

## 背骨コンディショニング

インストラクター養成講座

テキスト 1日目

(講師用)

日 時：

会 場：

氏 名：

● 講師用 ●

**【事前準備】**

**\* 受講申込の方への確認メール**

入金締切後、受講者全員に日時・場所、下記の確認のメールを送信してください。

①マインド編の動画視聴、②腰痛解決講座のテキストが繰り返し実践されているか、等確認を行って下さい。

**\* 講座で配布するテキスト等の確認**

<b>受講生への配布物</b>	<b>講師の準備</b>
入金締切後、事務局より講師に受講人数分 が送付されます。※要確認  ①インストラクター教本（購入希望者分） ②インストラクター養成講座テキスト ③マインド編資料 6枚 ④フィードバックシート 1枚  ※以下は試験日に配布 ⑤試験 ⑥入会セット 「インストラクター養成講座を修了された方 へ」  保険内容のご案内 規約 2 部 返信用封筒	すべて各自で準備します。 ②~⑤はHPからダウンロード、印刷。  ①インストラクター教本 ②インストラクター養成講座テキスト （講師用） ③マインド編資料 6枚 ④フィードバックシート 1枚 （実技試験用に人数分） ⑤試験（解答しておき、採点時に使用）  ※必要に応じて、トレーニングバンド等の 貸出の準備

※「インストラクター講座受講生用90分体操動画」を視聴は事前課題ではなく、講座期間内の課題となりました。（詳細はP.36「**■講座期間内に行う課題**（90分体操動画3本の視聴）」参照）

---

## 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事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

解剖学上ほとんど動かないとされてきた仙腸関節を明らかに動かす新たな技術と、それに伴って起こる様々な変化を解き明かす革命的な理論

### ・ 神経牽引理論

背骨の歪み方とそれに伴う各種症状との関連性は、神経が圧迫ではなく引っ張られることでも起こる神経の伝導異常が原因であるという理論

### ・ 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ます。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、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に変位します。

## ■ 講座全体の流れ

		内容	時間
1 日 目	序章	イントロダクション ■ 講座全体の流れ ■ インストラクター養成講座の目的 ■ 自己紹介 ■ ゴールの確認	0.25
	第1章	解剖学 ■ 全身の骨格 ■ 全身の筋肉	0.5
	第2章	背骨コンディショニング基本理論 ■ 背骨コンディショニング基本理論 ■ 背骨の歪みと神経の牽引について ■ 主な神経と関連する病気	1.5
	第3章	マインドと背骨コンディショニングの3要素 ■ 指導者の心構え・指導のコツ・指導の三原則【マインド】 ■ 3要素・グループ体操のカリキュラム	1.5
	第4章	ロールプレイの実施 ■ 検査・レクチャー・運動の実技（ロールプレイ）	3
	第5章	次回までの課題の確認 ■ 2日目までに行う課題	0.25
2 日 目	第1章	病理学・背骨コンディショニング基本理論 ■ 病理学 手術危険度 ■ フィットネス基礎理論 ■ トレーニング・サイクル	3
	第2章	ロールプレイ（レッスン形式） ■ グループ体操のカリキュラムモデル	3
	第3章	講座修了後の活動について ■ インストラクター養成講座修了後にできる事 ■ 集客編・目標設定	1
試 験 日		■ 試験（筆記・実技）	3
		■ 修了後の手続きの説明	

## ■ インストラクター養成講座の目的

---

『教える人』という立場になり、指導者としてのマインドを高めながら、背骨コンディショニングの基礎理論と、それに基づいた検査方法、体操、トレーニングを習得し、「グループ体操」の指導ができるようになることを目指していく講座です。また、ライセンス取得後は、「腰痛解決講座」を開催することができます。

講座が目指すグループ体操の指導ができるようになるためには、すべてにおいて自らが実践していくことが重要であることを伝える。  
知識・技術・経験がバランス良く向上していく事が大切。

## ■ 自己紹介

---

- ・ 名前（フルネーム）
- ・ 活動エリア
- ・ メインの仕事
- ・ 講座に参加する目的 常に自分で確認出来るように、参加者に記入してもらう

### ※代償姿勢理論の基礎理論についての補足説明※

仙骨が歪むこと(原因)と、猫背になる(結果)。  
仙骨の歪み(原因)だけを矯正しても、上半身の歪み(結果)を矯正しなければ、また仙骨が歪む(原因)。また、上半身の歪み(結果)だけを矯正しても、仙骨の歪み(原因)を矯正しなければ、また猫背の姿勢(結果)に戻ってしまう。代償姿勢理論を基礎理論とすることで、仙骨が動き、その仙骨の矯正の重要性がより明確に伝わる。

## ■ ゴールの確認

---

### 1.背骨コンディショニングインストラクターの目指すあり方

マインド編インストラクターの心構えと共に、自らの身体作りと体操指導の提供を通じ協会理念である「自分を愛するように隣の人、特に先ず弱きを覚えている人の気持ちになる、真の愛を持つ指導者」として「社会に貢献し、からだ革命を推進」することを目指します。

### 2.協会のビジョン・目標 「医療費1兆円削減」

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。

### 3.価値あるプログラムを提供するために

教本・講座テキスト・書籍に準拠します。

背骨コンディショニングはこれまでにない独自の理論と手法を用いるため、安易に他のプログラムや理論を元にした体操を取り入れると矛盾が生じます。指導を行う時には、背骨コンディショニング協会が提供する教本・講座テキスト・書籍に準拠して行います。

ただし、新しい体操の発掘や検証の目的であれば、オリジナルの体操を3つまで取り入れることを許可します。

※骨折・外傷・妊娠の可能性がある場合はプログラムを提供しない事。

## 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
- ・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。

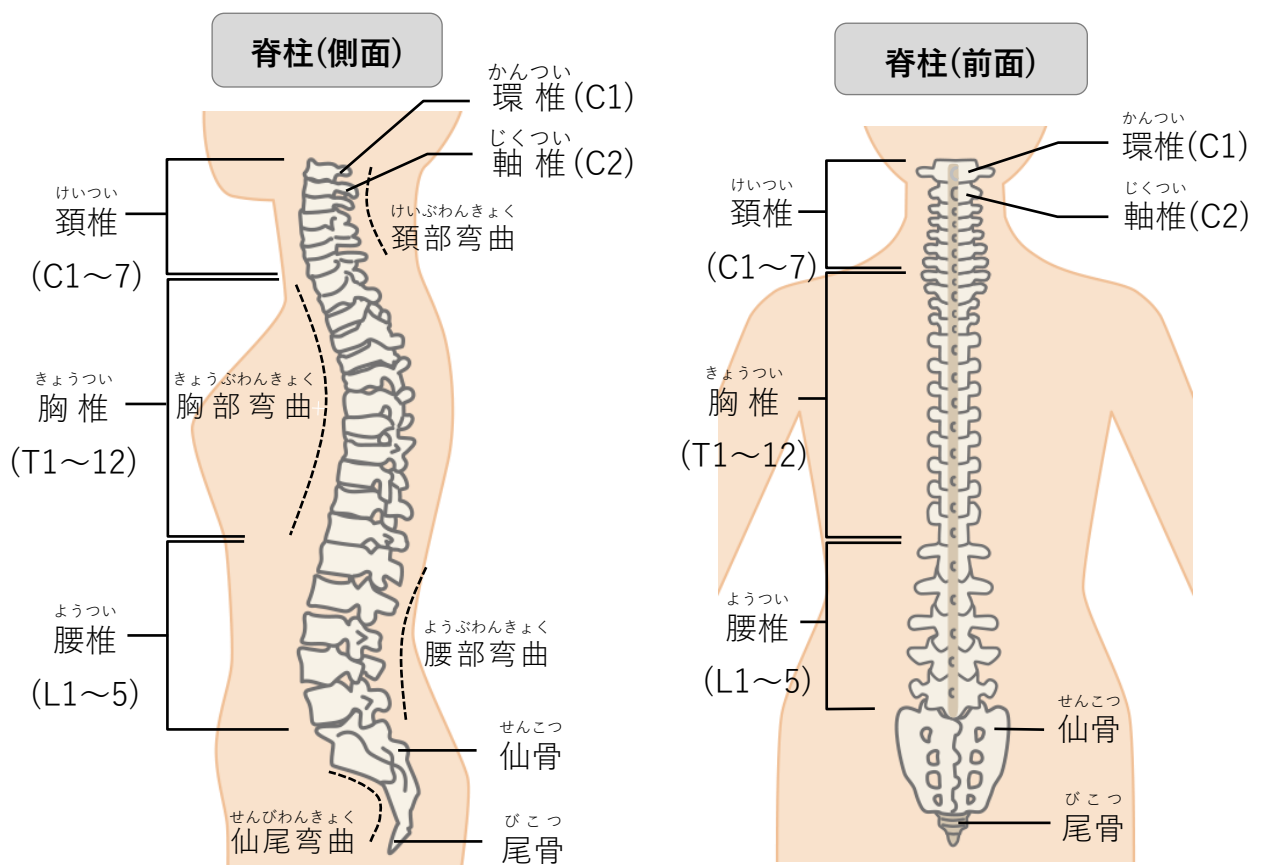
■ 全身の骨格 (教本P.24~31)

