

講演 3 (実技)

～背骨の歪みが原因～

神経の異常伝導による身体の不具合を

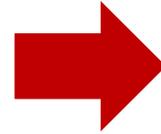
運動で改善させる方法

腰痛の85%は原因不明

腰の痛みは一般的に

脊柱管狭窄症

椎間板ヘルニア



神経圧迫説



神経牽引理論

骨のズレによる

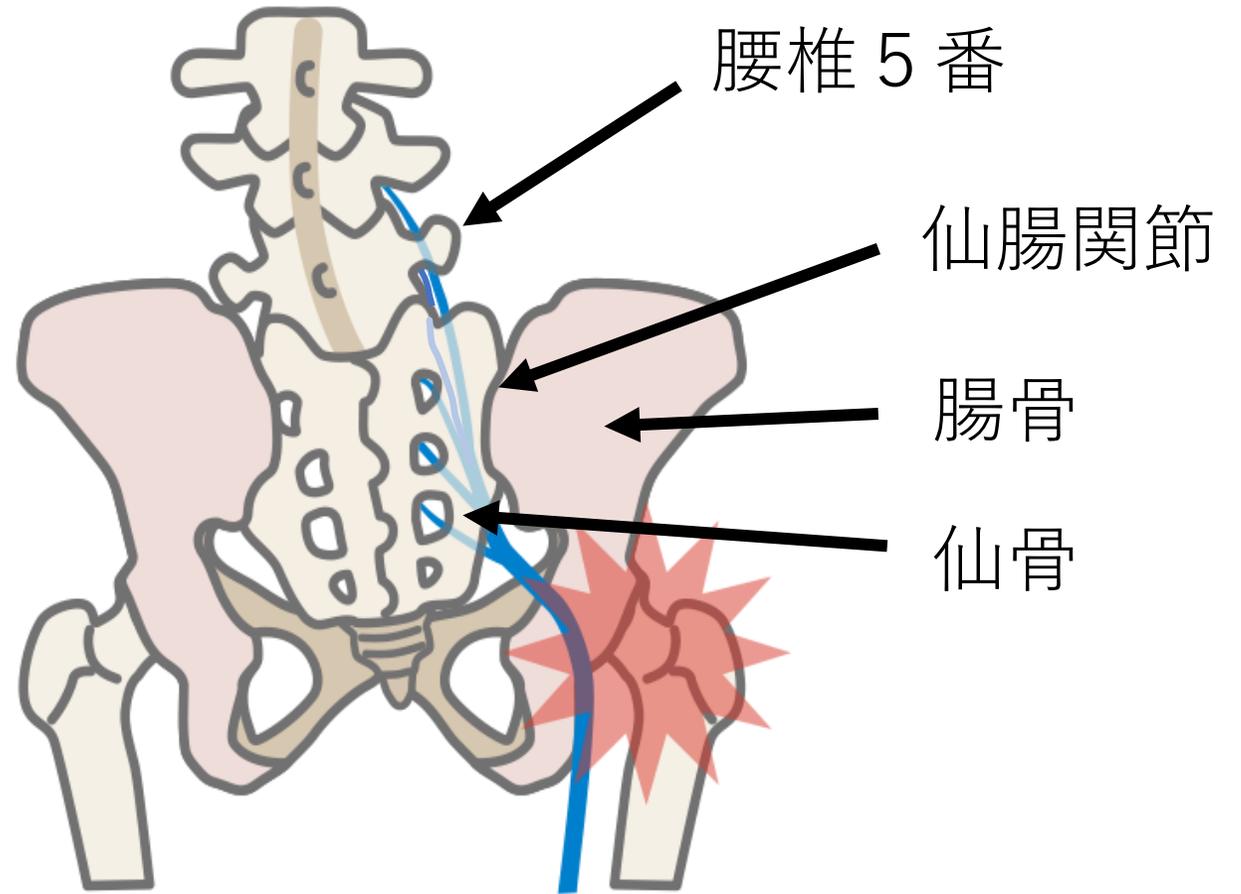
仙腸関節可動理論 (背骨コンディショニング独自の理論)

仙腸関節不動

動いてもミリ単位 (西洋医学)



