

SEBONE CONDITIONING BASIC BOOK

SEBONE
CONDITIONING
ASSOCIATION
SCA
SINCE 2001



一般社団法人

背骨コンディショニング協会

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

背骨コンディショニング® ベーシックブック



はじめに	1
プログラムの目的	
背骨コンディショニングとは	2
背骨と骨盤	3
神経の牽引説	4
仙腸関節は動く	5
検 査	
腰椎・仙骨	6
頸椎・胸椎上部	7 8
胸椎	8
エクササイズ	
はじめる前にCheck!	9
ROM運動 ゆるめ運動	10
仙骨・腰椎	10
仙骨・腰椎・股関節	10
腰椎	11
頸椎	12 13
肩	14 15
神経ストレッチ	16
坐骨神経	16
腕神経・指神経	17
仙骨枕 セルフ矯正	18
仙骨	18 19
腰椎	20
頸椎	21
椅子に座ってエクササイズ	22
坐骨神経	22
腰椎	23
筋力トレーニング	
筋力トレーニングについて	24
大殿筋	25
菱形筋	26
中・長期 筋トレプログラム	27
各クラスの紹介	
背骨矯正・グループ体操・パーソナル体操	28

はじめに

私は「**背骨コンディショニング™**」の体操及び背骨の矯正にて肩コリ・腰痛をはじめ、関節痛・手足のしびれ・偏頭痛・めまい・内臓疾患・原因不明と言われるあらゆる症状で悩み、苦しんでおられる方々と日々接しております。これらの症状の全てとは言いませんが、多くのケースで一般社団法人「**背骨コンディショニング協会®**」独自の理論である骨のズレによる神経の伝導異常が原因となっています。

「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

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説いています。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。

腰痛に関しては、左記の理論がわからなければ原因を説明できないし、治す事もできません。その原因を説明できないものに対して手術や運動療法といった処方が出てくる事は驚異すら感じます。病・症状には「薬(食事療法含む)で治るもの」「手術で治るもの」「運動で治るもの」がありますが、最も大切なのは、「治る」かどうかなのです。各医療機関や分野においては、それぞれの得手不得手があります。自分の分野で治せるものと治せないものの線引き(区別)を行い、お互いの療法を批判するのではなく、もっと上手く「連携」すべきではないでしょうか。

「**背骨コンディショニング™**」は、「運動で治るもの」について考え、今までの現代医学・医療に全くなかった独自の「医療理論」を確立し、実践して数多くの実績をあげています。各症状には必ず原因があります。**背骨コンディショニング™**は、原因そのものを取り去るために作られ、その効果をエビデンス(科学的根拠)をもって説明ができます。「やってみたら何となく調子が良い」程度の不確かな体操やプログラムではなく、「この関節にはこの動作、左右の捻転に対してはこの動作」等と効果があるので始めからわかって作られています。これは不定愁訴や原因不明、治りにくい症状改善の為に今までにない特化したプログラムと言えます。

病や各症状に悩み、苦しんでいる方々をはじめ、ひとりでも多くの方のお役に立てれば…と日々 深く願っております。

Shono
hidahiko

背骨コンディショニング™
創始者 日野秀彦



プログラムの目的

背骨コンディショニング™とは

『背骨の歪みは”万病のもと”と言われています』背骨コンディショニング™は背骨の歪みを整える事により、肩コリ、腰痛をはじめ、関節痛、手足のしびれ、偏頭痛、内臓疾患など、あらゆる症状の改善・緩和を目指していくプログラムです。

様々な症状、病いには **薬で治るもの** **手術で治るもの** **運動で治るもの** がありますが、それらの中で **運動で治るもの** について考えられたのが『背骨コンディショニング™』です。