○必要な骨について教本のP.24、P.25を見て覚えましょう。教本を見ながら確認する

○背骨の配列と位置の目安 (IR教本P.31.44~68)

自分の身体のどの部分がどのような状態にあるかをチェックしましょう。  
触って場所を把握しながら進めます。ペアでも確認してみましょう。

上後腸骨棘(P50) 大転子(P44) 肩峰(P45) 胸鎖関節, 肩鎖関節, 肩甲上腕関節(P67)



問1

教本を参考に下線の空欄に書き込みましょう。教本と下図を参考に理解を深める。

解剖学 脊柱

頸椎	<u>7</u> 個	<u>前</u> 弯
胸椎	<u>12</u> 個	<u>後</u> 弯
腰椎	<u>5</u> 個	<u>前</u> 弯
仙椎	<u>5</u> 個	<u>後</u> 弯
尾椎	<u>2~4</u> 個	<u>後</u> 弯

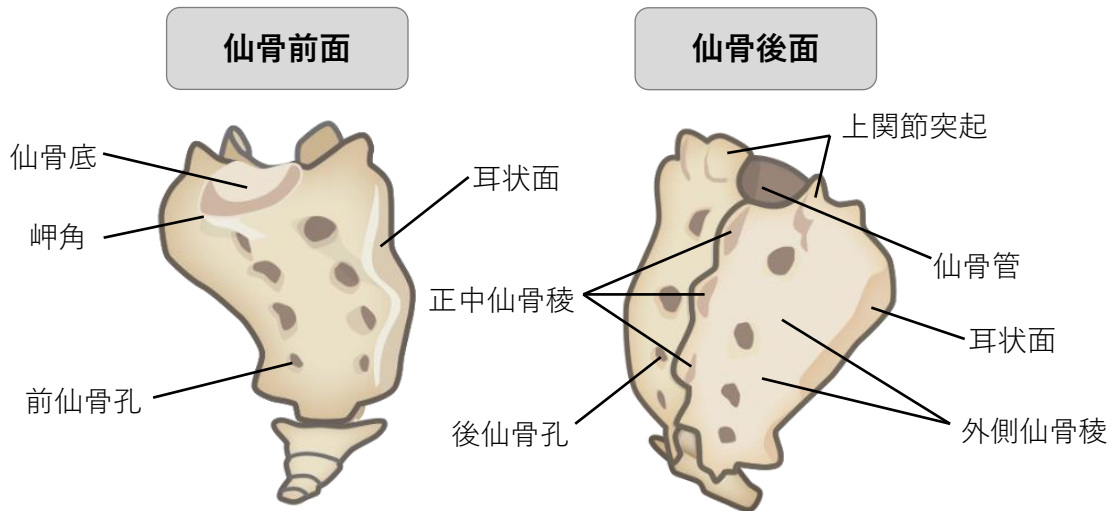
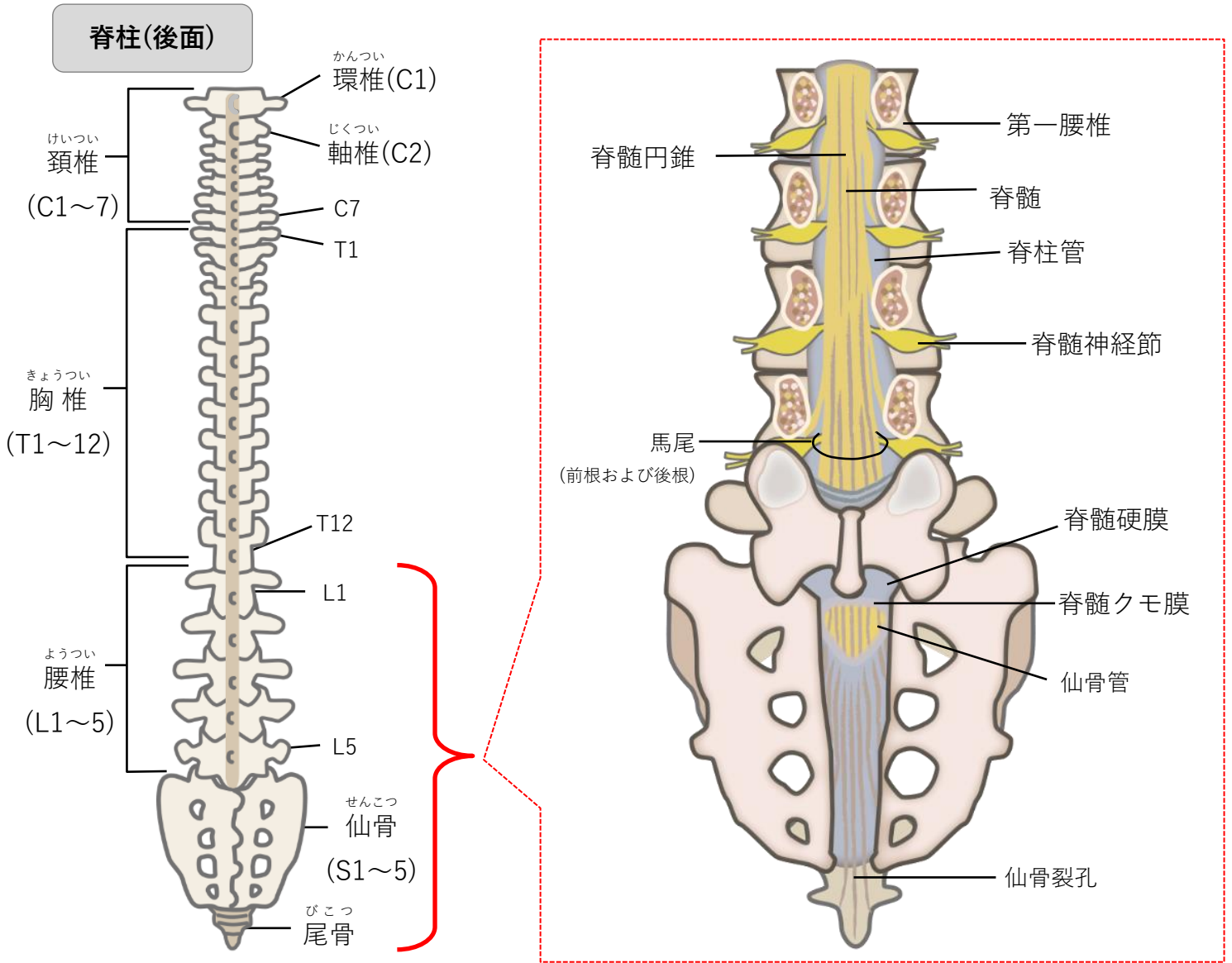
但し、