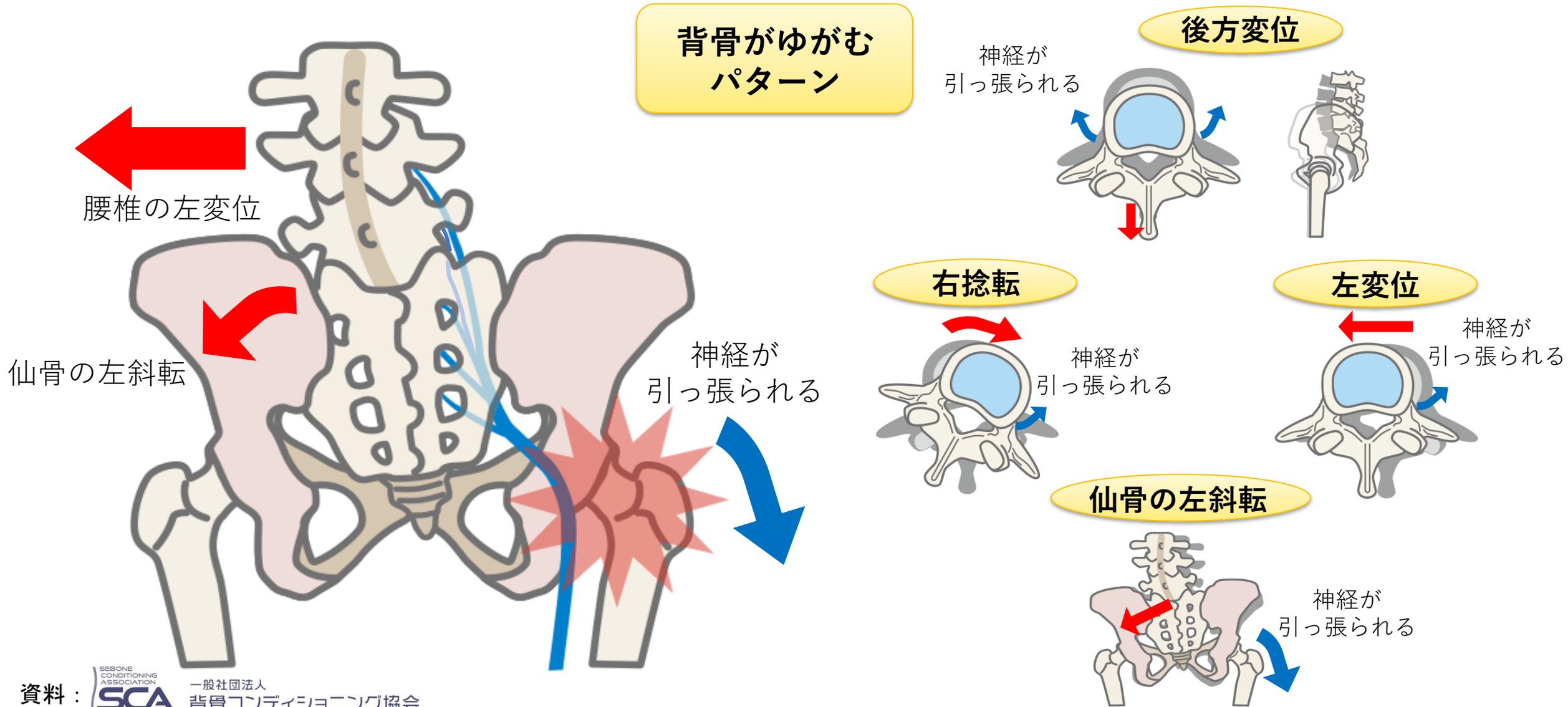
仙腸関節可動
センチ単位





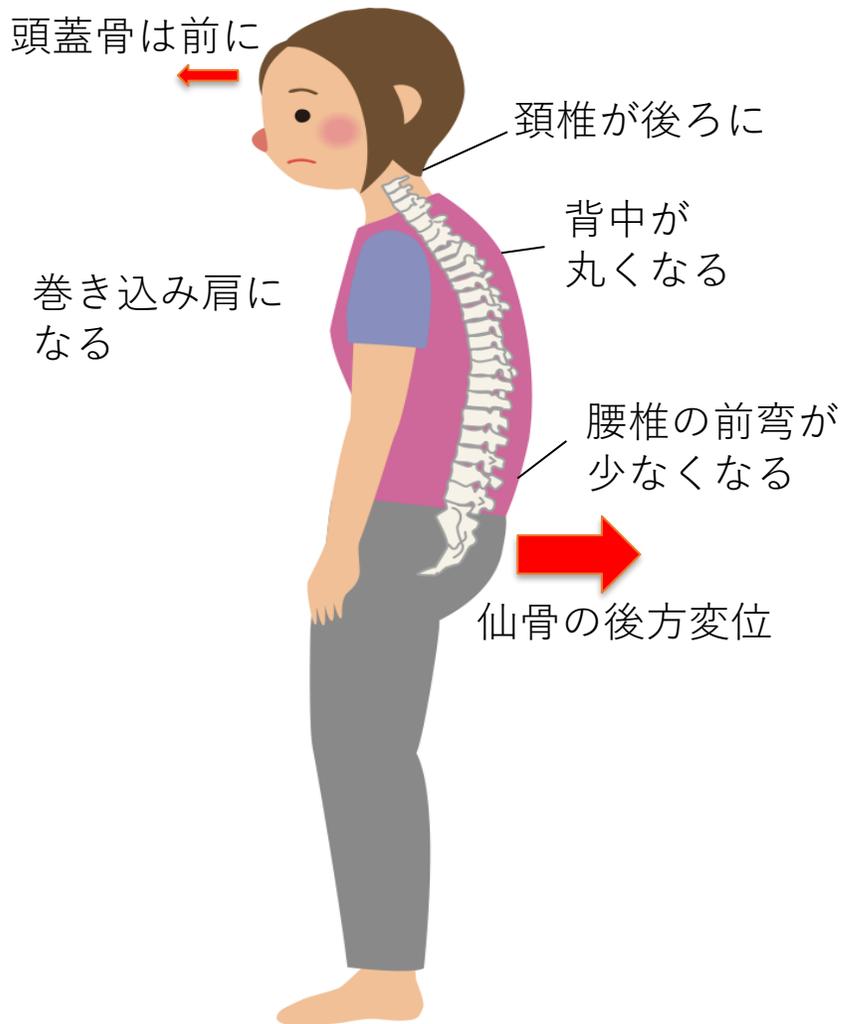
病院で3軒とも脊柱管狭窄症（すべり症ともいわれた）で、手術しか方法はないといわれたが、10分後手術の必要がないほど矯正された。

神経牽引理論 (背骨コンディショニング独自の理論)

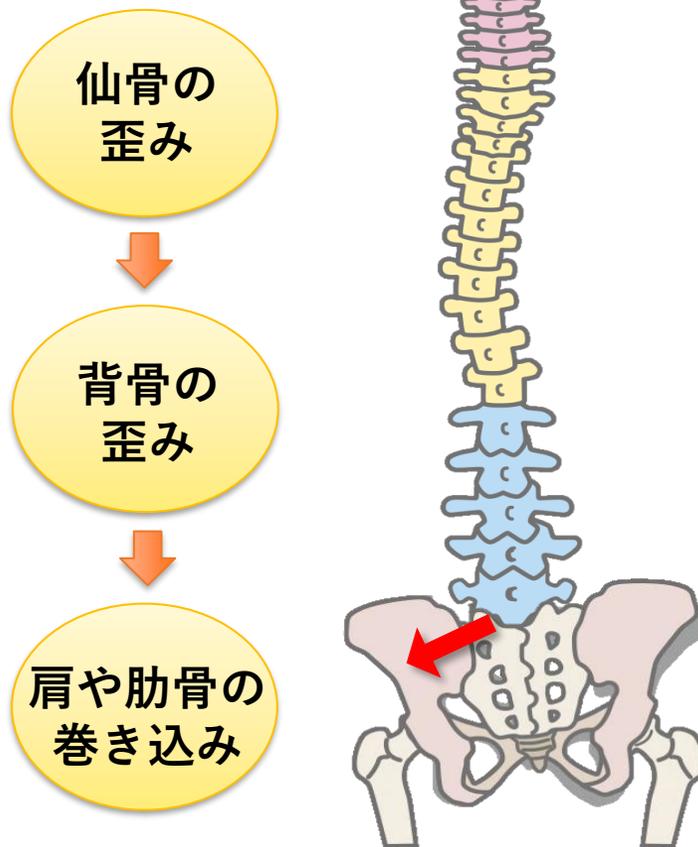


代償姿勢理論 (背骨コンディショニング独自の理論)

