

【1日目】

- ◆赤下線変更
(講師用) P.7
(受講生用) P.6

問

背骨コンディショニングの指導者として、協会理念や協会ビジョンの実現に向けて7年後、3年後、1年後、3ヶ月後何ができるか、考えてみましょう。

・背骨コンディショニング協会ビジョン・目標の確認

「2015年より背骨コンディショニング協会では、10年後に国民医療費(約40兆円/年)を1兆円減らそうとの目標を立て、活動しています。背骨コンディショニングの優れたセルフケアのメソッドを広め、また背骨矯正の技術をもつパーソナル以上の指導者3,000人を養成することで、運動で治せる症状の手術を回避し、医療費のかからない社会を目指します。背骨コンディショニング協会は、必要な富が本当に必要な所に届くよう願っております。」協会HPより

- ・腰痛解決講座を何回開くか、インストラクター養成講座を何回開くか、具体的に考えてもらう。
- ・インストラクターは腰痛解決講座、パーソナルトレーナーはインストラクター養成講座の開講が出来るので、講座の開催が理念の実現や自身の知識の向上につながる事を伝える。

- ◆(講師用) P12
(受講生用) P9

・**下肢の神経 / 大腿神経 坐骨神経 (IR 教本 P.34、35、48~50、56~60) <表 2>**

神経	働きかける椎骨 (歪みの部位)	解剖学上の構成	検査 (痛点)	検査 (可動域)	主に関連する領域
大腿神経	腰椎1~3番	第2~4腰神経		膝の屈曲	大腿前面
坐骨神経 分岐 ↓	腰椎4番5番・ 仙椎1~3番 (解剖学と相違なし)	第4第5腰神経・ 第1~3仙骨神経	坐骨神経の 痛点を押す	前屈する 腰を反らす 上体を反らす 腰部のすき間 SLRテスト	殿部、大腿後面か ら分岐 ↓
脛骨神経			ふくらはぎ の内側を押す		→下腿内側から足の裏側
総腓骨神経			ふくらはぎ の外側を押す		→下腿外側から足の甲側

◆文章変更(3:技術)

(講師用) 1日目…P.29 2日目…P.4・P23 3日目…P.4・P.29 4日目…P.4

(受講生用) 1日目…P.24 2日目…P.4・P18 3日目…P.4・P.21 4日目…P.4

3：技術

40分パーソナルセッションの短縮バージョン20分のロールプレイの練習
を行いましょ

(試験も同様のロールプレイで行う。習得出来た事が確認できるようにする)



40分パーソナルセッションの短縮バージョン20分のロールプレイの練習
を行いましょ (1日目～3日目までのロールプレイの課題は上記内容で行い
ましょ。)

試験は4日目のロールプレイの内容15分の体験会で行います。

【4日目】

◆(講師用・受講生用)

・P3 インTRODクシヨN (赤字部分追加)

第1章

解剖学・病理学・解剖学神経系の確認

■ 解剖学小テスト (時間：10分) と確認

■ 解剖学神経系

■ 病理学課題発表

◆(講師用・受講生用)

・P5 テスト時間 20分→10分 変更

◆(講師用)

P.10 脳神経について (赤下線・赤字部分追加)

VII 顔面神経 (副交感神経・運動神経・知覚神経) 「**知覚神経**」PT 教本 P.45 に追加

◆■病理学課題発表 1ページ追加

(講師用) P11

(受講生用) P8

◆■ 15分体験コースのロールプレイ→問1、問2変更 ⇒ 差し替え
 (講師用)P.17、18
 (受講生用)P.13

◆(講師用)P.20

赤字追加
 (2日目の
 P14も同様)

ペアコンディショニング

教本	ページ	
PT	66	股関節外旋
PT	67	股関節回し・ねじり込み
二	二	仙骨の矯正
一	二	椎骨変位の矯正(左右含む)
二	二	椎骨捻転の矯正
二	二	股関節矯正(横臥位)

ペア矯正への練習
 となります

◆協会ビジョン文言変更
 (講師用) P.24
 (受講生用) P.18

◆(講師用)P.28

<実技試験>

- ・1人 15分の体験会 ロールプレイ
- ・4日目の症例(4つ)の中から一つ選択し、パーソナル指導形式(15分の体験会)で1人ずつ実施する。

【課題 BOOK】

◆文章変更

(講師用) P.37
 (受講生用) P.35

20分の体験会のロールプレイの練習を行きましょう。(試験は15分間のロールプレイです。)



40分パーソナルセッションの短縮バージョン20分のロールプレイの練習を行きましょう(1日目~3日目までのロールプレイの課題は上記内容で行いましょう。)

試験は4日目のロールプレイの内容 15分の体験会で行います。

■ 病理学課題発表

4 日目課題のシェア・発表 **積極的に発表してもらうこと**

- ⑯内蔵の機能低下
- ⑰耳鳴り・突破性難聴
- ⑱めまい
- ⑲自律神経失調症
- ⑳花粉症・アレルギー・喘息

目的

・西洋医学から見た原因・治療法の知識をもつことにより、背骨コンディショニングの理解とクライアントへの説得力を増すことができます。

・病気や体の不具合、さまざまな症状には

- ①薬で治すもの
- ②手術で治すもの
- ③運動で治すもの

と、大きく3つに分けられるが、背骨コンディショニングで治る症状は③にあたります。(教本 P.2~3 参照)