\* 仙椎はひとつに融合して仙骨となる。

\* 尾椎はひとつに融合して尾骨となる。

参考資料

神経の牽引について説明の際、使用する。





問2

頸椎5番の椎骨の上から見た図を資料を参考に描いてみましょう。

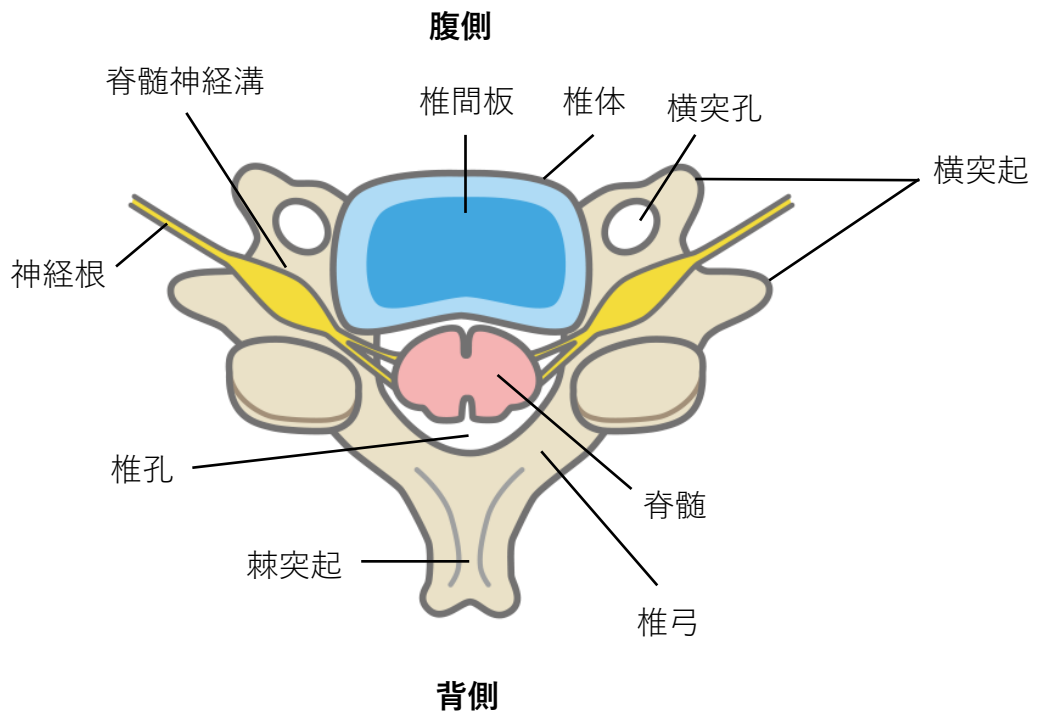
受講者に、次ページの参考資料を見ながら、下記図の  を確認する。

【講師用】

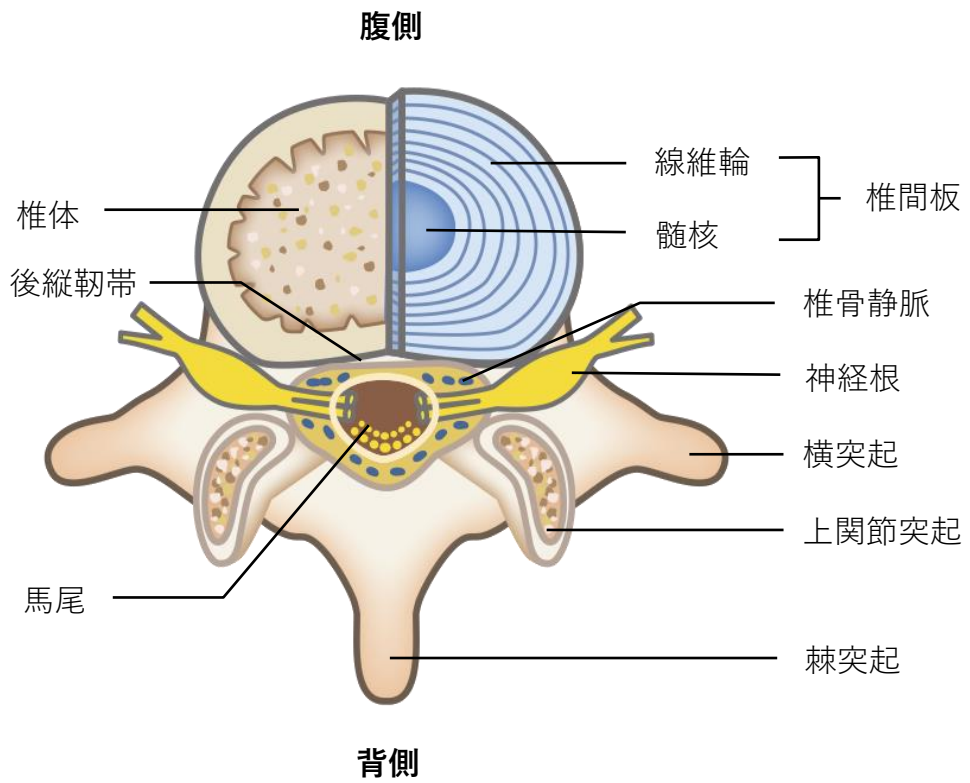
A diagram of a vertebra from a superior perspective. The diagram is enclosed in a rectangular frame. At the top left, the text '【講師用】' is written in red. The diagram features several labels in red text, each enclosed in a white rectangular box with a black border. Lines connect these boxes to the corresponding anatomical structures on the vertebra. The labels are: '横突起' (Transverse process) on the left side; '横突孔' (Transverse foramen) on the left side, pointing to a small circular opening; '椎体' (Vertebral body) at the top center; '椎孔' (Vertebral foramen) on the right side, pointing to a large central opening; '棘突起' (Spinous process) at the bottom center; and '脊髓神経溝' (Vertebral sulcus for spinal nerve) on the left side, pointing to a groove. A dashed horizontal line is drawn across the middle of the diagram area.

參考資料

【頸椎 5 番】



【腰椎】

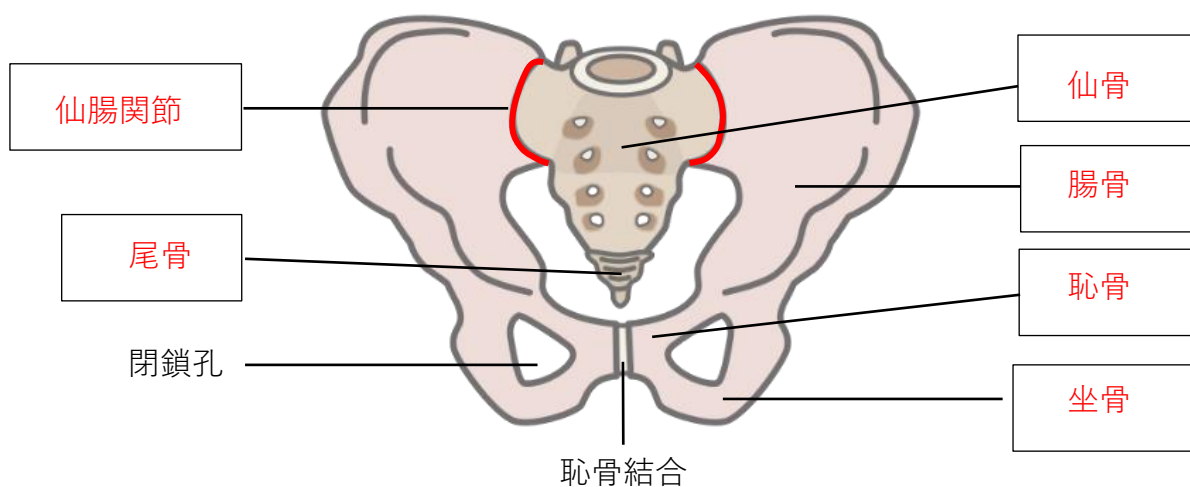


## 骨盤（教本P.44）

問

教本を参考に空欄に書き込みましょう。必要な骨や関節について覚えてもらう。

### 【骨盤】



骨盤は「 寛骨 」 「 仙骨 」 「 尾骨 」 からなる  
寛骨は「 腸骨 」 「 恥骨 」 「 坐骨 」 が融合している

仙骨と腸骨の関節を仙腸関節といい、一般的な解剖学ではここはほとんど動かない、もしくは数ミリしか動かないと言われている。

ところが背骨コンディショニングでは仙腸関節は数センチ動くことを実証している。むしろ仙腸関節がズレる事を前提にしないと腰痛の説明がつかない。

## ■ 全身の筋肉（教本P.32~33）

---

○必要な筋肉について教本のP.32、P.33を見て覚えましょう。教本を見ながら確認する。

○大殿筋 / 菱形筋 / 脊柱起立筋群（IR教本P.36.38）講師のパーソナルトレーナー教本、P.47大殿筋、P.50脊柱起立筋、P.53菱形筋、を用いて説明する。