背骨コンディショニングの3要素

1 ゆるめる



「ROM運動®」関節の可動域を広げる、神経や組織をゆるめます。
「神経ストレッチ®」神経を意識して伸ばすことで神経の伝導を改善します。

2 矯正する

背骨や関節の歪みを正しい位置に戻します。



セルフ



パーソナル

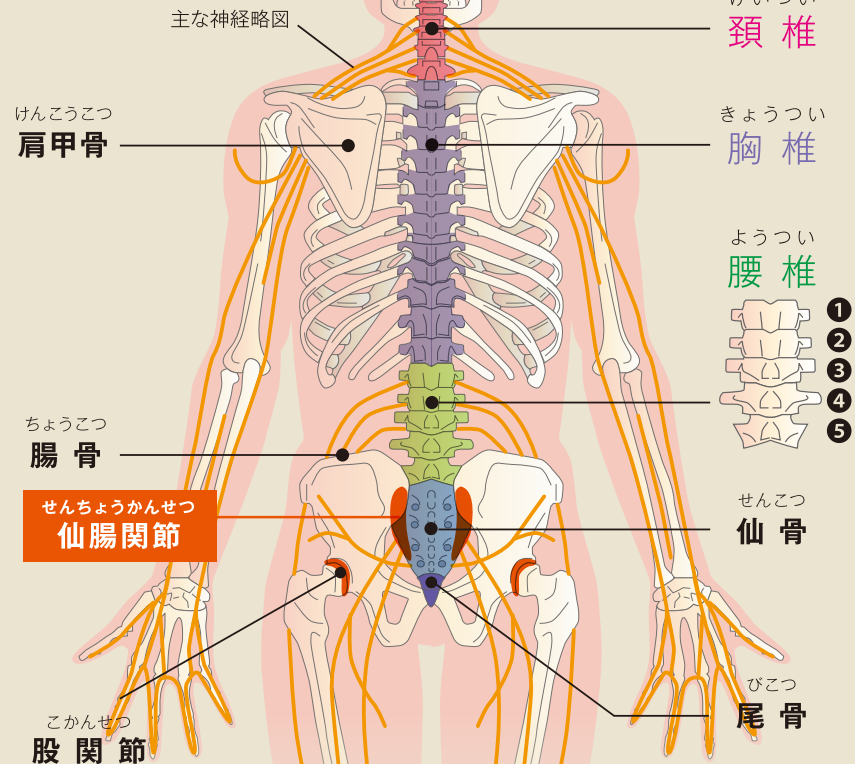
3 筋力向上

骨格が歪まないように筋力で安定させます。



背骨と骨盤

●人体背面からの骨格図



現代医学では **仙腸関節** は不動関節(動かない、もしくは数ミリしか動かない関節)と考えられています。このため腰周辺の症状と仙腸関節との関係については、ほとんど研究されていません。しかし、**背骨コンディショニング™**では、仙腸関節が数センチ動くことを発見し、歪んでしまうことで様々な症状に影響を及ぼすと考えています。

重要なポイントです。上の図もぜひ覚えてください。



プログラムの目的 カラダの痛みや不調の原因

神経牽引理論

背骨コンディショニング™では
神経は引っ張られることで
痛みや症状が出ると考えています。

長い間通院や
治療しても
よくなるしない...



現代医学では

神経圧迫説で痛みを説明

ex 例 首や腕の痛み

頸椎のヘルニア → 神経を圧迫

背骨コンディショニング™では

神経牽引理論で痛みを説明

ex 例 首や腕の痛み

背骨の歪み

首や腕の
神経を牽引

神経の
伝導異常

神経の伝導異常
により起こる事

痛み、しびれ、麻痺、筋肉のコリ、リンパや
血流の障害、関節の滑液異常（油切れ）
内臓の機能障害etc.

背骨コンディショニングでは、歪みのパターンや症状だけでなく、ひとつひとつの背骨の左右への歪み、後方への歪み、捻転などの歪みに対し、どの部位の左右どちらに症状が出るかを細かく説明しています。

背骨の
歪みが原因
だったのか...



仙腸関節可動理論

現代医学では 腰痛は腰椎第4、5の椎間板の問題や
脊柱管の狭窄等で神経が圧迫されたり、神経の圧迫箇所が
見当たらない場合は、ストレスや脳が痛みを
勘違いしているとされていて、
腰痛の85%は原因不明とさえ
言われています。

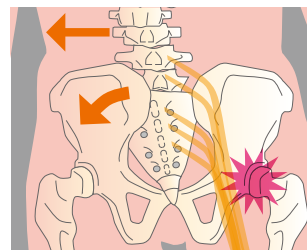
3ページの図で
仙腸関節や
腰椎の位置を
確認しましょう



背骨コンディショニング™では

仙骨の歪み(変位)で
坐骨神経を牽引する

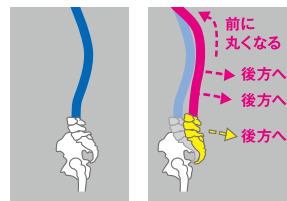
仙骨の傾き(斜転)
により、片側の坐骨神経が
伝導異常(痛み・しびれ等)
を引き起こす。