- ・課題 BOOK を使用する。
- ・受講生に担当を決めてもらい、グループ内でシェアする。
- ・グループ内で2分その人が発表、3分グループトークをする。2分で全体に発表してもらう。
- ・グループトークは、担当者が発表されなかった情報の確認・疑問点の確認。
- ・全体発表では、背骨コンディショニング・パーソナルトレーナーとして、自信を持ってお客様に対応するように話す事。
- ・講師や受講者の体験から、それぞれにおけるエピソードを補足としてシェアする。

■ 病理学課題発表

4 日目課題のシェア・発表

- ⑯内蔵の機能低下
- ⑰耳鳴り・突破性難聴
- ⑱めまい
- ⑲自律神経失調症
- ⑳花粉症・アレルギー・喘息

目的

・西洋医学から見た原因・治療法の知識をもつことにより、背骨コンディショニングの理解とクライアントへの説得力を増すことができます。

・病気や体の不具合、さまざまな症状には

- ①薬で治すもの
- ②手術で治すもの
- ③運動で治すもの

と、大きく3つに分けられるが、背骨コンディショニングで治る症状は③にあたります。(教本 P.2~3 参照)

■ 15分体験会の実施

体験会（15分）では何をポイントに処方するかを考えてみましょう。

どんな体験会（15分）なら、その後40分・60分コースを受けてみたいと思うか考えてみましょう。

* 運動処方のポイント *

- 1：神経の出处・もしくは中継地点の、背骨・関節へのアプローチ
- 2：痛み・症状を感じている部位そのものへのアプローチ
- 3：ペアコンディショニング・ペアストレッチ
- 4：筋力トレーニング

問1

典型的な4つの症状について、課題 BOOK のカスタマーカード⑧～⑪の4種類を使用し、40分・60分コースの運動処方を考えてみましょう。

1日目～3日目までは40、60分の短縮バージョンでしたが、4日目は複合的なクライアントの症例なので、最も必要な処方を選ぶ練習として体験会15分の練習をします。問1では40分の運動処方をまず考えてもらう。

* 内容 *

- 1：運動種目
- 2：運動強度
- 3：運動量
- 4：運動頻度
- 5：微調整 ～強度・時間・頻度の目標へ次第に近づける移行的処置
- 6：その他の付帯条件

問2

問1の処方から15分の体験会の内容を考え、実施するロールプレイを練習してみましょう。

体験会に来る人は、背骨コンディショニングが初めての方です。

通常コースより短い時間で、実際に軽くなる・効果を実感してもらう事が大切です。

もう一度、1日目の「第3章」基本のカウンセリングテクニックとトレーニングサイクルを確認しましょう。

* 体験会（15分）のポイント *

（青字はマインドです）

① ペアコンディショニング・ペアストレッチを体感してもらいましょう

→例え実際にすぐ効果が出なくても、将来への展望・治ると言う希望を見せましょう。

先ず相手の気持ちになる。百歩先を見て一歩先を示せ。

② 要するに、実行可能な体操を処方しましょう

→これなら「できそう」（簡単すぎて「効果がなさそう」にも注意）ピンポイントで必要な体操を選別しましょう。

先ずやる気を起こさせる。ひとりひとりを大切に。

③ 原因を特定する

→クライアントの症状に対する解決策を示めしましょう。

五感に訴えかけるように、検査・体操・ペアコンディショニングを体感してもらいましょう。

何が問題点か把握せよ

・ 1日目のカウンセリングのテクニック、マインドの確認をしっかり行う。

・ トレーニングサイクルを実施しているかを確認する。

検査 → 評価 → カウンセリング → 処方 → 実施

↑ 微調整 ↓

■ 15分体験会の実施

体験会（15分）では何をポイントに処方するかを考えてみましょう。

どんな体験会（15分）なら、その後40分・60分コースを受けてみたいと思うか考えてみましょう。

* 運動処方のポイント *

- 1：神経の出处・もしくは中継地点の、背骨・関節へのアプローチ
- 2：痛み・症状を感じている部位そのものへのアプローチ
- 3：ペアコンディショニング・ペアストレッチ
- 4：筋力トレーニング

問1

典型的な4つの症状について、課題BOOKのカスタマーカード⑧～⑪の4種類を使用し、40分・60分コースの運動処方を考えてみましょう。

* 内容 *

- 1：運動種目
- 2：運動強度
- 3：運動量
- 4：運動頻度
- 5：微調整 ～強度・時間・頻度の目標へ次第に近づける移行的処置
- 6：その他の付帯条件

問2

問1の処方から15分の体験会の内容を考え、実施するロールプレイを練習してみましょう。

体験会に来る人は、背骨コンディショニングが初めての方です。

通常コースより短い時間で、実際に軽くなる・効果を実感してもらう事が大切です。

もう一度、1日目の「第3章」基本のカウンセリングテクニックとトレーニングサイクルを確認しましょう。

* 体験会（15分）のポイント *

（青字はマインドです）

① ペアコンディショニング・ペアストレッチを体感してもらいましょう

→例え実際にすぐ効果が出なくても、将来への展望・治ると言う希望を見せましょう。

先ず相手の気持ちになる。百歩先を見て一歩先を示せ。

② 要するに、実行可能な体操を処方しましょう

→これなら「できそう」（簡単すぎて「効果がなさそう」にも注意）ピンポイントで必要な体操を選別しましょう。

先ずやる気を起こさせる。ひとりひとりを大切に。

③ 原因を特定する

→クライアントの症状に対する解決策を示めしましょう。

五感に訴えかけるように、検査・体操・ペアコンディショニングを体感してもらいましょう。

何が問題点か把握せよ