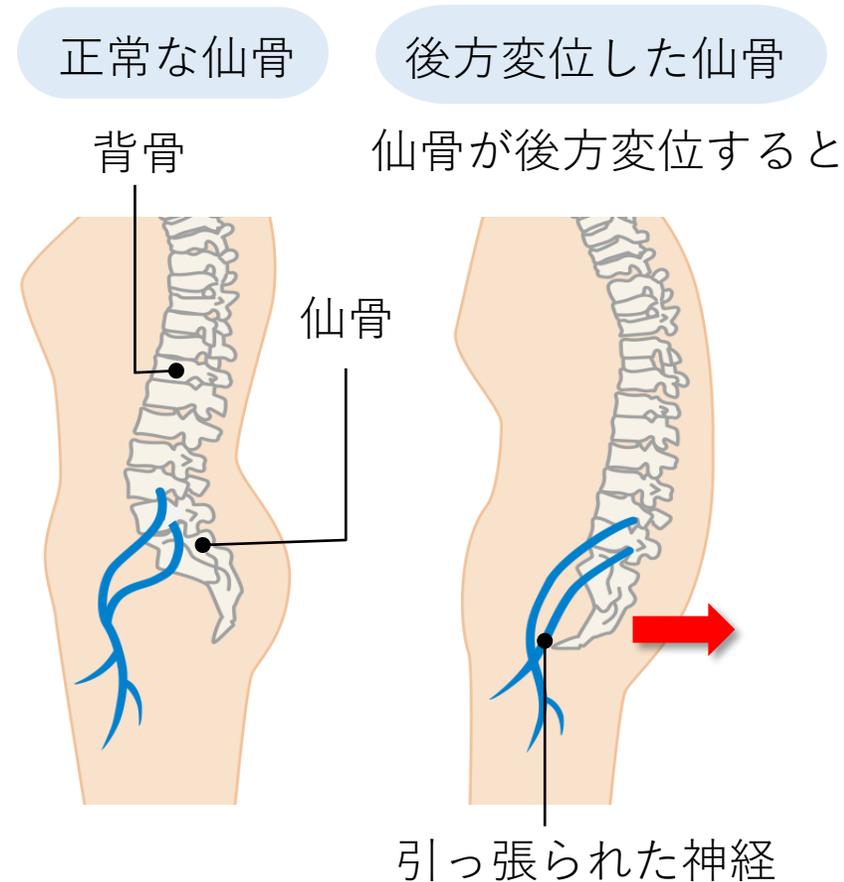
代償姿勢①猫背



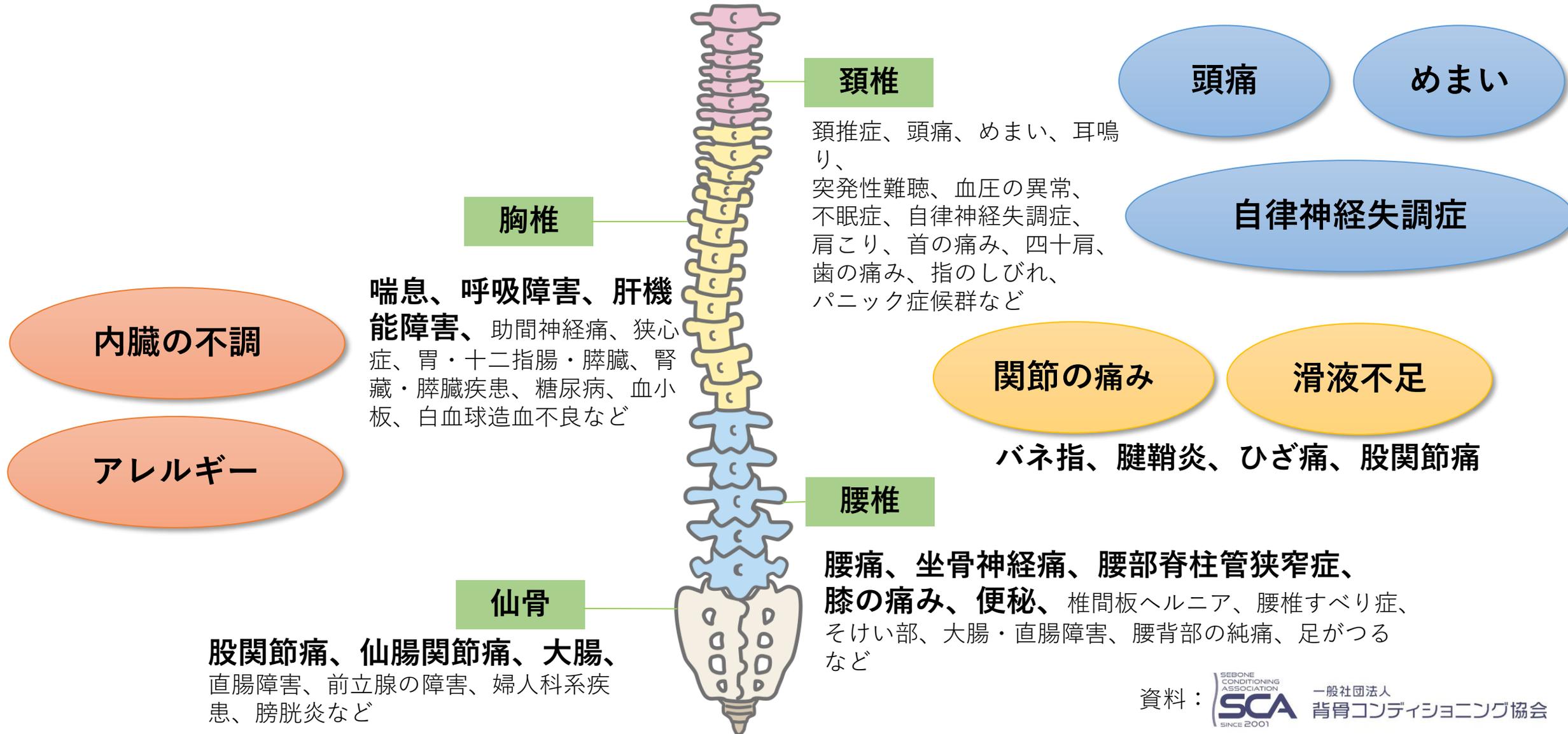
代償姿勢②側弯



仙骨の後方変位



背骨がゆがむとこんな症状が出る！



神経の伝導異常

神経の痛み

筋肉の痛み

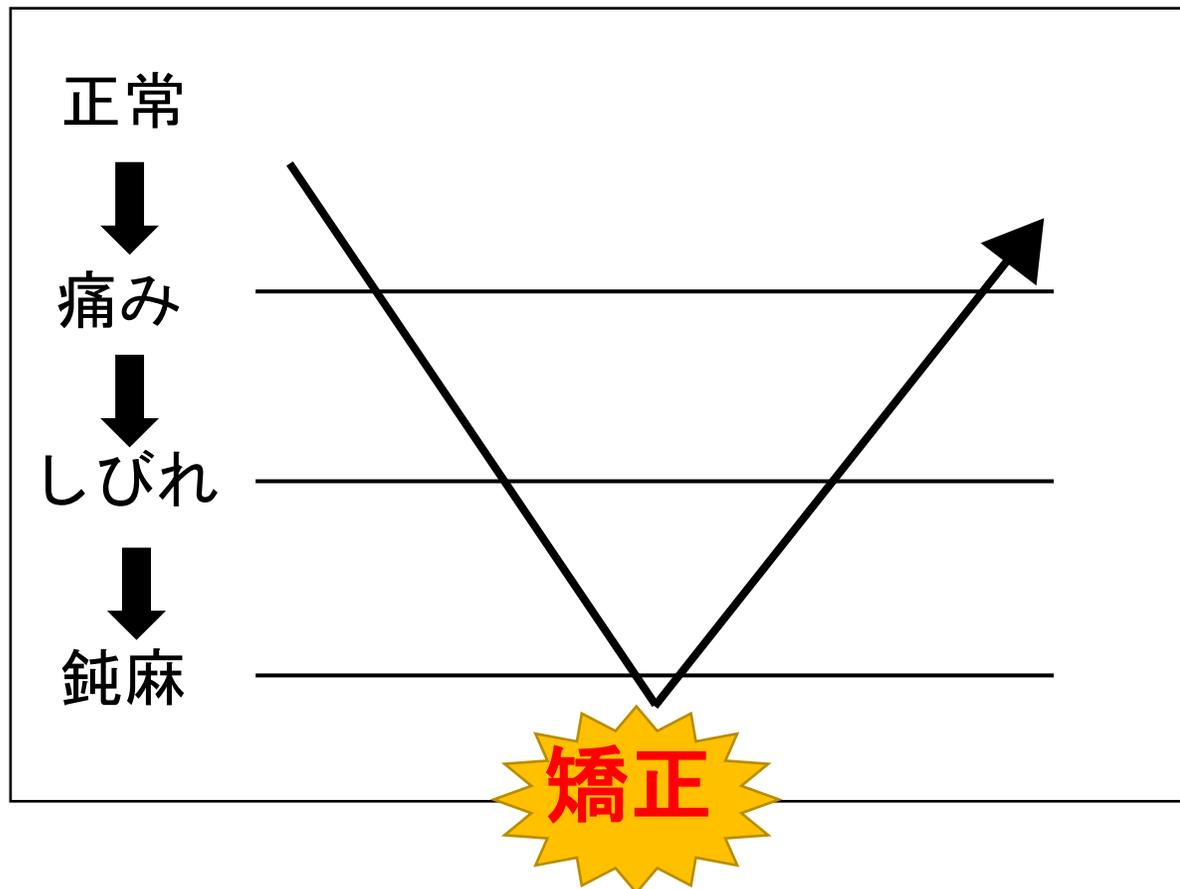
関節の痛み

内臓・
リンパの拘縮

滑液異常

神経の伝導異常

痛みの三段階