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。

仙骨が後方にズれると
腰椎も後方にズレ、胸椎は
前に丸くなる。



正しい背骨

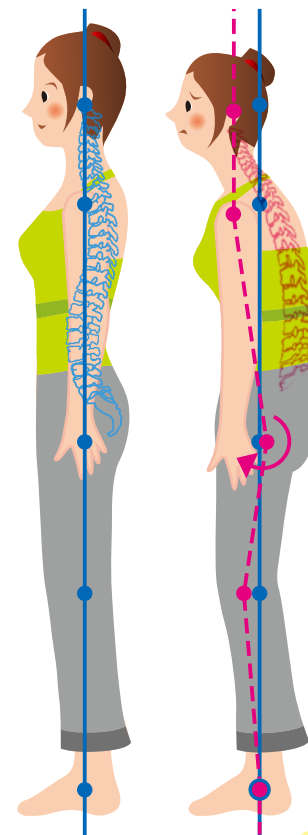
歪んだ背骨



猫背に
なる
頭と肩が
前に出る

正しい姿勢

歪んだ姿勢

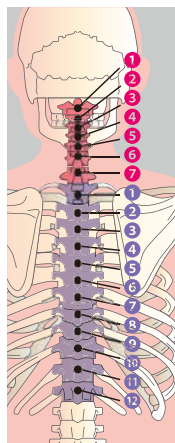


検査

普段の自分を
知るためにも
リラックスして
臨みましょう



頚椎・胸椎補足図



エクササイズを始める前に

自分のカラダが今、どのような状態にあるかを
検査してからエクササイズを行います。

エクササイズの後にも

各部の痛みや症状が軽減したか?スムーズに動くか?
可動範囲が広がったか?などを確かめてみましょう。

数ある背骨コンディショニング™の検査の中から代表的な検査をご紹介します。

ようつい せんこつ 腰椎・仙骨

ex1 坐骨神経と腰椎・仙骨の検査



左右の脛の骨の
内側・外側を
骨に沿って親指で
強く押してみましょう。

張りや痛みがある場合は

坐骨神経の出所である腰
椎・仙骨に歪みがあり、坐骨
神経に伝導異常をおこして
いると考えられます。

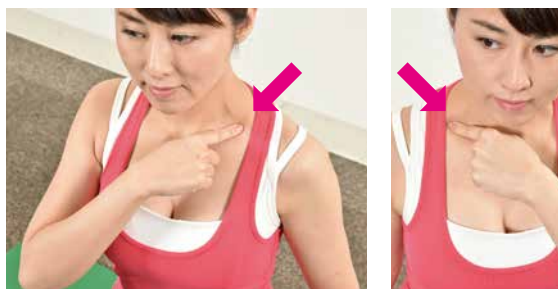
例えば

腰痛、坐骨神経痛、膝・股関節・足首
などの痛み、足がつりやすい、疲れや
すい、むくみ・冷え、腸・婦人科系の内
臓不調などの症状がよく現れます。

● 両足の左右3カ所程度を強く押してみてください。

けいつい きょうつい 頚椎・胸椎上部

ex1 頚椎1～3番の歪みの検査



張りや痛みがある場合は

頚椎1～3番に歪みがあり、正中神
経に伝導異常をおこしていると考え
られます。

例えば

肩こりや首こり、耳の後ろの張り、頭痛、耳なり、めまい、
車酔い、目の疲れをはじめ、自律神経の乱れ、肩や親指
人差し指の関節痛やしびれなどの症状がよく現れます。

左右の鎖骨の内側に
人差し指を埋める
ように少し動かし
ながら押して
みましょう。

ex2 頚椎7番・胸椎1～3番の歪みの検査



左右の肘の内側にある
骨の1cm小指側を
少し動かしながら
押してみましょう。

張りや痛みがある場合は

頚椎7番・胸椎1～3番に歪みがあり、尺骨神
経に伝導異常をおこしていると考えられます。

例えば

上を向くのが辛かったり、肩こり、四十肩五十
肩、肘の痛み、小指薬指側の症状、自律神経の
不調などの症状がよく現れます。

MEMO

ex 3 頚椎4~6番の歪みの検査



首を横にかしげるように左右に倒してみよう。

張りや痛みがある場合は

頚椎4~6番に歪みがあり、橈骨神経に伝導異常をおこしていると考えられます。

例えば

首のコリ、肩コリ、肩甲骨周辺の痛みやコリ、また、人差し指・中指・薬指のほうに症状が現れることもあります。

きょうつい 胸椎

ex 1 胸椎6~8番の歪みの検査



左右の肋骨(脇腹)を横から軽く叩いてみましょう。

張りや痛みがある場合は

胸椎6~8番に歪みがあり、各臓器に繋がる神経に伝導異常をおこしていると考えられます。

例えば

右側が痛い場合は肝臓や胆嚢に、左側が痛い場合は胃、十二指腸、膵臓に繋がる神経が伝導異常を起こしています。胸椎のケアをしっかり行いましょう。

MEMO

エクササイズ

はじめる前に

Check!

