

背骨コンディショニング

インストラクター養成講座

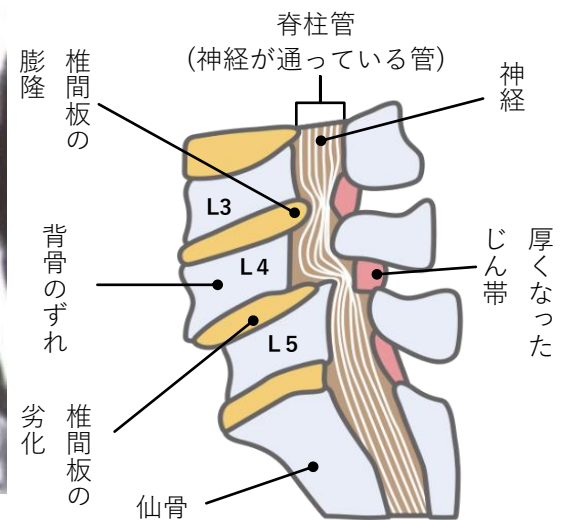
テキスト 2日目

■ 病理学 手術危険度 (教本P.14~15)

課題①病理学について

● 脊柱管狭窄症・腰椎すべり症

脊柱管狭窄症と診断された人の写真 第4腰椎すべり症と診断された人の写真



- 手術危険度 ～ 『腰痛は怒りである』長谷川淳史著からのデータを抜粋したものを参照。(教本P.15)

手術をする事のリスク

何より「骨の歪み」「神経が牽引された痛み」が一番の要因であるならば、手術を行っても改善しないし、メスを入れて組織が硬くなる分、伝導異常が起こりやすくなるケースも考えられる。

- 現代医学と背骨コンディショニングの見据え方の違い

- ① 現代医学 原因・治療法 (課題)
- ② 背骨コンディショニングの見解
- ③ これを踏まえて、背骨コンディショニングとしては、どのようにお勧めするか

■ フィットネス基礎理論

- ・ ルーの法則・トレーニング3原理5原則 (教本P.16~17) 問①~⑧
- ・ 超回復 (教本P.17) 問②
- ・ 伸張反射 (教本P.18) 問⑨
- ・ 筋収縮・筋線維 (教本P.18) 問⑩~⑫
- ・ 最大筋力 (教本P.19) 問⑩~⑫

* 教本の訂正

教本P.20 (タイトル)

中・長期プログラム→「中・長期筋トレプログラム」

教本P.141 (タイトル)

