

# 背骨コンディショニング

## インストラクター試験

**(講師用)**

日 時 :

会 場 :

氏 名 :

〔問1〕 つぎの ( ) に当てはまる言葉を記入せよ 各2点×6

一般社団法人背骨コンディショニング協会

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、自分を愛するように隣の人、特に先ず弱きを覚えていて人の気持ちになる、真の愛を持つ指導者を多く輩出する事により社会に貢献し、

(からだ \*) 革命を推進します。

(\*には同じ言葉が入ります)

「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

( ) 内2つ正解で2点、1つ正解の場合は0点

「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 )

〔問2〕 各 3 点×3

インストラクターの心構えを三つ記入せよ

- 
- 
- 

〔問3〕 各 2 点×6

指導三原則(実施・確認、以外)とその注意点を一つ記入せよ

注意点

- 1、
  -
- 2、
  -
- 3、
  -

〔問4〕 各 3 点×3

指導のコツ(三原則・五原則以外)を三つ記入せよ

- 
- 
-

つぎの（ ）に当てはまる言葉を記入せよ 各1点×10

〔問5〕

神経が引っ張られた状態になっていると、正常に働かなくなりその先の器官にさまざまな影響を与えます。その事を背骨コンディショニングでは神経の伝導異常と呼んでいます。

神経の伝導異常で引き起こされる症状には、例えば、神経の痛み、感覚異常・麻痺・鈍麻、しびれ・（筋肉のこり・張り）・（関節の滑液異常）・血管やリンパ管の収縮による、血行不良や浮腫み・内臓の萎縮（固くなる）・臓器の治癒力の低下などが挙げられます。

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説明しています。これを（神経の圧迫説）と言います。

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。

〔問6〕

坐骨神経は（腰椎4番・5番）と（仙骨\*A）から出ており、坐骨神経が伝導異常を起こすと腰痛や下肢の症状となって現れます。

神経圧迫説では椎間板の無い（仙骨\*A）は圧迫する原因が無いとされていますが、神経牽引理論による伝導異常から言えば、この仙骨（仙腸関節）がズレることを無視して腰痛は説明が付きません。

従来、仙腸関節は解剖学上、ほとんど（不動\*B）とされて来ました。現代の医療や運動理論や様々な手法は仙腸関節が（不動\*B）として構築されています。

背骨コンディショニングの創始者である（日野秀彦氏）はこの仙腸関節を明らかに動かす新たな技術を開発しました。その結果この仙腸関節の歪みが多種多様の症状にいかに関与しているかを知ることになりました。

〔問7〕

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\*C）に変位すると、上の腰椎も（後方\*C）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\*C）に変位します。

〔問8〕 各 2 点×5

下記の( )に合うものを下の< >内の選択肢より選んで記入せよ

< 腸 ・ 腰 ・ 仙 ・ 坐 ・ 胸 ・ 大腿 ・ 恥 ・ 尾 >

骨盤は両側の寛骨と( 仙 )骨、( 尾 )骨からなる。

又、寛骨は( 腸 )骨、( 坐 )骨、( 恥 )骨、からなる。

〔問9〕 各 2 点×2

( )に右・左・両をいれよ

- ・ 椎骨が時計回り(上から見て)に水平捻転すると( 右 )側の神経が牽引される。
- ・ 椎骨が右に(背中からみて)変位すると( 左 )側の神経が牽引される。

〔問10〕 各 2 点×3

背骨コンディショニングにおける検査で押すポイント(痛点)を記入せよ(各一つ、図でも可)

- ・ 正中神経
- ・ 尺骨神経
- ・ 仙骨の歪み

〔問11〕 全て正解で 3点

次の症状がある方へのトレーニング種目、回数、セット数、頻度(週に何回)を記入せよ

・仙骨の後方変位があり、腰が痛い、筋力トレーニング初心者の場合

種目 バックキック

回数 10 回× 2~3 セット

頻度 2~3 回/週

〔問12〕 各 1点×5

背骨コンディショニングの筋力トレーニングとして当てはまるものに○、当てはまらないものに✖を記入せよ

- 1、毎日1万歩ずつ歩き、毎月登山に行く人には、下半身の筋トレは必要ない ( ✖ )
- 2、坐骨神経痛と診断されたお尻に痛みのある人に、バックキックを処方してはいけない ( ✖ )
- 3、腰痛解消のトレーニングの為、クランチ(腹筋)を処方した ( ✖ )
- 4、大殿筋の筋力トレーニングであるバックキックは  
股関節を安定させる効果も期待できる ( ○ )
- 5、歪まない体づくりのためだけでなく、  
神経の伝導異常を改善させる効果も期待できる ( ○ )

〔問 13〕 各 2 点 × 3

以下の説明に当てはまるトレーニング原理を、下の< >内の選択肢より選んで ( ) に記入せよ

< 漸進性 ・ 全面性 ・ 特異性 ・ オーバーロード ・ 反復性 ・ 可逆性 >

1 : ( **オーバーロード** ) の原理

トレーニングには一定以上の負荷をかけないとトレーニング効果が現れない。

2 : ( **特異性** ) の原理

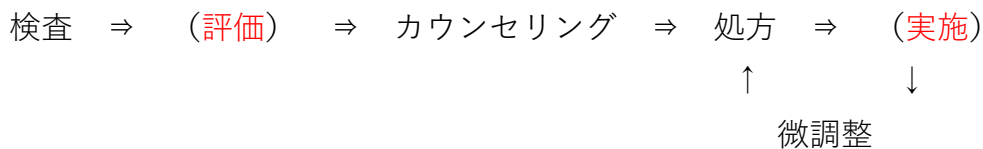
トレーニングに用いた運動の種類によって、その効果は体に特異的に現れてくる。  
一例として、重量挙げの記録を伸ばしたいのに有酸素運動を行っても記録は伸びない。

3 : ( **可逆性** ) の原理

トレーニング効果は一度得られると普遍的なものではなく、トレーニングを止めてしまうと体は元に戻ってしまう。

〔問 14〕 各 2 点 × 2

トレーニング・サイクルを書け



〔問 15〕 各 5 点 × 2

背骨コンディショニングのライセンスを取得後のプランと、プラン実現のためにあなたが明日からまず行う事を書いてください。

<取得後のプラン>

<明日からまず行う事>

お疲れ様でした。