ムリせず
自分のペースを
つかみましょう

本書で紹介するエクササイズ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。



エクササイズ

1 痛みやつらさがなく心地よい範囲で無理なくエクササイズを行いましょう。

2 すべてのエクササイズは反動がつかないようにゆっくりと丁寧に動かしている箇所を意識して行いましょう。

3 ROM運動™ (ゆるめ運動) 神経ストレッチ® 背骨矯正(セルフ)は、毎日行っても構いません。まずは出来る範囲からはじめてください。すでに各症状が出ている方は週3~4回以上はがんばりましょう。

4 反動とは? 体操・矯正後に痛みやしびれが出るなど、体の調子が悪くなったと感じることを背骨コンディショニングでは「反動」といいます。

【反動の原因】

- ① 縮まって萎縮していた神経が急にゆるむことで起こります。急に神経の伝導が良くなるため、これまで感じていなかった痛みやしびれを感じることがあります。または、強く感じるようになることがあります。急に血流も良くなるため、眠気やだるさが出る場合もあります。
- ② 矯正された骨が急激に元の位置に戻ろうとするとときに、神経も急激に索引されることで起こります。

【反動が出た場合は】

- ①②は最大2~3日で治まるのが普通です。痛みの出ている部位を使い捨てのカイロなどで温めたり、できる範囲で体操や筋トレを行うことで軽くなると考えられます(好転反応)。

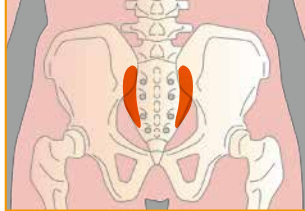
「ROM/運動™」は一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」の登録商標(登録5566933)です。
「神経ストレッチ®」は一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」の登録商標(登録5566935)です。

エクササイズ

ROM運動™ (ゆるめ運動)

ROMはRange of motion (関節可動域) を表し、関節をゆるめる為の運動という意味です。

● 数あるROM運動™の中から代表的な運動をご紹介します。



足まわし

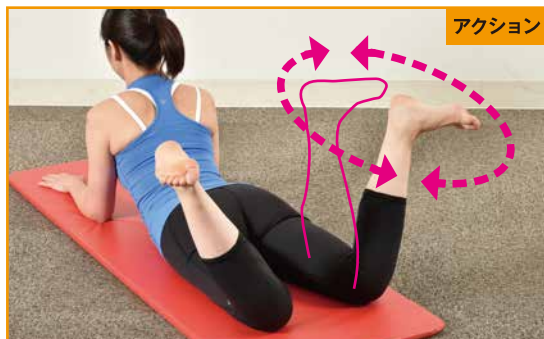
目的 仙腸関節をゆるめる。

ねらい 腰痛や坐骨神経痛など、各症状の原因となる仙腸関節をゆるめたり仙腸関節の矯正を行いやすくします。



セット

うつ伏せになり、肘を立てます。足を腰幅に広げ、膝を曲げたら足裏を天井に向けます。



アクション

足裏を天井に向けたまま、片足ずつ膝を中心に踵で円を描くように、外回し・内回しを各30回行います。反対側も同様に行います。慣れてきたら両足同時に行います。



体勢がキツイ場合は

セット

腰が痛い方やつらい方は、肘を立てずに胸を床につけます。



セット

必要であれば、お腹の下にクッションなどを入れて、楽に行える姿勢をとりましょう。

ポイント

はじめはうまく回らなくても、日々続けていくうちに徐々にスムーズになります。心地よい範囲で続けてみましょう。

上体たおし

目的 仙腸関節・股関節・腰椎を同時にゆるめ、歪みを矯正する。

ねらい

腰痛・坐骨神経痛・股関節痛等の下半身のさまざまな症状の原因となる神経の伝導異常の改善を目指す。



セット

うつ伏せになり、肘を立てたら両肘を合わせます。片足をカエル足(膝を90度曲げる)のように外側に広げます。

肘を中心に上体を左右に30往復倒します。肩を床につけるように徐々に倒す範囲を広げていきます。反対側も同様に行います。



アクション

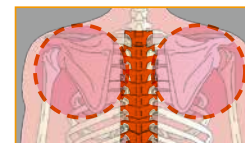


アクション

*肩が痛い方は、肘の位置を変えて痛くない角度で行います。

ポイント

腰の骨が捻れているという感覚で痛みや違和感を感じない範囲でゆっくり行いましょう。慣れてきたら、肩を床につけるように徐々に倒す範囲を広げていきましょう。



胸ひらき

目的 胸椎をゆるめる。(同時に肩をゆるめる)

ねらい

さまざまな内臓の症状などにも影響する、背中の丸み(猫背)や、胸椎の歪みを正位置に動きやすい状況をつくる。



セット

横向きに寝て、両膝はそろえて90度に曲げます。両手を前に伸ばし背筋を伸ばします。

上側の手を肩から後ろ側へ開きながら胸椎を捻るように動かします。30往復行ったら、反対側も同様に行います。



アクション



アクション

ポイント

手を開いた時に、肩の前側から胸にかけて伸びているのを感じながら、背中を捻ります。回数を重ねていくうちに手の重みで少しずつ大きく開いていくのを感じましょう。



首ゆるめ

目的 せいちゆう とうこつ しやっこつ
正中神経・橈骨神経・尺骨神経の
出所である頸椎全体をゆるめる。

ねらい 頭・首・肩・腕を含む上半身のさまざまな症状の
原因となる神経の伝導異常の改善を目指します。

注意 めまいのある方は無理しないでください。



うつ伏せに寝て、片方のにぎりこぶしを顎に乗せます。(セットは以下のすべてのパ
ターンに共通です。)慣れてきたら両手のこぶしを重ねて行います。

首ねじり



こぶしの位置はやや前にし、顔が前に向くようにします。
首を傾げるように左右に30往復倒します。

ポイント 首の力を抜き、頭の重さを全てこぶしにあずけます。痛みを感じない範囲で、ゆっ
くり行いましょう。繰り返しているうちに、徐々に大きく動かせるようになってきま
す。無理せずに行いましょう。