トレーニング・サイクル→「中・長期筋トレプログラム」

※トレーニング・サイクルは、P.19の検査～実施で使用している表現です。

補足：2021年7月5日 第4刷発行までは、訂正が必要です。

2022年6月5日 第5刷発行からは、訂正不要です。

問

教本を確認しながら、①~⑫を記入してみましょう。

①筋トレは種目・強度・頻度のどれか一つでも誤れば効果が激減します。

それはなぜですか？ P.16 ルーの法則

②なぜ筋トレの頻度は週2~3回なのですか？毎日ではダメですか？ P.17 超回復

③筋トレのメニューを2ヶ月ごとに変えるのは、どんなトレーニング原則が元になっていますか？

④バックキックの代わりにウォーキングや登山ではダメですか？ P.16特異性の原理、P.18筋線維

⑤症状が改善したら筋トレの必要はなくなりますか？ P.16可逆性の原理

⑥腰が痛い場合は、バックキックだけで十分ですか？ P.16全面性の原則・P.13代償姿勢

⑦筋力トレーニングはすぐに効果が出ますか？ P.17反復性・周期性の原則

⑧背骨コンディショニングをやればやせますか？ P.16特異性の原理

⑨ROM運動はゆっくり行った方がいい理由は何ですか？ P.18 伸張反射

⑩なぜ筋トレは10回がやっとできるのを2~3セットなのですか？ P.18筋線維、P.19最大筋力

⑪バルクアップトレーニングはどれ位の強度で、何回、何セット行いますか？ P.20

⑫パワートレーニングはどれ位の強度で、何回、何セット行いますか？ P.20

「20万人の腰痛を治した背骨コンディショニング」の書籍P.50~71にも書かれている部分がありますので、読んで復習しましょう。

■ グループ体操のカリキュラムモデル

課題の説明文、オリジナルカリキュラムをシェアし、さらにグループでもシェアしましょう。

A.腰編（45分）

時間	内容	教本	ポイント
10分	あいさつ 背骨C.とは、3要素の説明		<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
	検査 ふくらはぎを押す（内・外側） 上体を反らす	48 57	
	レクチャー 坐骨神経痛について		
20分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる
	足まわし	71	
	上体たおし	74	
	坐骨神経ストレッチ	80	
	おしりゆりかご（仙骨枕）	126	
腰椎ゆりかご（仙骨枕）	132		
10分	●筋力トレーニング	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
5分	検査 （最初と同じ検査）		変化・効果の確認 次へのステップを示す

腰編（60分） 課題・オリジナル作成用

時間	内容	教本	ポイント
10分	あいさつ		<対象者> <目的・ねらい>
	検査		
	レクチャー		
分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる
分	●筋力トレーニング		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
5分	検査 （最初と同じ検査）		変化・効果の確認 次へのステップを示す

B. 首・肩編 (60分)

時間	内容	教本	ポイント
10分	あいさつ		<対象者> 猫背・肩こりの方向け
	検査 アライメントチェック横 (ペア) 鎖骨の内側を押す 肩甲骨の下角を触る	45 51 66	<目的・ねらい> 肩こり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
	レクチャー 代償姿勢について		
35分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操 首ゆるめ 胸開き 肩ゆるめ 上下・回す 肩こり神経ストレッチ おしりゆりかご (仙骨枕) 腰を反らせて膝たおし (仙骨枕) 上体の重みで頸椎を押し込む (仙骨枕) アトラス矯正 (仙骨枕)	98/99 94 107 106 126 130 136 135	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 ハイエルボーローニング	155	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
5分	検査 (最初と同じ検査)		変化・効果の確認 次へのステップを示す

首・肩編 (60分) 課題・オリジナル作成用

時間	内容	教本	ポイント
10分	あいさつ		<対象者>
	検査		<目的・ねらい>
	レクチャー		
分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる
分	●筋力トレーニング		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
5分	検査 (最初と同じ検査)		変化・効果の確認 次へのステップを示す

股関節 編 (60分) ※うつ伏せを避けた構成

時間	内容	教本	ポイント
10分	あいさつ		<対象者> 股関節が痛い方、可動域が狭い方 うつ伏せが辛い方 <目的・ねらい> 股関節が開かない原因、関節の滑液不足の説明など
	検査 股関節を開く(ペア) 仙骨の横を押す(セルフ・ペア)	61 49	
	レクチャー 仙腸関節可動理論、骨盤内旋・股関節内旋		
25分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる ※トレーニングを1種目にして、体操を増やして組み合わせるなど ※股関節が痛くて行えない場合も想定して、他の体操を準備しておき調整するなど
	開脚膝たおし	95	
	股関節ゆるめ(片膝かかえ)	86	
	坐骨神経ストレッチ	80	
	腸脛靭帯ストレッチ	81	
	両足カエル開閉(仙骨枕)	128	
	股関節セルフ矯正③(仙骨枕)	134	
20分	●筋力トレーニング バックキック アブダクション	142 149	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
	検査 (最初と同じ検査)		
	5分		