起始停止と神経支配を参照しながら、3つの筋肉の理解をしましょう。

起始・停止とは、骨格筋が骨に付着する両端の部分のことです。

起始 ⇒ 体幹に近い方(近位) または、固定されている動きの少ない方

停止 ⇒ 体幹から遠い方(遠位) または、動きの多い方

<大殿筋>

大まかな付着部分・・・起始：腸骨,仙骨,尾骨 / 停止：大腿骨後面,腸脛靭帯

<菱形筋>

大まかな付着部分・・・起始：頸椎 6 番～胸椎 4 番 / 停止：肩甲骨内側

<脊柱起立筋群>

大まかな上下の付着部分・・・起始：骨盤 / 停止：頭蓋骨

講座では、付着部分の名称などを細かく覚えるというよりも、まずは大まかに付着部分を把握することが目的。

起始と停止を把握することで、その筋肉を鍛える目的とねらいをより理解できるようにする。

各自で解剖学を調べながら理解を深める。

**■ 背骨コンディショニング基本理論（教本P.12～15）**

背骨コンディショニングのプログラムのすべて元となる考え方です。

**1.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います。

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ことを実証しています。

また、数センチもズレるので、**代償姿勢**が起こるのです。

**2.神経牽引理論**

背骨が歪むと神経は**引っ張られて**症状が出ます。現代医学では、神経は**圧迫**（押しつぶされること）によって何らかの症状が出ると言われています。これを**神経圧迫説**と呼びます。

背骨コンディショニングでは、神経が引っ張られて伝導異常を起こすので「**神経牽引理論**」と呼んでいます。

※神経圧迫説では椎間板の無い仙骨は圧迫する原因が無い。

神経牽引理論では、仙骨がズレて（仙腸関節可動理論）、伝導異常がおこる。

神経の牽引によって、腰痛の原因が説明出来る。

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る。これを神経の圧迫説と言う。

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る。これが「**神経牽引理論**」と言う。

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ない。

背骨コンディショニングではどの椎骨がどの方向に歪んだ（変位した）らどこに症状が出るかという所まで特定できている。つまり、どこにどの症状が出ている場合はどんな矯正をすれば良いのか、どんな体操をすれば良いのかが非常に明らかになっている。

**3.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ます。例えば、仙骨が**後方**に変位すると、上の腰椎も**後方**にずれて、そのバランスをとるために、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**が後方に変位します。

【教本の訂正】受講生にお伝えしてください。

IR教本P.13 .5 行目

仙腸関節は**後方変位**しません。→仙腸関節は**後方にしか**変位しません。

**4.神経の伝導異常とは**

体に何らかの症状が出ている時、神経は**固く縮まった**状態になっており、この状態では正常に働かなくなるのではないかと推測されます。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。伝導異常で引き起こされる症状には、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。

問1から問3まで、次回までに空欄を記入しましょう。

実際の試験問題です。

### 問1

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2

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を及ぼしているかを知ることになりました。

### 問3

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ます。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、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。

## ■ 背骨の歪みと神経の牽引について

### 背骨・背骨の歪みパターン（教本P.51）

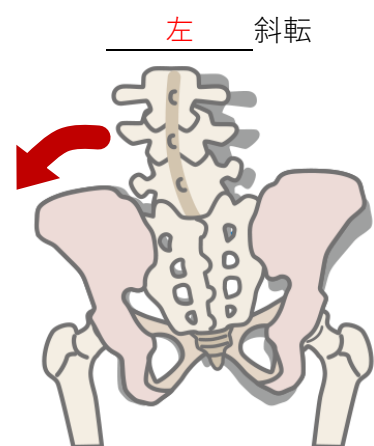
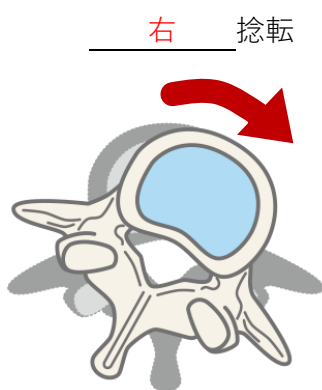
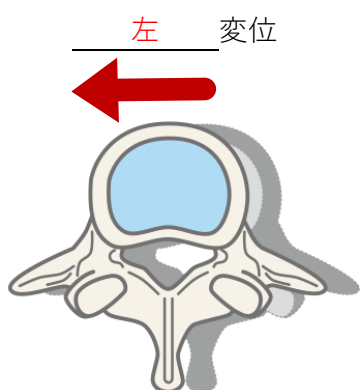
背骨コンディショニングではどの椎骨がどの方向に歪んだ（変位した）らどこに症状が出るかという所まで特定できています。つまり、どこにどの症状が出ている場合はどんな矯正をすれば良いのか、どんな体操をすれば良いのかが非常に明らかになっています。

### 問

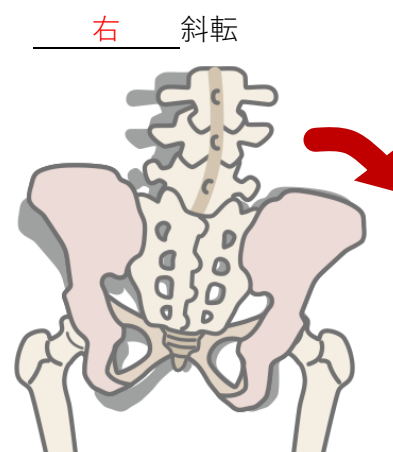
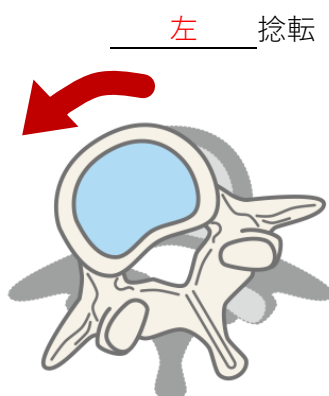
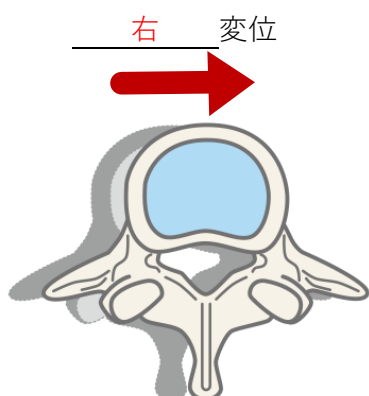
神経が引っ張られるのをイメージしながら、各自で書きましょう。（教本P.51参照）