首左右



こぶしの位置をやや手前にして顎を引き、
顔を床に向けます。耳を肩につけるように
首を左右へ30往復動かします。



耳を肩につける様に首を左
右へ30往復動かします。

首上下



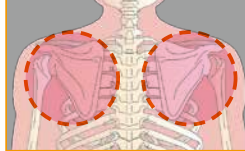
こぶしの位置はやや前にし、顔が前に向
くようにします。

こぶしも一緒に動かすように顎を前に出
したり引いたり(顔を上に向けたり下
に向けたり)を30往復行います。



ポイント 首の力を抜き、頭の重さを全てこぶしにあずけます。痛みを感じない範囲で、ゆっ
くり行いましょう。繰り返しているうちに、徐々に大きく動かせるようになってきま
す。無理せずに行いましょう。

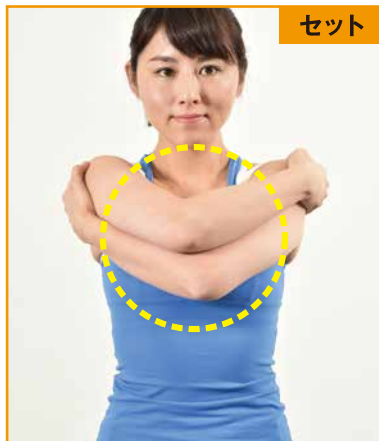
肩ゆるめ 上下・回す



目的 肩関節・肩関節周辺をゆるめる。

ねらい

肘を屈曲し、上下することによって肩甲上腕関節、腱板、特に棘上筋、肩甲下筋の腱に働きかけます。心臓より高い位置で小さい筋肉を動かすことによって心拍数を速やかに上昇させウォーミングアップさせます。



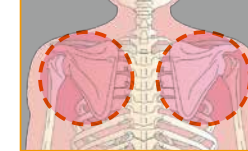
片手は脇の下に、もう片方の手は肩に乗せて重ねるように組みます。



肘と肘を体の正面で合わせて上下に30往復行います。できるだけ肘を肩より高く上げるように動かします。



肘から円を描くように30回まわします。左肘が上の場合は時計回りで行います。手を組み替えて同様に行います。



腕つかみ肩開き

目的 肩関節・肩関節周辺を矯正する。

ねらい

肘を屈曲し、外旋することにより肩甲上腕関節、腱板とくに棘下筋、小円筋の腱に働きかけます。



手の平を上に向け肘を直角に曲げて前に出した腕を、もう片方の手で腰の後ろから回してつかみ、両肩を後ろに引いて肩甲骨を寄せておきます。

※手が届かない場合は、タオルを上腕にかけてつかみます。



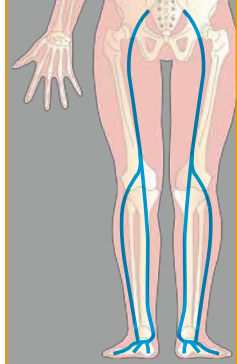
直角に曲げた手を外旋させ、さらに肩甲骨を寄せるようにします。30往復行います。反対側も同様に行います。

エクササイズ 神経ストレッチ®

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**神経ストレッチ®**の中から**代表的な運動**をご紹介します。

坐骨神経ストレッチ



青い線／神経の略図

目的 坐骨神経をゆるめる。

ねらい

タオルを使って坐骨神経に働きかけます。足の角度を変えることによって、総腓骨神経、脛骨神経に働きかけます。坐骨神経痛をはじめ、腰痛、お尻の痛み、股関節痛、膝痛、足首痛や足の冷え、むくみ、だるさなどの症状の原因となる神経の伝導異常の改善を目指します。

仰向けになり、片方の足の裏にタオルをかけ、膝を伸ばし足首を手前に曲げます。



膝が無理なく伸ばせる角度までタオルを引っ張り、30秒キープします。反対の足も同様に行います。



【総腓骨神経ストレッチ】
足裏が内側に向くように足首を倒し、タオルを引っ張り、30秒キープします。ふくらはぎの外側と足の甲を伸ばします。



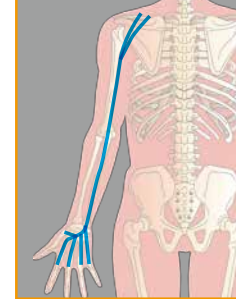
【脛骨神経ストレッチ】
足裏が外側に向くように足首を倒し、タオルを引っ張り、30秒キープします。ふくらはぎの内側と足の裏を伸ばします。