【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】

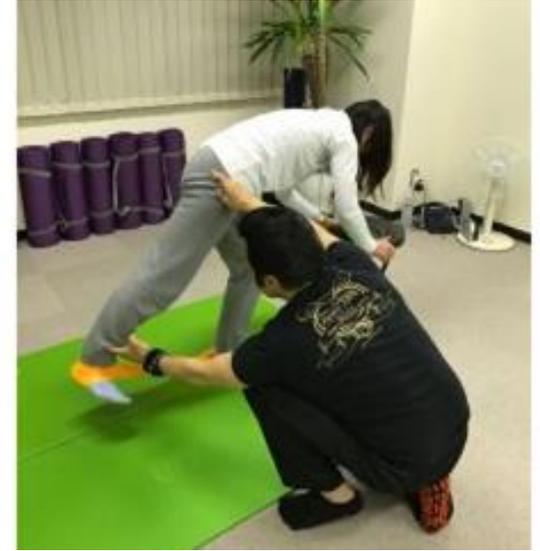
- 1.縮まって萎縮していた神経が急にゆるむことで起こります。急に神経の伝導が良くなるため、これまで感じていなかった痛みやしびれを感じる場合があります。または、強く感じるようになる場合があります。急に血流も良くなるため、眠気やだるさが出る場合もあります。
- 2.矯正された骨が急激に元の位置に戻ろうとすると、神経も急激に索引されることで起こります。