ペアやグループで一緒に考えながら答え合わせしてみましょう。

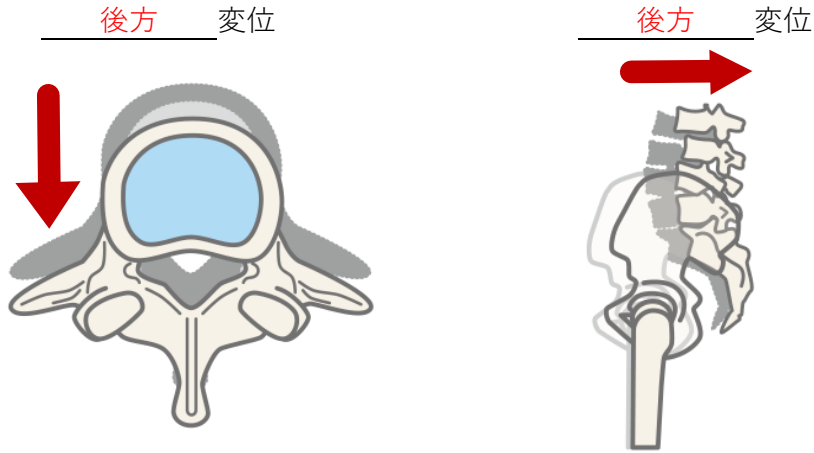
\_\_\_\_\_ 右 \_\_\_\_\_ に痛みが出る歪み方



\_\_\_\_\_ 左 \_\_\_\_\_ に痛みが出る歪み方

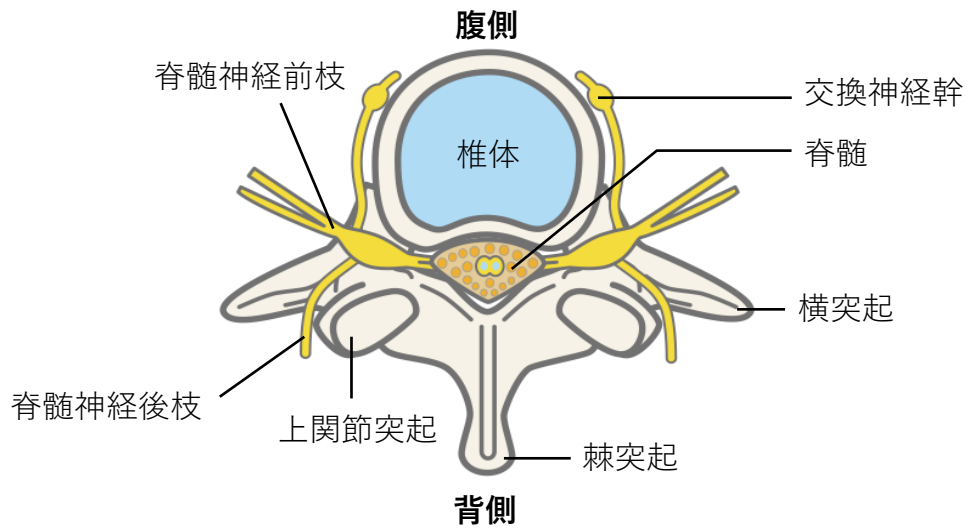


両方に痛みが出る歪み方



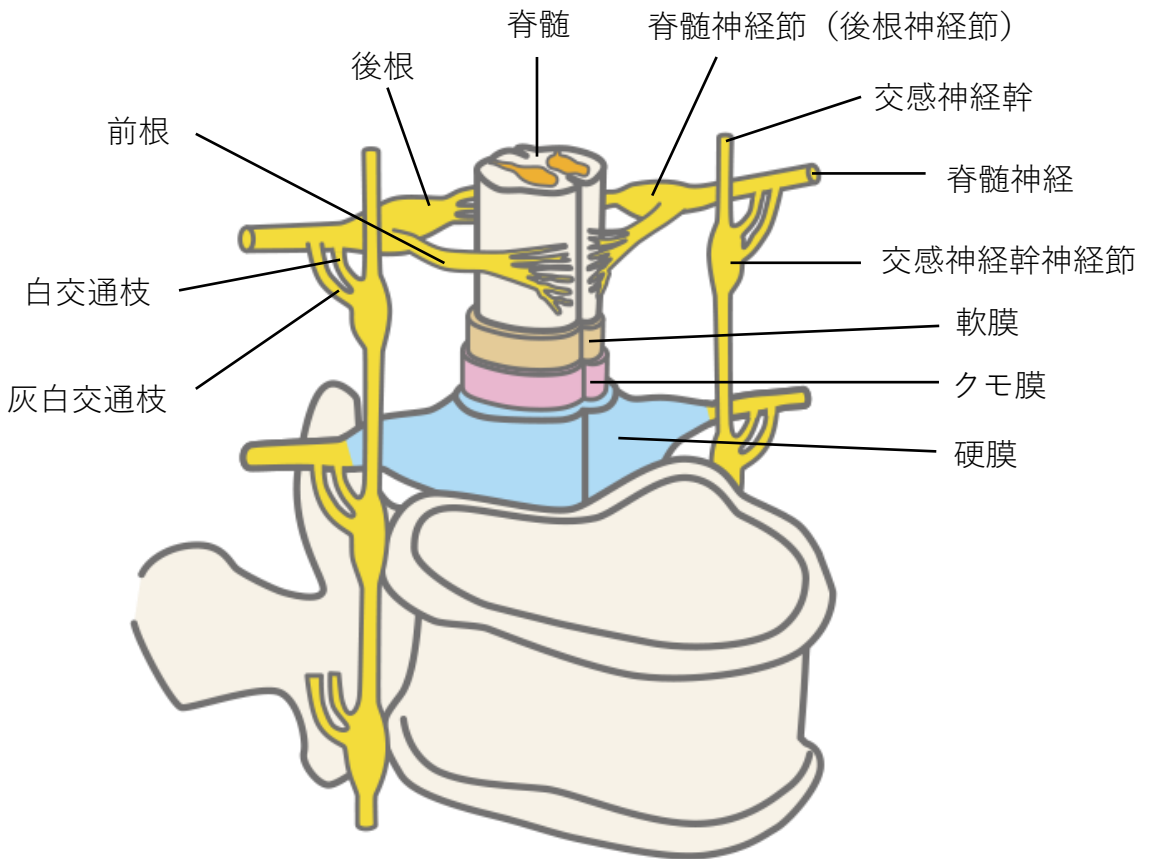
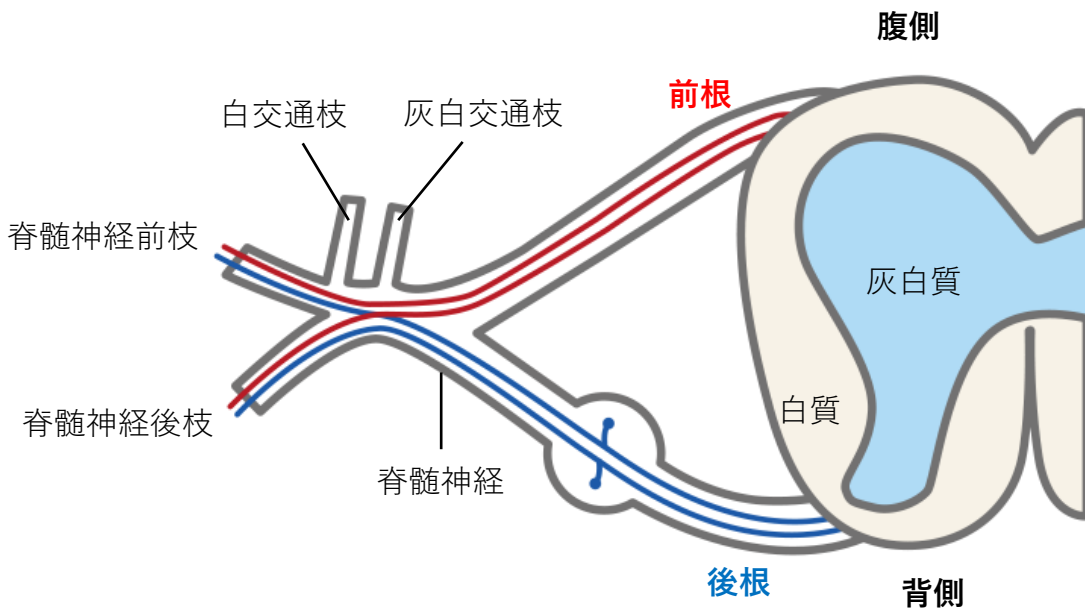
背骨の歪みと神経の牽引についてのまとめ（神経の伝導異常が起こる側・教本P.14）