肩こり神経ストレッチ

目的 主に、肩こりになる神経をゆるめる。

ねらい

肘を伸ばし、首を傾けることにより、腕、指の神経に働きかけます。捻じる動作で多くの神経に働きかけます。肩こりをはじめ、肩・肘・手首などの痛み、筋肉のコリ、関節痛や手のしびれ、指関節の滑液不足による“バネ指”等の原因となる神経の伝導異常の改善を目指します。



青い線／神経の略図



首を真横に傾けて逆の肩を下げ、体の横からやや後方に手を伸ばします。椅子に座っても立って行っても結構です。



手の平を床に向けます。腕の付け根から捻じるように30往復回します。反対側も同様に行います。



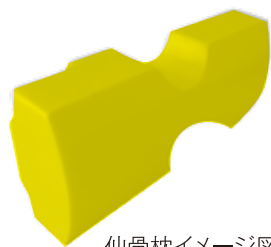
手の甲を床に向けます。腕の付け根から捻じるように30往復回します。反対側も同様に行います。

エクササイズ

せん こつ まくら

仙骨枕® (セルフ矯正)

仙骨枕は歪みを治したい骨に直接働きかけて矯正します。仙骨枕がない場合や仙骨枕をあてると痛みが出る場合はタオルを丸めたものを入れて行います。



仙骨枕イメージ図

● 数ある仙骨枕®の中から代表的な運動をご紹介します。

注意

- 体操中に痛みを感じたら、回数を減らしたり、楽な姿勢で行うなどの処置をしてください。それでも痛みが続くようでしたら、その体操自体を中止してください。
- 体操は動かす部位を意識して、反動など勢いをつけないようにゆっくり丁寧に行ってください。

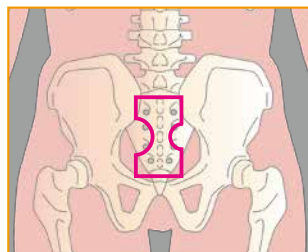
仙骨セルフ矯正

目的 仙骨を矯正する。 →

ねらい

仙骨枕と体重を使い大腿骨を内旋・外旋させることによって仙腸関節に働きかけ、仙骨の後方変位を矯正します。

仙骨枕を縦にして仙骨面にあてます。



つま先 内・外



セット



アクション



アクション

仰向けに寝て、仙骨枕をお尻の中央に入れます。両足を伸ばし、足は肩幅に開きます。仙骨面を仙骨にあてます(縦置き)

両足を伸ばしたまま、つま先を開いたり閉じたりを30往復行います。できるだけつま先の内側・外側を床につけるように動かします。

おしりゆりかご



セット



アクション



アクション

仰向けに寝て、仙骨枕をお尻の中央に入れます。両膝を立て、足は腰幅に開きます。仙骨面を仙骨にあてます(縦置き)

仙骨を押し込むようにしながら、腰を左右に30往復揺らします。

両足カエル



セット



アクション



アクション

仰向けに寝て、仙骨枕をお尻の中央に入れます。両膝を立てたら外側に開き、足の裏を合わせます。仙骨面を仙骨にあてます(縦置き)

仙骨を押し込むようにしながら、腰を左右に30往復揺らします。

エクササイズ

せん こつ まくら

仙骨枕® (セルフ矯正)

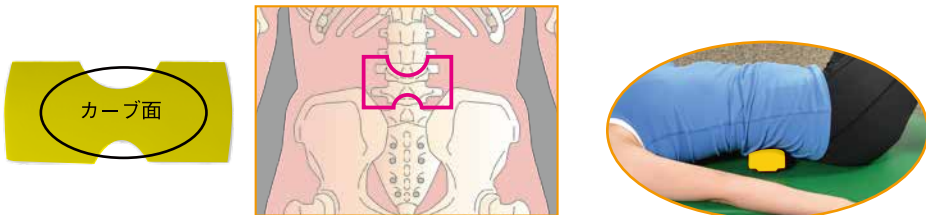
仙骨枕は歪みを治したい骨に直接働きかけて矯正します。仙骨枕がない場合や仙骨枕をあてると痛みが出る場合はタオルを丸めたものを入れて行います。

腰椎セルフ矯正

目的 腰椎を矯正する。

ねらい 仙骨枕と体重を使い腰椎に働きかけ、足を左右に倒すことによって腰椎の後方変位を矯正します。

仙骨枕を横にしてカーブ面を腰椎4〜5番にあてます。



腰を反らせて膝たおし



仰向けに寝て、仙骨枕を骨盤のすぐ上の腰のあたりに入れます。両膝を立て、足の幅は肩幅より広く開きます。(カーブ面・横置き)