腰・肩多め 編 (60分) ※椅子を使用した構成

時間	内容	教本	ポイント
10分	あいさつ		<対象者> 腰痛、首・肩こり、肩の痛み、手のしびれなどがある方 椅子に座って行いたい方、椅子のできる体操を知りたい方 <目的・ねらい> 腰痛・肩こりなどの原因と根源の改善法、肩が内旋したことでの影響を説明
	検査 ふくらはぎを押す(内・外側) 肩甲骨の下角を触る	48 66	
	レクチャー 代償姿勢、肩の内旋・神経が巻き取られる		
35分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる ※対象者が床でも行える場合は、仙骨を矯正する体操を組み合わせるなど ※肩が痛くて行えない場合も想定して、他の体操を準備しておき調整するなど
	坐骨神経ストレッチ(椅子)	83	
	腰椎ゆりかご(椅子)	84	
	上体ゆらし(椅子)	85	
	腕つかみ肩開き(椅子)	108	
	首ねじり(椅子)	100	
	肘クロス 回す・倒す・指反らし(椅子)	119	
	肩こり神経ストレッチ(椅子)	106	
10分	●筋力トレーニング 外旋ローイング 上下(椅子に座って片足にバンドをかけて行うなど)	156	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
	5分		

編（ 分） オリジナル作成用

時間	内容	教本	ポイント
分	あいさつ		<対象者> <目的・ねらい>
	検査		
	レクチャー		
分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる
分	●筋力トレーニング		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
分	検査 （最初と同じ検査）		変化・効果の確認 次へのステップを示す

編（ 分） オリジナル作成用

時間	内容	教本	ポイント
分	あいさつ		<対象者> <目的・ねらい>
	検査		
	レクチャー		
分	運動(3要素) ●ゆるめる / 矯正する体操		各体操の目的とねらい、体操の注意点を述べる
分	●筋力トレーニング		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
分	検査 （最初と同じ検査）		変化・効果の確認 次へのステップを示す

■ インストラクター養成講座修了後にできる事

① 「グループ体操教室」の指導

背骨コンディショニングのプログラムを提供する際には下記の名称を使用してください。

「背骨コンディショニング」

「背骨コンディショニング・グループ体操」

【補足1】

オリジナルプログラムや他のプログラム名称にて、背骨コンディショニングの内容を提供してはならない。ただし、背骨コンディショニングのプログラムの宣伝、プロモーションの目的であれば、体操を3つまで取り入れることを許可する。

また「背骨コンディショニング」の名称を用いてプログラム内に他のプログラムを提供してはならない。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する。

【補足2】

背骨コンディショニングインストラクターの正式名称は下記の通りとする。

「一般社団法人背骨コンディショニング協会 背骨コンディショニングインストラクター」

「背骨コンディショニングインストラクター」

「一般社団法人背骨コンディショニング協会 会員」

② 「腰痛解決講座」の開催

各資格の活動範囲を次の表にてご確認ください。

※背骨コンディショニングインストラクター 運用ガイドンス

1：正式名称

背骨コンディショニングインストラクターの正式名称は下記の通りとする。

「一般社団法人背骨コンディショニング協会 背骨コンディショニングインストラクター」

「背骨コンディショニングインストラクター」

「一般社団法人背骨コンディショニング協会 会員」

2：プログラム名称

プログラムを提供する際には下記の名称を使用する。

「背骨コンディショニング」

「背骨コンディショニング・グループ体操」

オリジナルプログラムや他のプログラム名称にて、背骨コンディショニングの内容を提供してはならない。ただし、背骨コンディショニングのプログラムの宣伝、プロモーションの目的であれば、体操を3つまで取り入れることを許可する。

また「背骨コンディショニング」の名称を用いてプログラム内に他のプログラムを提供してはならない。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する。