背骨の歪み	神経が牽引される側	備考
右変位	左側	
左変位	右側	
右捻転	右側	
左捻転	左側	
右斜転	—	通常は、仙骨が右斜転の場合 ⇒腰椎が右変位→左側に症状が出る
左斜転	—	通常は、仙骨が左斜転の場合 ⇒腰椎が左変位→右側に症状が出る
前方変位	—	
後方変位	両側	





參考資料



## ■ 主な神経と関連する病気（教本P.34~41）

### 上肢・腰・仙骨の神経と背骨コンディショニングに関連する神経

#### ・背骨コンディショニングにおける頸椎に関連する神経のまとめ

<表1>

神経に関わる症状を改善しようとする場合の神経	働きかける椎骨（歪みの部位）	検査（痛点）	検査（可動域）	主に症状が出る指
正中神経	頸椎 1～3 番	鎖骨の内側を押す 肘の外側を押す	振り向く	親指・人差し指
橈骨神経	頸椎 4～6 番	首の横を押す	首をかしげる	人差し指・中指・薬指
尺骨神経	頸椎 7 番・ 胸椎 1～3 番	肘の内側を押す	上を向く	薬指・小指

#### 腕神経叢の中でも、正中・橈骨・尺骨神経について

背骨コンディショニングでは、正中神経に関わる症状を改善しようとする場合、椎骨を正しい位置に矯正した時に、軽減もしくは治ったという実践値に基づき、矯正や体操は頸椎 1～3 番に働きかけます。橈骨・尺骨神経も同様に解剖学とは相違することがある事をしっかり伝える。

本講座では、腕神経叢の中でも、正中・橈骨・尺骨神経について理解を深めていきます。

背骨コンディショニングでは、正中神経に関わる症状を改善しようとする場合、椎骨を正しい位置に矯正した時に、軽減もしくは治ったという実践値に基づき、矯正や体操は頸椎 1～3 番に働きかけます。橈骨・尺骨神経も同様に解剖学とは相違するところがあります。

また、その他にも解剖学とは相違するところがあります。

実際の解剖学を把握した上で、背骨コンディショニングでは、症状の改善のためにはどの椎骨に働きかけるのかを次の<表1><表2>で覚えていきます。

<参考>

・上肢の神経 / 腕神経叢 (IR教本P.34参照)

頸神経叢の構成：第1～4頸神経

腕神経叢の構成：第5～8頸神経・第1胸神経

腕神経叢は神経根から神経幹、神経束を形成する。

そして神経束から分岐する主な神経の構成は、

筋皮神経：第5～7頸神経

腋窩神経：第5～6頸神経

正中神経：第5～8頸神経・第1胸神経

橈骨神経：第6～8頸神経

尺骨神経：第8頸神経・第1胸神経

参考：Wikipedia

\*神経叢（しんけいそう）とは、動物体の特定の場所に神経細胞（ニューロン）が小集団をつくっているもの。脊椎動物では、末梢神経繊維が枝分かれしたり集束したりして網目状の形態をつくっている部分。神経集網。（weblio辞書より）

## 下肢の神経と背骨コンディショニングに関連する神経

### ・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

### 背骨の歪みと病の関係 (教本P.41)

背骨コンディショニングでは、症状の原因である骨の歪みを検査や触診により見出し矯正します。症状が出ている箇所解剖学上の神経の出所と矯正する椎骨とは相違する場合があります。それは、神経の交通枝で他の神経と繋がっていたり、一つの神経が複数の神経支配をしているためというのが考えられます。

教本P.41の表は、椎骨を正しい位置に矯正した時に、軽減もしくは治ったという実践値に基づいた椎骨と症状の関係を表にしたものです。

## 問1

上の表から考えてみましょう。

●なぜ仙骨がずれるのですか？

教本P.2~3のなぜ骨がずれるか？を一度確認しましょう。

●椎骨が右変位すると、どちら側の神経が伝導異常を起こしますか？

●椎骨が左変位すると、どちら側の神経が伝導異常を起こしますか？

●右捻転とは椎骨がどのようにずれる事ですか？

●左捻転とは椎骨がどのようにずれる事ですか？

●椎骨が右捻転すると、どちら側の神経が伝導異常を起こしますか？

●椎骨が左捻転すると、どちら側の神経が伝導異常を起こしますか？

●仙骨の左斜転とは、仙骨がどのようにずれた状態ですか？

●仙骨が左斜転すると、左右どちら側の、どの神経に伝導異常が起こりますか？

●神経が伝導異常を起こすのは、椎骨がどのようにずれた時ですか？

●神経が引っ張られた状態になり、伝導異常を起こすとどうなりますか？

## 問2

主な神経と関連する病について、下記を書き出してみましょう。

(西洋医学の神経の走行→教本P.34、P.35参照・背骨と神経→教本P.41、P.55参照)

**西洋医学での神経の走行と背骨コンディショニングでアプローチする椎骨の違いを踏まえて説明すること。何度も復習して覚えてもらう。**

- 坐骨神経の症状についてアプローチする椎骨はどこですか？
- 脛骨神経は、どこからどこまで伸びていきますか？
- 総腓骨神経は、どこからどこまで伸びていきますか？
- 大腿神経は、背骨コンディショニングでは症状改善のために、どの椎骨に働きかけますか？ また、主にどの部位に神経の走行がありますか？
- 胸椎6~8番が歪んで右側の神経が引っ張られると、どの臓器に影響が出ると背骨コンディショニングでは考えられますか？
- 正中神経は、背骨コンディショニングでは症状改善のために、どの椎骨に働きかけますか？
- 橈骨神経は、背骨コンディショニングでは症状改善のために、どの椎骨に働きかけますか？
- 尺骨神経は、背骨コンディショニングでは症状改善のために、どの椎骨に働きかけますか？

ペアやグループで一緒に考えながら答え合わせしてみましょう。

**■ 指導者の心構え・指導のコツ・指導の三原則【マインド】**

---

事前準備：マインド編（約90分）の動画、マインド編資料6枚を先に配信。  
インストラクターの心構えを持って、グループ体操のカリキュラムを進め、実技のところでは、指導3原則を中心に、指導のコツを取り入れていきます。今後の指導のために、マインド編は何度も繰り返し確認し、実践を重ねて行く事を伝える。

マインド編資料を見ながら、下記の間を答えましょう。

**問1**

- ・インストラクターの心構えを書きましょう（3つ以上）

**問2**

- ・指導のコツのうち、指導3原則とそれぞれの注意点（各3つ以上）を書きましょう

**問3**

- ・指導のコツのうち、指導3原則以外のものを書きましょう（3つ以上）

問3はロールプレイの実施の際に出来ているかどうかを講師は確認する。

**問1問2について、マインドの黒字太字を覚える事。**

**自身のエピソードを加え1分程度でシェアする。**

インストラクターとして今後の活動で「マインドが大事」と、まとめる。

## 背骨コンディショニングの三要素



### グループ体操のカリキュラム (代表例)

下記は一般的な例で、構成や時間配分はそれぞれの場面で変更して行う事が出来ることを、講師自身も受講者にも伝える。

1. あいさつ
2. 検査
3. レクチャー
4. 運動 (ゆるめ・矯正・筋トレ)
5. 検査 (2.と同じ検査)

推奨は60分~90分が目安となるが、時間や参加料の制約は特に設けていない。

※構成や時間配分はそれぞれの場面で変更して良い。

マインド編資料と、フィードバックシートを参照しながら、カリキュラムを解説していきます。テキスト内青字で上げているマインドは一例ですので、必要に応じて加えてください。