背骨コンディショニング～ 3つの要素～

矯正する

ゆるめる

筋力向上



1

ゆるめ体操（ROM運動）

「足まわし」や「上体倒し」など、簡単だけど機能解剖学に基づいた効果の高い体操で関節をゆるめ、歪んだ骨を正しい位置に戻りやすくします。



ROM運動

2

セルフ矯正

ゆるめ体操（ROM運動）の効果で矯正しやすくなった骨をタオルや仙骨枕を使ってセルフ矯正します。

3

筋力向上

姿勢・骨を支える筋力をつけるため、主に「大臀筋」「菱形筋」「脊柱起立筋」を筋力トレーニングで鍛え、歪まない体づくりをします。

- ・大臀筋を鍛える「バックキック」
- ・菱形筋を鍛える「ハイエルボーローイング」
- ・脊柱起立筋を鍛える「バックエクステンション」



神経ストレッチ

トレーニングの中長期プログラム

6カ月で1サイクルこれを繰り返す

基礎トレーニング

最大筋力の70%~75%

| | ポジティブ | キープ | ネガティブ |
|---------------|-------|-----|-------|
| 10週間 (2ヵ月) | 2秒 | 3秒 | 2秒 |

バックキック・
ハイエルボー
ローイング

バックエクス
テンション

| | |
|------|------------|
| 10回 | 3回× 3方向 |
| 3セット | |

バルクアップ(筋肉増大)トレーニング

最大筋力の80%~85%

| | ポジティブ | ネガティブ |
|--------|-------|-------|
| 1~2週目 | 4秒 | 2秒 |
| 3~4週目 | 6秒 | |
| 5~6週目 | 8秒 | |
| 7~8週目 | 10秒 | |
| 9~10週目 | 12秒 | |

| | |
|---------------|----------------|
| 6回 ~ 8回 | 2回 × 3方向 |
| 2セット~3セット | |

パワートレーニング

最大筋力の80%~87%

| | | |
|---------------|----|----|
| 10週間 (2ヵ月) | 2秒 | 2秒 |
|---------------|----|----|

| | |
|-----------|------------|
| 5回 | 2回× 3方向 |
| 5セット~6セット | |

ポジティブ

筋肉が縮みながら力を発揮する

(バックキック・ハイエルボーローイングでエクササイズバンドを引っ張る、バックエクステンションで上体を起こす)

キープ

筋肉が縮みながら力を発揮する

(バックキック・ハイエルボーローイングでエクササイズバンドを引っ張ったまま保つ、バックエクステンションで上体を起こしたまま保つ)

ネガティブ

筋肉が伸ばされながら力を発揮する

(バックキック・ハイエルボーローイングでエクササイズバンドを元に戻す、バックエクステンションで上体を下げる)



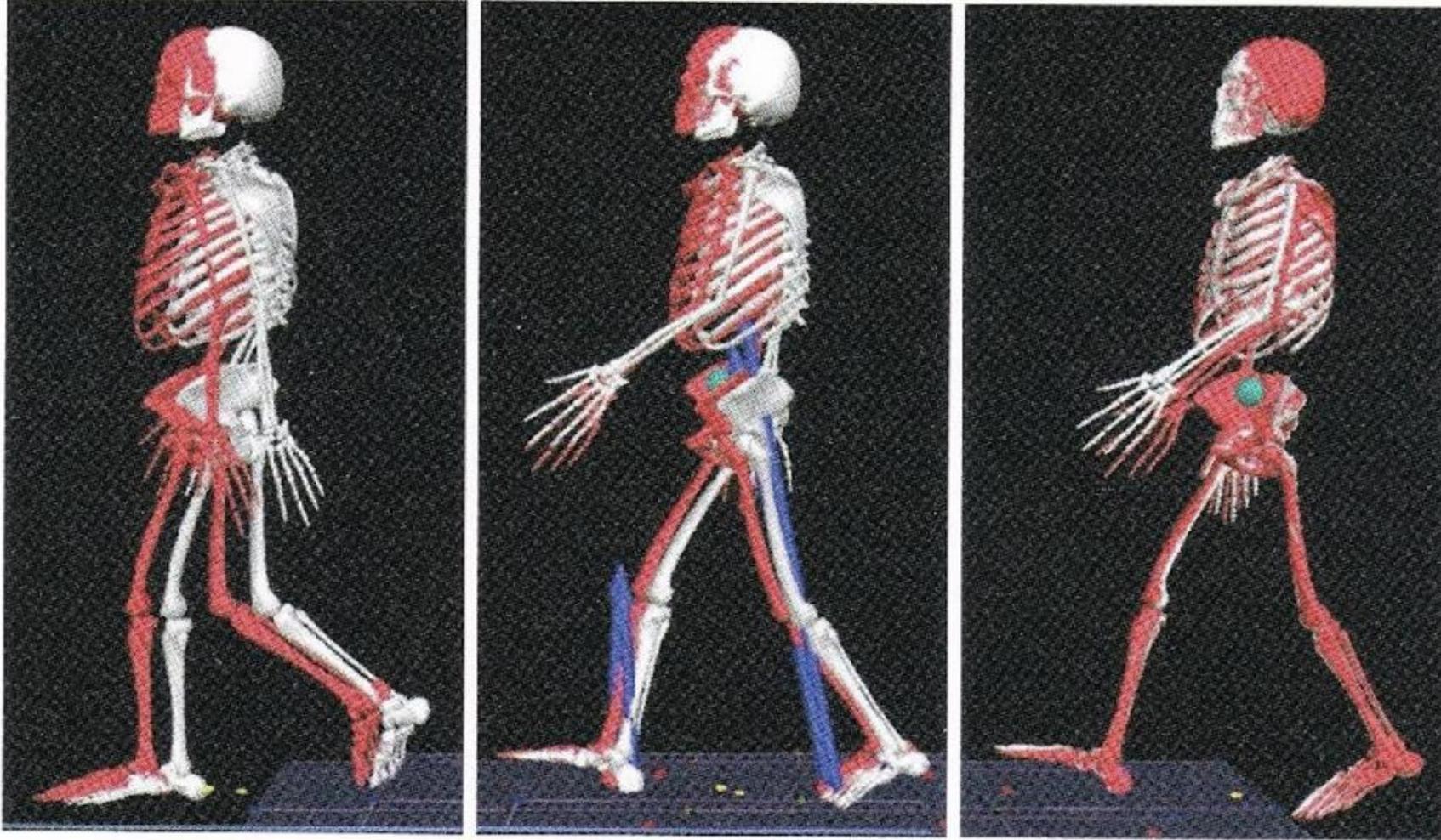
筋トレの頻度は週2回(月曜日と木曜日にするなど2日間は間隔を空けてください)

