの世で知恵のある者だと考えているなら、本当に知恵のある者となるために愚かな者になりなさい。この世の知恵は神の前では愚かなものだからです。（コリントの信徒への手紙1 3:18）

・ **インストラクターは怒りが遅い事**

怒るな、怒る、叱るこの違いは心からか・口だけか。

柔らかな応答は憤りを静め傷つける言葉は怒りをあおる。箴言15-1

乳脂を絞るとバターがでてくる。鼻を絞ると血が出てくる。怒りを絞ると争いが出てくる。箴言30-33

・ **インストラクターは決して驕るな**

・ **弱者を高め強者をさげよ**

このプログラムの主人公は弱きを覚えている人です。こういう人を最優先しよう。

弱者を憐れむ人は神に貸す人、その行いは必ず報いられる。（箴言19:17）

・ **常に優先順位を考えよ**

特に安全面は最優先、仕事面でも、不具合の解消プログラムを考える時も優先すべき事と後回しでいいものを見極めをする事。

(※) …特に集団指導においてのマインド

・ **インストラクターはプログラムの代表である (※)**

・ **信頼されよ好かれようとするな (※)**

・ **転がるプログラムを常に考えよ (※)**

転がる石にはコケは生えない。スポーツクラブは施設がきれい、大きい、接客がいいではありません。一番大切なのは、プログラムと指導です。

・ **自分の指導に自信をもて、しかし決して満足するな。 (※)**

指導後の振り返りを必ずする

・ **偏見を捨てよ**

事実の一つです。解釈・感じ方は沢山あり分かります。

教える相手に対して・・・人の容姿・態度でその人の心・考えはわかりません。自分と同じ考え、感じ方だと断定しない事です。

プログラムでは・・・西洋でも東洋でも北でも南でもない。まして黒でも白でも黄色でもない。自分の主義主張はなければいけないが、事実は事実で捉えよう。

・ **できない (不可能) と思われる数だけ、うまくいく (成功) 方法がある**

一番悪いのは、やる前から無理だと決めること。

見方を変えれば否が肯になる→話す時、否定語使わない。

・ **なぜだろう、どうしてだろう、の気持ちを大切に**

情報収集時に「なぜ？」の問いかけをすると何が問題なのかや、新たなアイデアを発見する事ができる。

・ **情報伝達率・吸収率は人によって違う**

同じ事を言っても人によって受け方が違うので、指導後の確認が必要。

・解決できない問題は起こらない

Ⅰコリント10章13節あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはずです。神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせることはなさらず、試練と共に、それに耐えられるよう、逃れる道をも備えていてくださいます。

・ブレーキなるプライドは持たない

赤ちゃんが歩けるようになるプロセスを考えよう。赤ちゃんは転んでも恥ずかしがらない、人の目を気にしない、ヨロヨロした歩き方でもはずかしがらない。プライドがない赤ちゃんにプライドがあればずっと歩けない。間違いから学ぼう。

・知識・実践・経験、このバランスが大切。

バランスよく大きくなった実がインストラクターの売り物。

・ウソをつかない

うそを言う唇は憎しみを隠している。愚か者は悪口を言う。箴言10章18節

◆ P1～P4の中から、自分の心に響く心構えを3つあげてみましょう。

■ 指導のコツ

・ 先ず相手の気持ちになる

コツの第一、これは心構えにも通じる事で、
まず・・・、まず・・・、まず相手の気持ちになる事。ただし、相手の気持ちになる事は非常に難しい事である。ただし、相手の気持ちになったつもりになる事は可能。又、そういったシミュレーションを重ねて行ううちに相手の気持ちに近づく事と、ケーススタディを繰り返す事により習得する事は可能である。特にここでは身体の弱さのある人の気持ち。例えば、足や腕が動かさない人の気持ちを解ろうと思えば、数時間、足・腕を固定して見るとよい。妊婦であれば、座布団をお腹にまいてそのなかに数キロの重りを入れて歩いてみる。相手の気持を無視して押し進める時に問題が起きるのである。

・ 次に相手の背後の人の気持ちになる

体の不具合で仕事を辞めざるを得なくなったらご家族の方はどれだけ心配だろうか。この仕事は本人と家族の心配不安を取り除く、体の問題を解消する仕事。

・ 先ずほめよ

容姿や着ている物ではない。とにかくほめる。具体的にほめる。抽象的にほめる。要望・意見はほめてから伝える。
プロセスに注目して小さな成功・進歩をほめる→「ベイビーステップ」