## レッスン前に確認すること

**安全の確保** マインド編の心構え参照

### グループ体操のカリキュラム（腰痛の代表例）

時間	内容	教本	ポイント
10分	<b>1.あいさつ</b> 背骨C.とは、3要素の説明 運動禁忌の確認	70	<対象者> 腰痛・坐骨神経痛の方向け  <目的・ねらい> 坐骨神経の痛みの根本的な原因と改善する 方法について、背骨C.の理論をふまえ、 実践しながら伝えていく
	<b>2.検査</b> ふくらはぎを押す（内・外側） 上体を反らす	44 48 57	
	<b>3.レクチャー</b> 坐骨神経痛について		

#### 1、あいさつ

名前、自己紹介、プログラムの目的やテーマなど状況に合わせて述べる

#### 「運動禁忌」の確認、参加者の体調チェック等

運動禁忌については、告知や募集の時に伝えておくのがベスト

#### 2、検査

背骨C.の検査は、”簡単にセルフでも行うことができる検査”であり、以下の重要な役割がある **「何が問題か把握せよ」「まずやる気を起こさせる」**

自分の体のどの部位がどのような状態かをチェックする

（運動の前と後に同じ検査を行うことで、体の変化や効果を確認する）

<検査の目的>

- ・「**自分の体の症状に気づく**」「**運動に取り組むための動機づけ**」「**症状改善の目安**」

<検査の種類> **痛点は特に背骨C.の特徴的な検査方法である**

- ・アライメントチェック→仙骨や体全体の骨格の歪みに気づく
- ・神経の痛点を押す→神経の伝導異常に気づく
- ・関節の可動域を確認する→可動域の低下、関節の歪み、神経や組織の萎縮に気づく

### 3、レクチャー

「まずやる気を起こさせる」「相手の立場になる」「要するに・・・」

テーマを決め、検査から基礎理論や3要素などを絡めたレクチャーをする

**例：背骨C.における筋トレの目的や筋トレの重要性をテーマに、鍛える部位に合う**

検査、神経の伝導異常や3要素の筋力向上についてレクチャー、それに合わせて運動を考  
えるなど。

講師が実践している他の例もあげて伝えてください。

不調の人を元気にしてさしあげたいと思えば、それがテーマとなり、自然と検査やレクチャーに繋がっていくものと思われます。すべてはマインドで行うことにあります。

**例：坐骨神経痛について～検査に基礎理論を含めたレクチャーまで（上記表参照）**

・ふくらはぎを押す検査

痛い場合は、「**坐骨神経の伝導異常**」が考えられる。

仙腸関節は数センチ動く関節で（**仙腸関節可動理論**）

仙骨が歪むとその上の腰椎も歪む（**代償姿勢理論**）

坐骨神経は仙骨と腰椎から出て、足の先まで走行しているので、

仙骨や腰椎が歪んだことで神経が引っ張られて（**神経牽引理論**）過緊張になり、

「**神経の伝導異常**」が起きるため、ふくらはぎを押すと痛く感じるのである。

症状改善のために、ゆるめる・矯正する・筋力向上（3要素）を行っていきましょう。

※基礎理論を出来るだけ説明に入れた例ですが、詳しく説明するという意味ではなく、プログラムを進める上で大切なのは、背骨C.ではどのように考えるかという思考を常に持つことです。

※第4章ロールプレイの実施「基礎となる検査のまとめ」（講師用テキストP.28）の説明（レクチャー）のポイント欄から、何を伝えながら検査をするか、レクチャーにどう繋げるのか、他の例もあげて説明してください。

時間	内容	教本	ポイント
20分	<b>4.運動(3要素)</b> ●ゆるめる / 矯正する体操 足まわし 上体たおし 坐骨神経ストレッチ おしりゆりかご (仙骨枕) 腰椎ゆりかご (仙骨枕)	71 74 80 126 132	各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる
10分	●筋力トレーニング バックキック	142	行う種目の目的とねらい、強度・回数・セット数・注意点を述べる 頻度、中・長期筋トレプログラムの説明

#### 4、運動（ゆるめる体操・矯正する体操・筋力トレーニング）

##### 体操に関する注意点、「反動」についての説明（教本P.70）

「指導3原則」「ねらい目的を述べる」「相手の立場になる」「ひとりひとりを大切に」

「目の動きを大切に」3要素のバランス、カリキュラム全体が整うように考えていきます。

1つのレッスンの中に3要素をバランスよく取り入れて行う

##### <ゆるめる体操の目的・ねらい>

###### ●ROM運動

回す・倒すなどの動作を行いながら関節をゆるめ、可動域を広げる

###### ●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異常の改善、関節の滑液異常を改善

##### <矯正する体操の目的・ねらい>

###### ●セルフ矯正

背骨や骨格の歪みを矯正する体操（“矯正する”が含まれているROM運動）

###### ●仙骨枕を使用したセルフ矯正

背骨や骨格に仙骨枕を当てて矯正する体操

##### <筋力トレーニングの目的・ねらい>

###### ●背骨コンディショニングにおけるトレーニングの目的（P.19）

##### 1. 骨が歪まないように支える筋力をつける    2. 神経の伝導異常を改善させる

###### ●行う種目の目的とねらい、強度・回数・セット数・注意点（P.140）

※バックキックのフォームは腰を保護しながら大きな筋肉大臀筋を鍛える。さらに、奥の中殿筋大殿筋等も同時に鍛えることが出来る。大殿筋の停止部が大腿骨にもあるので、バックキックをする事で、股関節がズレないようにする効果がある。

※ゴムの負荷や時間を変えることで速筋線維を作っていく。

###### ●頻度（ゆるめる体操や矯正する体操との違いを明確に）（P.140）

###### ●6ヵ月の「中・長期筋トレプログラム」についての説明（P.20、P.141）

※**注意** 6ヵ月の表は「中・長期筋トレプログラム」に名称の統一をお願いします。

時間	内容	教本	ポイント
5分	<b>5.検査</b> （最初と同じ検査）		変化・効果の確認 次へのステップを示す

## 5、検査（2.と同じ検査）

「百歩先を見て一歩先を示せ」「相手が興味をもてば真剣に話を聞いてくれる」

体の変化や効果を確認する。そして、次へのステップを示す。

<例> 「痛くない、柔らかくなった、可動域が広がったなど、変化したのはなぜか？」

→神経の伝導異常が改善されるとこのような体の変化が起きるということ、  
継続することでさらに効果的になり、より改善していくということを伝える。

「効果が実感できなかった場合には？」

→個々に効果の出方に違いがあるので、  
今後も検査を通じて体の変化を確認しながら進めてみましょうと働きかける。

その他の例もあげてください。継続してもらおう働きかけなど。

## ■ 検査・レクチャー・運動の実技（ロールプレイ）

特に痛みの検査は、ペアで確認し合い、講師が補助をして押すポイントを確実に伝えます。

## 基礎となる検査のまとめ

◆は腰痛解決講座に含まれていないもの

検査	歪みの部位	方法	説明（レクチャー）のポイント	教本
アライメント	仙骨・全体	横から見る◆ 前後から見る◆	仙骨の後方変位→代償姿勢 仙骨の斜転→代償姿勢	P.45 P.46
	仙骨・腰椎	腸骨稜の高さ・上後腸骨棘の高さ◆	仙骨の斜転→代償姿勢	P.47
痛 点	仙椎1～3番・ 腰椎4番5番	ふくらはぎを押す (内・外側)	坐骨神経の伝導異常	P.48
	仙椎1～3番・ 腰椎4番5番	坐骨神経の痛点を押す◆ (セルフ) (ペア)		P.49 P.50
可 動 域	仙骨・腰椎	上体を反らす◆		P.57
	仙椎1～3番・ 腰椎4番5番	SLRテスト◆ (ペア)		P.59
	腰椎1～3番	膝の屈曲◆ (ペア)	大腿神経の伝導異常 P.60	
	仙骨・股関節	股関節の開き◆ (ペア)	仙骨・骨盤部・股関節の歪みや足の関節全体の歪み、神経の萎縮による可動域の低下 P.61	
痛 点	胸椎6～8番	脇腹をたたく	右-肝臓、胆のう 左-胃、十二指腸、膵臓 これらの臓器につながる神経の伝導異常 P.55	
痛 点	頸椎1～3番	鎖骨の内側を押す	頭痛、耳鳴り、めまい、目の疲れ、自律神経の不調などとの関係性	P.51
		肘の外(親指)側を押す◆		P.52