3：体操教室・腰痛解決講座

体操教室・腰痛解決講座を開催する際には、別途規約の通り申請・報告などが必須となる。

4：インストラクターの資格更新

インストラクターは背骨コンディショニング協会の会費を支払うことにより、背骨コンディショニングの活動を行い、会員専用サイトの閲覧が可能となる。

また、年度毎にライセンス更新の手続きが必要。

※毎年ライセンス更新の手続き終了後に、新しい会員専用サイトの閲覧パスワードが付与される。

5：その他

その他活動は、背骨コンディショニング協会 会員規約に沿って行うこと。

※資格ごとの活動可能範囲一覧

資格	グループ 体操開催	パーソナル (マンツー マン) 指導	手技の認定	手技の範囲	協会ホームペー ジに掲載できる カテゴリ	禁止事項
インストラクター	○	X ※注	—	—	「グループ体操 (体操教室)」	ペアコンディショニングをはじめとするすべての手技、およびパーソナル(マンツーマン)指導は行えません
パーソナルトレーナー	○	○	「ペアコンディショニング」	仙骨・腰椎・胸椎・股関節 (頸椎・肩の矯正禁止。パーソナルトレーナー教本P.72などのペアコンディショニングはOK)	「グループ体操 (体操教室)」 「パーソナル体操指導」	ペア矯正認定試験に合格していない場合は手技に関して矯正という文言を使用できません(チラシ・SNS・ホームページ等) 【OKな表現の参考例】 ペアコンディショニングで背骨を整えます
			ペア矯正認定合格者は「ペア矯正」			スペシャリスト手技に合格していない場合は手技に関して背骨矯正という文言を使用できません(チラシ・SNS・ホームページ等) 【OKな表現の参考例】 ペア矯正で歪んだ背骨を矯正します
			スペシャリスト養成講座を受講し、スペシャリスト手技合格者は「背骨矯正」(有効期限1年)			全身(仙骨・腰椎・胸椎・股関節・頸椎・肩鎖関節・胸鎖関節・胸肋関節・顎関節・頭蓋骨・膝関節・指の関節・腕橈関節・腕尺関節等)
スペシャリスト	○	○	「背骨矯正」	全身(仙骨・腰椎・胸椎・股関節・頸椎・肩鎖関節・胸鎖関節・胸肋関節・顎関節・頭蓋骨・膝関節・指の関節・腕橈関節・腕尺関節等)	「グループ体操 (体操教室)」 「パーソナル体操指導」 「背骨矯正」	—

※注…グループ体操で募集をかけたが1名しか集まらず結果的にマンツーマンになった場合はOK

※資格ごとに開催できる講座

	腰痛解決講座	インストラクター 養成講座	パーソナルトレーナー 養成講座
インストラクター	○	×	×
パーソナルトレーナー	○	○	×
スペシャリスト	○	○	○

※受講できる講座

	インストラクター養成講座	パーソナルトレーナー養成講座	スペシャリスト養成講座	日野塾	日野一貫コース	食トレインストラクター養成講座
インストラクター	—	○	×	○	○	○
パーソナルトレーナー	—	—	○ ※1	○	○	○
スペシャリスト	—	—	—	○	○	○

全ての講座（—と○印）は、再受講は可能です

※1 スペシャリスト養成講座の受講資格として、ペア矯正認定の合格が必要です。

※受講できる研修

	ペア矯正		背骨矯正	
	研修	認定	研修	認定
インストラクター	×	×	○ ※2	×
パーソナルトレーナー	○ ※3	○ ※4	○ ※5	○ ※6
スペシャリスト	○	—	○	—