・ 先ずやる気を起こさせる

動機づけの事。その為に検査は有効。普通の運動プログラムはここが弱い、背骨コンディショニングでは椎骨の変位の仕方によってどこの神経が異常伝導しどの臓器・器官に症状を引き起こすか説明できる。
T6～8など中には生命の危機に発展するものもあり指摘されればやらざるをえなくなる。

指導3原則(5原則)

- 指導3原則・・・見せる(試技)・しゃべる(説明)・補助する
- 指導5原則・・・指導3原則 + 実施・確認

〈見せる〉

- ・年齢（動体視力）に合った早さで見せる。
- ・悪い見本は見せない。
- ・くどくどと説明するより見せた方がわかる事がある。どこを説明し見せるか考える。

〈しゃべる〉

- ・否定語は使わない。否定文は肯定文に直せる。
- ・ポジティブに話す。
- ・暗い話題を避ける。
- ・人の悪口をいわない（周りの人は当然、TVに出ている人や話題、事件に対しての批判等）
- ・年齢に合った言葉使い、早さで説明する。
- ・メリハリをつける。
- ・単純・明解、わかりやすさが大切→「要するに・・・」を頭で考えながら。
- ・事実データに基づいた話をする。
- ・ねらい・目的を述べる。

〈補助する〉

- ・ポイントを押さえる 手→手の平の中央・中指 足→足の甲人差し指
- ・矯正であり、強制ではない。強い力は無用。
- ・体操動作の矯正と「背骨コンディショニング」の背骨矯正があるが、背骨矯正では1cmを矯正する時は1mmずつの矯正を10回に分けて行う。

〈実施・確認〉

ここまで行って一つの指導サイクルの完了。
人数が多い場合は2人組などで確認する。

・ **なにが問題点か把握せよ**

解決せよ、検査、カウンセリングによってみきわめる。

・ **相手の立場になる**

職業、弱者、強者、話が苦手・得意、我慢強い・弱い。

・ **五感に訴えかけよ**

五感とは「見る」「聞く」ではなく「聴く」ように。入り口近くの耳だけで聞くのではない。耳+目と心で聴く。

嗅ぐ、味覚、触れる。

・ **百歩先を見て一步先を示せ**

・ **ひとりひとりを大切に**

・ **目の動きを大切に**

視線、死角、目の高さに気をつける。

補足

相手が興味をもてば真剣に話を聞いてくれる。

相手の興味はどこにあるか？痛みがその場で軽減すれば話を聞くようになる。

→・短い時間で結果を出す。

◆ P5・P7の中から自分の心に響く指導のコツを3つあげてみましょう。

■ セルフマインド

特に背骨コンディショニング指導者向けとしてというわけではなく、特に事を起こす時、仕事を進める時に参考にしてください。

問題を見るな、チャンスを見よ
解決できない問題はないチャンスに代わる変える
Ⅰコリント10：13 ヤコブ1：2

・とにかく始める事

疑念は自我によって作られたものであることを決して忘れるな

作家になりたかったら、まず書き始める事

本を読んでから？何冊読めばいい？世の中にどれだけの本があるか？

師匠について修行をして？どの師匠？自分のオリジナリティは？何年経ったら免許皆伝？

完璧になってから始める？→どういう状態が完璧か？人は不完全なもの。完璧になれるとしたら、傲慢

・偉人となれる人は多くの思想を持つ人ではなく、一つの確信を持つ人である

・失敗を恐れるな 失敗を求めよ。失敗しない事が目標になった人に成功はない。
失敗ってなに？失敗の定義は？

・革新の時には必ず苦しみはある。それを乗り越えれば前進する。

しかし、苦難は忍耐を、 忍耐は練達を、練達は希望を生むということを。希望はわたしたちを欺くことはありません。ローマ信徒への手紙5章3節

・1日を失う者は一生を失う。1日の計は朝に有り。1年の計は元旦に有り
スタートする前の段階でゴールは見えている

・無計画は失敗を計画している。

・幻を持つ人は誰でも大きな事業を始めることができる。

しかし知恵抜きの幻だと事業や目標が未完成未達成に終わってしまう。

・夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし
実行なき者に成功なし、故に、夢なき者に成功なし 吉田松陰

・その後わたしはすべての人にわが霊を注ぐ。あなたたちの息子や娘は預言し老人は夢を見、若者は幻を見る。

その日、わたしは奴隷となっている男女にもわが霊を注ぐ。ヨエル3章1・2節
(聖霊がそそがれると) 若い人より先の見えない老人や奴隷も夢を見ていい、若者もビジョンをみていい。またその通りになる。