バックキックの効果

| 名前 | 年齢 | 前回矯正 | 矯正月 | 本人コメント | ゆるめ | 筋トレ | 大臀筋力測定 | | | | | | 特記 | 初矯正 年月 | | |
|------|----|------|-------|----------------------|-----|-----|--------|----|----|----|-------|------|------|--------------------|----------|--------|
| | | | | | | | 測定月 | 体重 | 右 | 左 | % | 1/4 | | | 1/3 | 1/2 |
| N.N様 | 61 | 1ヶ月前 | 19/11 | 2週間ほもつ、肩、腰に不安 | ○ | ○ | 19/11 | 63 | 16 | 16 | 25.4 | | | | パーソナル始める | 2013/3 |
| | 62 | 5週間前 | 20/10 | 腰痛い | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 3ヶ月前 | 21/2 | 肩、腰、いい感じ | ◎ | ◎ | 21/2 | 63 | 20 | 19 | 30.2 | | | | | |
| K.M様 | 44 | 2ヶ月前 | 19/5 | 背中張り、腰の痛み | ◎ | ○ | 19/5 | 57 | 14 | 14 | 24.56 | 14.3 | 18.8 | | 2010/6 | |
| | | 2ヶ月前 | 21/2 | 調子よい、腰安定 | ◎ | ○ | 21/2 | 55 | 19 | 20 | 34.55 | 13.8 | 18.2 | | | |
| Y.T様 | 74 | 1ヶ月前 | 19/3 | 膝痛 | ◎ | ◎ | 19/3 | 38 | 8 | 9 | 21.05 | 9.5 | 12.5 | so線維 月1体操教室 | 2018/10 | |
| | | 1ヶ月前 | 19/11 | 肩、腰、いい感じ | ◎ | ◎ | 19/11 | 38 | 10 | 10 | 26.32 | | | | | |
| | | 1ヶ月前 | 21/7 | 肩、腰、いい感じ | ◎ | ◎ | 21/7 | 36 | 10 | 11 | 27.78 | 9.0 | 11.9 | | | |
| | | 1ヶ月前 | 21/10 | 調子よい、腰安定 | ◎ | ◎ | | | | | | | | | | |
| S.C様 | 66 | 2週間前 | 21/3 | 痛みは日によって変わる | ◎ | ◎ | 21/3 | 54 | 14 | 14 | 25.93 | 13.5 | 17.8 | 隔週パーソナル 腰痛バック終了 | | |
| | | 2週間前 | 21/4 | 肩、腰、いい感じ | ◎ | ◎ | 21/4 | 54 | 16 | 15 | 29.63 | | | | | |
| | | 2週間前 | 21/7 | 肩、腰、いい感じ | ◎ | ◎ | 21/7 | 54 | 18 | 18 | 33.33 | | | | | |
| | | 2週間前 | 21/10 | 調子よかったがゴルフで悪化 | ◎ | ◎ | | | | | | | | | | |
| H.T様 | 46 | 5ヶ月前 | 20/12 | 2週間前腰痛み、筋トレで首に力ー痛くなる | ◎ | ◎ | 20/1 | 48 | 11 | 11 | 22.92 | | | 協会員 | 2020/1 | |
| | | 2ヶ月前 | 21/11 | 調子は悪くない | ◎ | ◎ | 21/11 | 48 | 16 | 16 | 33.33 | | | | | |
| I.K様 | 67 | 3週間前 | 20/1 | 腰と膝が痛む | ◎ | ◎ | 20/1 | 40 | 10 | 11 | 25.00 | | | | 2020/1 | |
| | | 1年前 | 21/1 | 今は右膝、首の痛みくらい | ◎ | ◎ | 21/1 | 41 | 16 | 16 | 39.02 | | | | | |
| | | 5ヶ月前 | 21/11 | 肩、腰、前より良い | ◎ | ◎ | 21/11 | 41 | 17 | 17 | 41.46 | | | | | |
| A.R様 | 68 | 1ヶ月前 | 19/7 | 腰痛、背中 | ◎ | △ | 2019/8 | 57 | 9 | 11 | 15.79 | | | 19/8～腰痛バック | 2019/6 | |
| | | 1ヶ月前 | 20/2 | 肩、腰、前より良い | ◎ | ◎ | 2020/2 | 57 | 14 | 15 | 24.56 | | | | | |