両膝を左右に30往復倒します。できるだけ両膝を床につけるように倒します。



仰向けに寝て、仙骨枕を骨盤のすぐ上の腰あたりに入れます。両膝を曲げて足を上げ、足を軽く開き、太腿を両手で持ちます。(カーブ面・横置き)

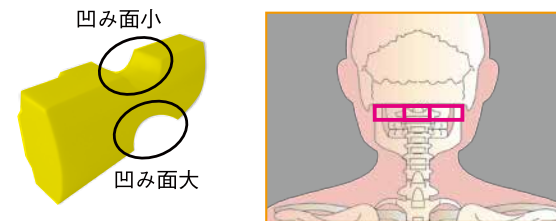
両手で膝を胸のほうへ引き寄せ、お尻を浮かせます。お尻は浮かせてのまま、両手を添えてさらに膝を胸のほうへ引き寄せたり戻したりを揺らすように30往復行います。腰を丸めたり反らせたりを意識しながら徐々に動かす範囲を広げていきます。

頸椎セルフ矯正

目的 頸椎を矯正する。 →

ねらい 頭の重みを使い頸椎の1番に働きかけ、左右・上下の動作によって後方変位を矯正します。

自分のサイズに合う方の凹み面を頸椎1番にあてます。



アトラス矯正

頭蓋骨のすぐ下にある首の骨、頸椎の1番をアトラス(環椎)といいます。



仰向けに寝て両膝を立てたら、仙骨枕を頭蓋骨のすぐ下の頸椎に入れます。(凹み面・縦置き)



仙骨枕に両手を添えて支え、上を向いたり下を向いたり30往復行います。



左右の動きも同様に行います。

エクササイズ

椅子に座ってエクササイズ

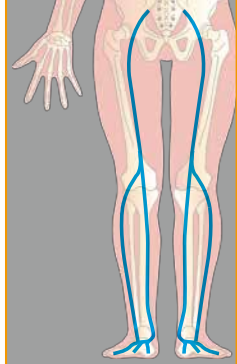
寝る姿ができないシチュエーションの時でもできる
ROM[®]運動[®](ゆるめ運動)・セルフ矯正[®]・神経ストレッチ[®]です。

● 数あるエクササイズの中から代表的な運動をご紹介します。

坐骨神経ストレッチ(椅子)

目的 坐骨神経をゆるめる。

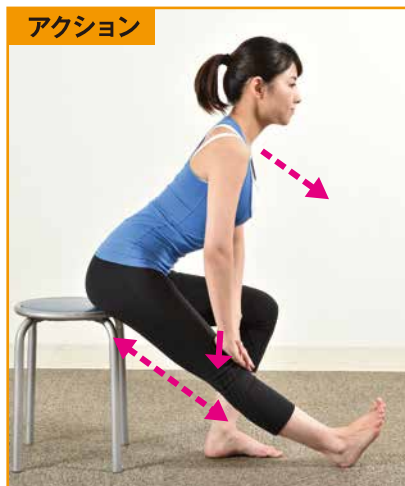
ねらい 坐骨神経痛をはじめ、腰痛、お尻の痛み、股関節痛、膝痛、足首痛や足の冷え、むくみ、だるさなどの症状の原因となる神経の伝導異常の改善を目指します。



青い線/神経の略図



椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばし、両手を太腿に置いて正面を向きます。片足を真っ直ぐに伸ばし踵を床に押しつけます。



胸を張りながら軽く上体を前に倒し、足の後面が伸びていることを感じながら、30秒キープします。反対側も同様に行います。

腰椎ゆるめ(椅子)

目的 腰椎をゆるめる。

ねらい 椅子と前腕を利用して腰椎のゆるめ・矯正します。



椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばし、正面を向きます。片腕の肘あたりをもう一方の手でつかみます。

※手が届かない場合は、タオルを上腕にかけてつかみます。

腰椎ゆりかご(椅子)



前腕で腰を押し込むようにしながら上体を反らせます。30往復行ったら、反対側も同様に行います。

上体ゆらし(椅子)



上体を左右に30往復倒します。できるだけ上体を倒します。反対側も同様に行います。

筋力トレーニングについて

現在、通常のフィットネス・スポーツトレーニングにおいては骨の歪みからの病理についてはほとんど考察されていません。

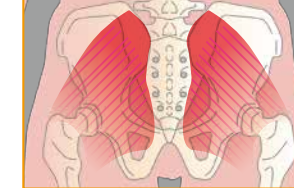
背骨コンディショニング™では、独自の筋力トレーニングを取り入れることで以下の2つの効果が期待できます。

- 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!