全ての研修（○印）は、再受講は可能です

※2 ペア矯正、背骨矯正の体験は出来ませんが、ペア矯正、背骨矯正の実施はできません。

※3 パーソナルトレーナー養成講座修了後、ペア矯正認定の合格を目指します。

講座修了後、ペア矯正研修の参加をお勧めします。

※4 ペア矯正認定は、ペア矯正研修及び背骨矯正研修を受講していなくても、

ペア矯正認定試験は受験出来ます。

※5 背骨矯正研修の体験は出来ませんが、背骨矯正の実施は出来ません。

スペシャリスト養成講座受講後の背骨矯正認定がなければ背骨矯正は出来ません。

※6 スペシャリスト養成講座の受講が、背骨矯正認定を受験する条件となります。

< 集客編 >

A. 腰痛解決講座の開催と講師活動について

インストラクターになると、「腰痛解決講座」の講師活動ができるようになります。
背骨コンディショニングを地域に普及する（知ってもらう）

B. グループ体操の種類について

背骨コンディショニングを習得するには何より経験が必要です。

まず、背骨コンディショニングインストラクターになったら、体操教室を開き経験を積む事に注力すべきです。インストラクター講座修了レベルで、その場で人を治すと言う事まで習得するのは不可能です。しかしそのままでは、いつまで経っても経験を積む事ができない為成長する事ができません。インストラクター講座習得レベルで対価交換（その指導にひとりいくら払ってくれるのか？）が成り立つのはグループ体操が一番最適です。

グループ体操であれば日々健康増進の体操教室として集客が成り立った状態で、体操指導を通じて次のステップに進むための技術習得が可能です。

どの体操教室なら担当できそうですか？

- 0、居住地域の役所や公共施設への問い合わせ
- 1、生涯学習センターなどでの市民講座講師
- 2、公民館などでの市民サークル
- 3、カルチャーセンターの講師
- 4、スポーツクラブでのスタジオレッスン
- 5、スポーツクラブが指定管理者制度で運営している公共施設での教室
- 6、お友達知り合いを集めての教室
- 7、ボランティアでの教室
- 8、教室の代行
- 9、人の教室に参加する

※「腰痛解決講座」「教室開催」の開催についてや申請方法につきましては、講座修了後、お手続きが完了しましたら、協会HPの会員専用から内容をご覧いただけるようになっております。

それぞれのメリット・デメリット

0：居住地域の役所や公共施設で、市民講座や体操教室の講師募集をしていないかを確認。

高齢者支援事業、中高年向け事業、親子支援事業などの担当窓口、市民文化、スポーツ振興・交流事業、健康保健・福祉事業の担当課等、問い合わせをしてみましょう！

メリット

背骨コンディショニングのプログラムは、安全で効果を出せる数少ない内容ですので、公共施設では需要が高いのと、何より「役所・公共施設」で指導している」という抜群の社会的信頼性を得やすい。「1」「2」「3」に繋がりやすい。

デメリット

役所や施設の都合や担当者が変わるなどで、開催に至らないことも多い。

4月や9月などの事業開始に間に合うように、こまめに足を運ぶことが大切。

1：生涯学習センターなどでの市民講座講師

参加費
0円～300円/回
講師謝礼金
2,000円～10,000円/回
メリット
施設が集客してくれる。大人数相手に実施できる。
デメリット
回数・期間は限られる事が多い。
実施へのステップ
公共施設主催で実施されている講座の情報（広報誌など）を探し、主催団体に問い合わせる。

2：公民館等での市民サークル

参加費
500円～1000円/回
講師謝礼金
5,000円～10,000円/回
メリット
運営の手間がかからず、収益性も一番高い。
デメリット
立ち上げ時の集客には工夫が必要。
実施へのステップ
生涯学習センターや地域センターなどが主催する講座の講師になる事

3：カルチャーセンターの講師

参加費
2000円前後
講師謝礼金
成果報酬 40%～50%
メリット
スタート時は新聞折込など、露出がある。
デメリット
参加費が割高な印象がある。
実施へのステップ
カルチャーセンターを探し、講師の募集をしているか問い合わせをする。

4：スポーツクラブでのスタジオレッスン

参加費
月会費に含む
講師謝礼金
1,500円～5,000円/回
メリット
「スポーツクラブ経験者」には参入が容易。大人数相手に実施できる。
デメリット
スポーツクラブ未経験者には参入が大変。ペアは出来ない事が多い。来るのは比較的元気な人。人数に関わらず、フィーは一定で安い事が多い。
実施へのステップ
施設を探し、インストラクター募集の情報を問い合わせる。 インストラクターのオーディション情報を探す。