| 名前 | 年齢 | 前回矯正 | 矯正月 | 本人コメント | ゆるめ | 筋トレ | 大臂筋力測定 | | | | | | 特記 | 初矯正 年月 | |
|------|------|-------|---------|---------------------------|-------------|-----|--------|------|----|----|-------|------|------|-------------|---------|
| | | | | | | | 測定月 | 体重 | 右 | 左 | % | 1/4 | | | 1/3 |
| A.H様 | 56 | 1ヶ月前 | 19/4 | 1回ステロイド、膝に水が溜まっている、手のこわばり | ◎ | ◎ | 19/3 | 59 | 8 | 11 | 13.56 | | | リュウマチ | 2019/3 |
| | | 1ヶ月前 | 19/12 | ／調子いい | ◎ | ◎ | 19/12 | 59 | 20 | 20 | 33.90 | | | | |
| I.T様 | 57 | 1ヶ月前 | 18/12 | 目眩、肩の張り | ◎ | ◎ | 18/12 | 44 | 8 | 9 | 18.18 | | | | |
| | | 1ヶ月前 | 19/3 | ／良くなってきている | ◎ | ◎ | 19/3 | 44 | 12 | 13 | 27.27 | | | | |
| | | 1ヶ月前 | 19/5 | ／首いい、目眩いい | ◎ | ◎ | 19/5 | 44 | 15 | 15 | 34.09 | | | | |
| K.S様 | 28 | 2週間前 | 21/2 | 首、肩、頭痛 | ◎ | ◎ | 21/2 | 45 | 14 | 14 | 31.1 | | | | 2021/2 |
| | | 1ヶ月前 | 21/10 | 首、肩(固まり)1/3になった | ◎ | ◎ | 21/9 | 48 | 19 | 17 | 35.4 | | | | |
| H.O様 | 51 | 1ヶ月前 | 18/12 | ／痛み消えた | ◎ | ◎ | 18/12 | 60 | 15 | 17 | 25 | | | 18/11～腰痛バック | 2018/3 |
| | | 1ヶ月前 | 19/5 | ／調子良い | ◎ | ◎ | 19/5 | 60 | 20 | 20 | 33.3 | | | | |
| | 52 | 1ヶ月前 | 20/1 | | ◎ | ◎ | 20/1 | 60 | 23 | 23 | 38.3 | | Hコース | | |
| H.H様 | 42 | 1ヶ月前 | 19/2 | 右に傾く | ◎ | ◎ | 19/1 | 45 | 12 | 11 | 24.4 | | | | 2019/1 |
| | | 1ヶ月前 | 19/3 | ／調子よい | ◎ | ◎ | | | | | | | | | |
| | | 1ヶ月前 | 19/6 | | ◎ | ◎ | 19/6 | 45 | 15 | 16 | 33.3 | | | | |
| W.I様 | 20 | 1ヶ月前 | 20/9 | ／調子いい | ◎ | ◎ | 20/8 | 62 | 16 | 15 | 23.7 | | | | 2020/8 |
| | | 4ヶ月前 | 21/7 | ／しびれが無くなった、体調はいい | ◎ | ◎ | 21/7 | 65 | 20 | 20 | 30.8 | | | | |
| S.H様 | 61 | 1ヶ月前 | 20/12 | 首のずれ少しいい | ◎ | ◎ | 20/11 | 55 | 15 | 14 | 25.5 | | | | 2020/11 |
| | | 62 | 1ヶ月前 | 21/5 | 左股関節ねじれ、右の肩 | ◎ | ◎ | 21/5 | 55 | 18 | 16 | 29.1 | | | |
| | 2週間前 | 21/10 | ／腰よくなった | ◎ | ◎ | | | | | | | | | | |
| T.A様 | 35 | 2ヶ月前半 | 20/2 | ／まあまあいい感じ | ◎ | ◎ | 19/12 | 45 | 8 | 9 | 17.8 | | | 20/2～食トレ | 2019/12 |
| | | | 20/8 | ／体調いい | ◎ | ◎ | 20/8 | 45 | 12 | 13 | 26.7 | | | | |
| M.A様 | 61 | 1ヶ月前 | 20/9 | | ◎ | ◎ | 20/9 | 55 | 11 | 11 | 20 | | | | |
| | | 62 | 1ヶ月前 | 21/4 | ／痛い所はない | ◎ | ◎ | 21/4 | 55 | 17 | 16 | 29.1 | | | |

歩行実験の結果



歩行実験の結果、姿勢がよくなり、歩幅が10センチメートル近く伸びた

自律神経の変化

【実験の流れについて】

2017年2月21日、下記の要領（図）で実験を行った。

YKC社製自律神経バランス分析加速度脈波測定器により、心拍変動から自律神経の活動を測定した。被験者は入室後30分以上の安静後、施術前の自律神経活動測定及びVASによる主体的な体調の調査を行った後、写真1・2のように体操（4種目の基本的な背骨コンディショニングによる体操）と背骨を徒手で動かす施術を行い施術直後・30分後・60分後に施術前測定と同様に自律神経活動測定及びVASによる主体的な体調の調査を行った。