可 動 域	頸椎 1～3 番	振り向く◆	正中神経—親指・人差し指の ほうに症状	P.63
痛 点	頸椎 4～6 番	首の横を押す◆	首こり、肩こり	P.53
可 動 域	頸椎 4～6 番	首をかしげる	橈骨神経—人差し指・中指・ 薬指のほうに症状	P.64
痛 点	頸椎 7 番・ 胸椎 1～3 番	肘の内(小指)側を押す	肩こり、猫背、肩の歪み、自 律神経の不調などの関係	P.54
可 動 域	頸椎 7 番・ 胸椎 1～3 番	上を向く◆	尺骨神経—薬指・小指のほう に症状	P.65

実際のフォームの確認と練習（時間を確保する）

①バックキック ②ハイエルボーローイング ③バックエクステンションのフォームの確認し、練習する。

**基礎となる体操・トレーニングのまとめ** ◆は腰痛解決講座に含まれていないもの

体操の種類	体操名	目的	教本
ROM運動	足まわし	ゆるめる	P.71
	上体たおし	ゆるめる・矯正する	P.74
	両足カエル上体たおし◆	矯正する	P.75
	胸開き	ゆるめる	P.94
	首ねじり・首左右・首上下	ゆるめる	P.98~99
	肩ゆるめ 上下・回す	ゆるめる	P.107
	腕つかみ肩開き	矯正する	P.108
神経ストレッチ	坐骨神経ストレッチ	神経ストレッチ	P.80
	大腿神経ストレッチ◆	神経ストレッチ	P.82
	肩こり神経ストレッチ	神経ストレッチ	P.106
仙骨枕を使用したセルフ矯正	つま先内・外	矯正する	P.125
	おしりゆりかご	矯正する	P.126
	両足カエル	矯正する	P.127
	腰を反らせて膝倒し	矯正する	P.130
	腰椎ゆりかご	矯正する	P.132
	アトラス矯正	矯正する	P.135
	上体の重みで頸椎を押し込む◆	矯正する	P.136
筋力トレーニング	バックキック	筋力向上	P.142
	ハイエルボーローイング	筋力向上	P.155
	バックエクステンション◆	筋力向上	P.151

・腰痛解決講座では行っていない内容があることや、全体の数、時間をかける比重などを考慮して、時間配分の目安を決める。

・まずは講師が試技をして、ペアやグループになり実践を行う。

・次ページの「ロールプレイの進め方」を参考に、少しずつ指導3原則・指導のコツなどマインドを意識して行い指導のレベルを上げていく。最後は、レッスン全体を通してできることを目指す。

・1, 2日目のロールプレイから実技試験までをどのように進めるかを先にたくさんシミュレーションしておき、講座では受講生の状況を判断しながら、それぞれの受講生ができる限り達成感を持って実技試験まで終わられるような配慮をする。



## ロールプレイの進め方

理念に掲げる「経験と実践に裏打ちされた、知識と技術に富む指導力」とはどのようなものかを体感できるよう、講師の実践レベルが講座の質を決定します。

ここでは、受講生が指導するための「知識や技術を学ぶ」姿勢にならないよう、実践者であることが意識されるよう、三原則（見せる、しゃべる、補助をする）やマインド編（心構え・コツ）を踏まえながら、段階的に実施していきます。

※受講生からの質問に自信をもって対応できるよう、講師自身も実践者であることが重要。

	実践 ⇒ 見せる（試技） → しゃべる(説明) → 補助する
0	腰痛解決講座の内容を日頃どの程度実践しているかをまず確認します。 <ねらい> どの体操がどのような効果があった、どの体操はうまくできない、など、実践した中での体験談をシェアし、指導者は実践者であることの大切さや実践と経験から知識や技術が深まっていくことの認識を共有します。
1	「見せる」ができる <ねらい> 「検査→運動→検査」を日頃やっているか確認し、「見せる」ことで指導するメリットを理解し、「見せる」だけでは「伝わりにくい」部分も確認する。 <やり方> 少人数（2～4人）で、お互いが「検査・運動」を見せ合う。
2	「しゃべる」ができる <ねらい> 「見せる」際に、どんなレクチャーをしていくと効果的かを習得する。 <やり方> グループになって、「検査・運動」の役割を決めて、一人ずつ実践。
3	2日目【1日目の課題（説明文・カリキュラムモデル）を先に実施】 「あいさつ・検査・レクチャー・運動・検査」の流れの確認 「補助する」ができる <ねらい> 受講生の実践レベルや理解力を確認し、指導のコツとその注意点を解説する。 「補助する」についての注意点を特に解説。 「弱気を覚えている人」に向き合う指導者とは？を考える。 <やり方> レッスン形式。先に課題をやってもらい、「補助する」が抜け落ちやすいことをフィードバックしながら解説します。

※ロールプレイは、フィードバック用紙を使いながら実施します

## ■ 2日目までに行う課題

① 病理学について (教本P.14参照)

● 脊柱管狭窄症

● 腰椎すべり症

上記2つの現代医学における原因・治療法について調べてきてください。

② 背骨コンディショニングのプログラムの説明文

初めて受講される方に説明する文を100文字以内で考えてみましょう。

冒頭のあいさつで説明したり、チラシ等にも活用できるように色々なパターンを準備しておくことをお勧めします。

(20文字×5行)


### ③ オリジナル カリキュラムの作成

実際にグループ体操で指導したい腰編・首肩編のオリジナルのカリキュラム(60分)を2つ作成してみましょう。(教本に載っているものからどれを使用しても可)

カリキュラムモデルのページにオリジナル作成用に空欄の表があるので、そこに記入するか、別書き出ししていただいてもよろしいです。

講師も作成してシェアしましょう。

※2日目までの日数が少ない場合は、例えば①②は1日目、③は2日目の講座の中で実施してもよろしいです。臨機応変にスケジュールを調整してください。

### ④ カリキュラムモデルの実技の練習

テキストにある A腰編、B首肩編 を実際のレッスンをイメージしながら実践してきてください。それから2日目のロールプレイ(レッスン形式)に臨みましょう。

・まずは A.腰痛(45分) からできるようになることを目指します。この内容で45分での教室や体験会にしたり、少し体操を加えて60分に、というようにすぐに取り組めるように活用していきましょう。

・対象者を想像してカリキュラムを構成し、マインドを意識しながら繰り返し実践してから臨むことが重要です。

## ■ 講座期間内に行う課題(90分体操動画3本の視聴)

「インストラクター講座受講生用90分体操動画」①～③を視聴してください。

(講座期間内で視聴してください。)

背骨コンディショニング協会のホームページを開き、一番下までスクロールします。フッター部分(黒色の部分)に

「インストラクター講座受講生用」がありますので、パスワードを入力し、視聴してください。



パスワード：  
instructor2021

\*\*\*\*\*

背骨コンディショニング  
インストラクター養成講座 テキスト1日目  
(講師用)

発行 一般社団法人背骨コンディショニング協会

2023年 4月1日

公式ホームページ <http://www.sebone-c.org/>

公式フェイスブックページ  
<http://www.facebook.com/SeboneConditioning/>

本内容を無断で複製することを禁じます。

落丁、乱丁本はお取り替え致します。

\*\*\*\*\*