5：スポーツクラブが指定管理者制度で運営している公共施設での教室

参加費
500～700円
講師謝礼金
1,500円～5,000円/回
メリット
困っている人が集まる。広報などで告知できる。大人数相手に実施できる。
デメリット
運営がスポーツクラブの場合、ペアができない事も。
実施へのステップ
施設を探し、インストラクター募集の情報を問い合わせる。

6：お友達知り合いを集めての教室

参加費
0円～？円
講師謝礼金
成果報酬 ？
メリット
参加希望の知り合いがいれば、開講しやすい。
デメリット
入り口戦略がないと、減ってゆく事が多い。
実施へのステップ
会場とメンバーを確保する。入り口戦略をたてる。

7：ボランティアでの教室

参加費
0円
講師謝礼金
0円
メリット・デメリット
実施の目的を意識する事で変わる。
実施へのステップ
実施できる場を探す

8：教室の代行

実施へのステップ
支部やインストラクターとの連携をとる。

9：人の教室に参加する

※現状を把握し、次のライセンスへのチャレンジも見据えながらステップアップしていく過程をイメージしてみましょう。

まずは先に場を作る事です。

- まずは自分でやってみる
- 体操教室に参加してみる
- 背骨矯正を受けてみる
- 公共施設で体操教室を開催する方法を調べてみる
- 公共施設の窓口にお問い合わせに行く
- スポーツクラブで教室を持たないかアプローチをする
- 背骨矯正を見学する
- (友達でも何でも)はじめて教室を開いてみた
- 教室の代行をする
- 何らかの形で単発の体験イベントを開催してみる
- 背骨矯正のサポートに入る

定期的な教室を開催することが決定 **STAGE-0**

- 公共施設ではまだひとつも成立していない
- 脈のある公共窓口の人に出会う
- 受講した人ですごく調子が良くなったという人が出てきた
- 公共施設での講座を受託する
- 良くなったという人がお客さまを紹介してくれた

レッスン月間参加人数が50人くらいになった **STAGE-1**

- ひとりで5人以上紹介してくれる人が出てきた
- 公共施設にてサークル形式で体操教室が開催できた
- 腰痛解決講座を開催する。
- 教室の自然減を経験して入口戦略の重要性を実感する

パーソナル体操の商品設定をする **STAGE-2**

- 体操教室の参加者からパーソナルを受けたいという人が出てくる
- ペアコンディショニングをしていたら骨が動いた気がする
- パーソナルの受講者が月間10人くらいになる
- インストラクター養成講座を開催する。
- パーソナルに口コミで紹介してくれる人が増えてきた

パーソナルの受講者が月間50人くらいになる **STAGE-3**

- 施設を借りて独立してパーソナル体操を開催
- 背骨が半分くらい動くようになる
- ペア矯正ができるようになる

個別プログラムで月間100人くらいのクライアントを持つ **STAGE-4**

- ほぼ全ての人の背骨が動かせるようになり背骨矯正が出来るようになってくる
- 今まで入りにくかった骨も無理なく動かせるようになって来る

個別プログラムで月間200人くらいのクライアントを持つ **STAGE-5**

- 体操指導の人をサポートとしてつける

To be continued

< 目標設定 >

背骨コンディショニングのインストラクターとして1年間の計画を立ててみましょう。

(1週間あたり)

活動日数

教室数

参加人数

収入 = 参加費合計 - 諸経費

5年後の目標を書いてみましょう。

上記目標を達成するためには、1年後にどのような状況になっていればいいと思いますか？

1年後に上記のような状況を作るためにこの2ヶ月でやらなければならない事は何ですか？

では明日、あなたは何をしますか？

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 2日目

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。