- 10回(5~10回)しか繰り返せないような**強い負荷(強度)**で行いましょう。
何度か試してみて10回目でキツイと感じる負荷[重りやエクササイズチューブ]を準備しましょう。そして、トレーニング毎、毎回調整しながら行います。
- **正しいトレーニングフォーム**や、**目的部位**(鍛えている箇所)を常に意識し、反動を使わないよう、行いましょう。
- トレーニング後(1セット毎に)**ストレッチ**を行いましょう。
(※トレーニング+ストレッチ=1セット)
- 筋肉への刺激を慣れさせないように**負荷(強度)**を調整し、漸進的に上げていきます。
まずは2ヵ月! 基礎トレーニングをがんばりましょう。
効果が出てくるのに、2~3ヵ月はかかりますので根気よく続けましょう。(P27 参照)



赤い部分/大殿筋の略図

だいでんきん
大殿筋

基礎トレーニング
BASIC

10回×2~3セット
(慣れてきたら3セット行いましょう)

5回/2週
(2~3日おき)

目的

大殿筋・中殿筋を主に強化しつつ、仙腸関節内の筋肉・靭帯を強化する。(軸足も同時にトレーニングする)



- 腰痛や坐骨神経痛などの原因となる仙骨の歪みを防ぎ、安定させる。
- 股関節のズレ(内旋・垂脱臼)を防ぎ、安定させる。

バックキック

色々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。



チューブを足首にかけて、2回ほど捻じったらもう片方の足(軸足)でチューブを踏みます。椅子の座面に手をついたら頭を下げ、背中を丸めます。



チューブをかけた足の膝を外側に向け、背中を丸めたまま後方へ引き上げます。

ストレッチ



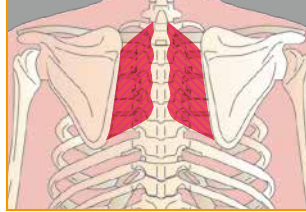
仰向けに寝て、両膝を立てます。片方の足の膝に反対側の足の外くるぶしをかけて足を組みます。腰のアーチを残したまま下の足の腿を両手で胸に引き寄せます。座位で行う場合は、椅子に浅く座り片足を膝に乗せ背中を曲げずに股関節から腰を前に倒します。

りょうけいきん
菱形筋

基礎トレーニング

BASIC

10回×2~3セット (慣れてきたら3セット行いましょう)
3回/1週 (2~3日おき)



赤い部分/菱形筋の略図

目的

主に大菱形筋を強化し、肩甲骨を引き寄せる筋力をつける。
また、第3~5胸椎の歪みに働きかける。



■ 肩コリをはじめ、首・背中 of 様々な症状の原因となる頭や肩が前に出る姿勢や、背中が丸くなる(猫背)を防ぎ、安定させる。

ハイエルボーローイング

色々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。

セット



両膝を軽く曲げて腰を立て、背骨のアーチを維持したまま座ります。チューブの中央を両足の裏にかけ、両手でバンドを持ちます。

アクション



1. 腕が肩の高さにくるように、肘の角度は保ちつつ、胸を開くように肩甲骨を寄せます。
2. 胸を張り背骨のアーチを維持したまま腕を戻します。

ストレッチ



両手を胸の前で組みます。その両手を体の前方に突き出しながら背中を丸めます。肘は軽く曲げたまま横へ張り、肩甲骨を引き離します。

筋力トレーニング

中・長期 筋トレプログラム

筋肉は
休んでいる時に
再合成して強くな
っていきます



一定の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。

頻度 例 2~3回/週間(2~3日おき)

ポジティブ 筋肉が縮みながら力を発揮する動作(短縮性)
[P25 バックキック、P26 ハイエルボーローイングではチューブを引っばる動作]

ネガティブ 筋肉が伸ばされながら力を発揮する動作(伸張性)
[P25 バックキック、P26 ハイエルボーローイングではチューブを元に戻す動作]

キープ 筋肉が縮んだ位置で、そのままの状態を保つ。

基礎トレーニング

BASIC

最大筋力の **70%~75%**

10週間 =2カ月	ポジティブ 2秒	キープ 3秒	ネガティブ 2秒	10回× 3セット	10週間 =2ヶ月
--------------	-------------	-----------	-------------	--------------	--------------

バルクアップ(筋肉増大)トレーニング

BULK UP

最大筋力の **80%~85%**

1~2週目	ポジティブ 4秒	ネガティブ 2秒	6~8回×2~3セット	10週間 =2ヶ月
3~4週目	ポジティブ 6秒	ネガティブ 2秒	6~8回×1~2セット	
5~6週目	ポジティブ 8秒	ネガティブ 2秒	6~8回×1セット	
7~8週目	ポジティブ 10秒	ネガティブ 2秒	6~8回×1セット	
9~10週目	ポジティブ 12秒	ネガティブ 2秒	6~8回×1セット	

パワートレーニング

POWER

最大筋力の **80%~87%**

1~2週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	6~8回×3~4セット	10週間 =2ヶ月
3~4週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×5セット	
5~6週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×5セット	
7~8週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×6セット	
9~10週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×6セット	

6ヶ月(6ヶ月毎に繰り返す)



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、神経が引つ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、神経が引つ張られて、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。