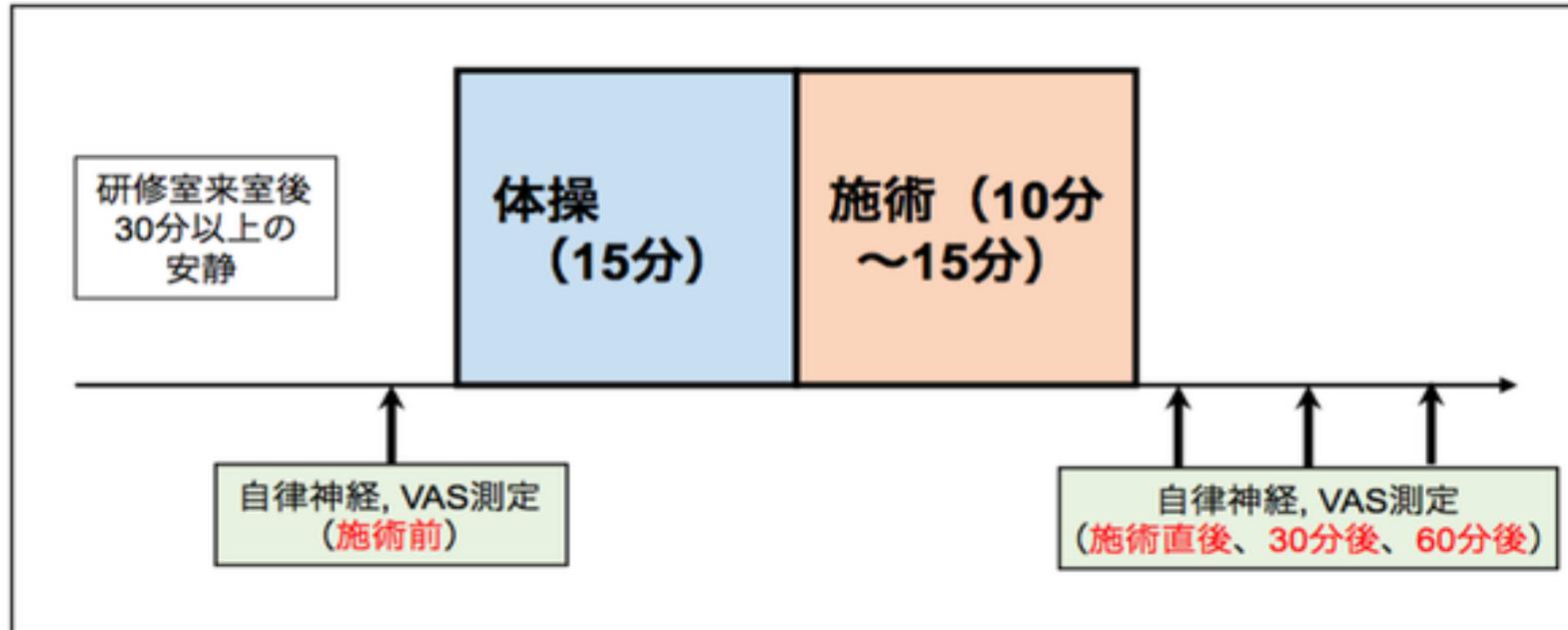


図 実験の流れ



写真1 体操



写真2 施術



写真3 自律神経測定

【被験者の身体的特性】

被験者は下表1の通り、8名（男性2名・女性6名 年齢37歳～53歳）

表 対象者8名の身体的特性

| 対象者 | 年齢 | 身長 | 体重 | 生年月日 | 性別 |
|------|------|-------|------|------------|----|
| A | 37 | 167 | 63 | 1979/10/29 | 男 |
| B | 53 | 165 | 54 | 1964/1/4 | 男 |
| C | 40 | 165 | 52 | 1976/6/19 | 女 |
| D | 39 | 158 | 54 | 1978/1/26 | 女 |
| E | 43 | 163.5 | 53 | 1973/8/15 | 女 |
| F | 43 | 160 | 58 | 1970/9/25 | 女 |
| G | 51 | 155 | 48 | 1965/8/23 | 女 |
| H | 50 | 157 | 59 | 1966/5/11 | 女 |
| 平均値 | 44.5 | 161.3 | 55.1 | | |
| 標準偏差 | 5.66 | 4.12 | 4.37 | | |

【結果】

各指標について

RMSSD (ms)

連続して隣接するRR間隔の差の2乗の平均値の平方根であり、迷走神経緊張強度の指標

Total Power (TP = トータルパワー ms^2)

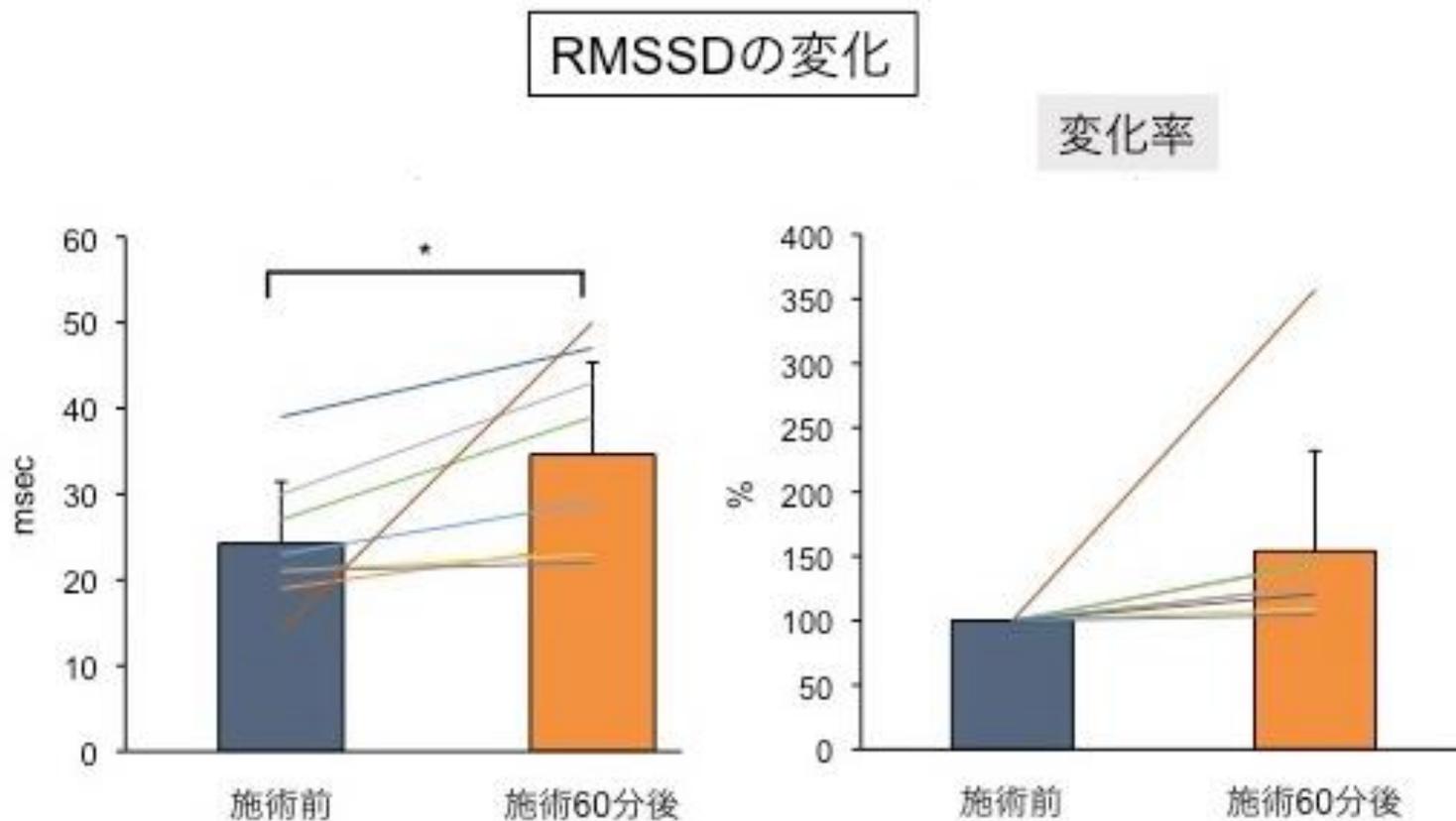
5分間測定における周波数0~0.4Hz (VLF,LF,HF) のパワースペクトルのトータルパワーの計算値です。この値は交感神経活動が主に占める自律神経系活動全体を反映しています。

VAS (Visual Analog Scale)

大変体調が悪いを0mm大変体調が良いを100mmとして体調を数値化する評価法

RMSSD {迷走(副交感)神経の緊張強度の指標} について

8名の平均値では施術前の測定値よりも施術直後・30分後・60分後の絶対値及び施術直後・30分後の変化率の方が有意に高い値を示した。即ち副交感神経の活動が促進されたと言える。

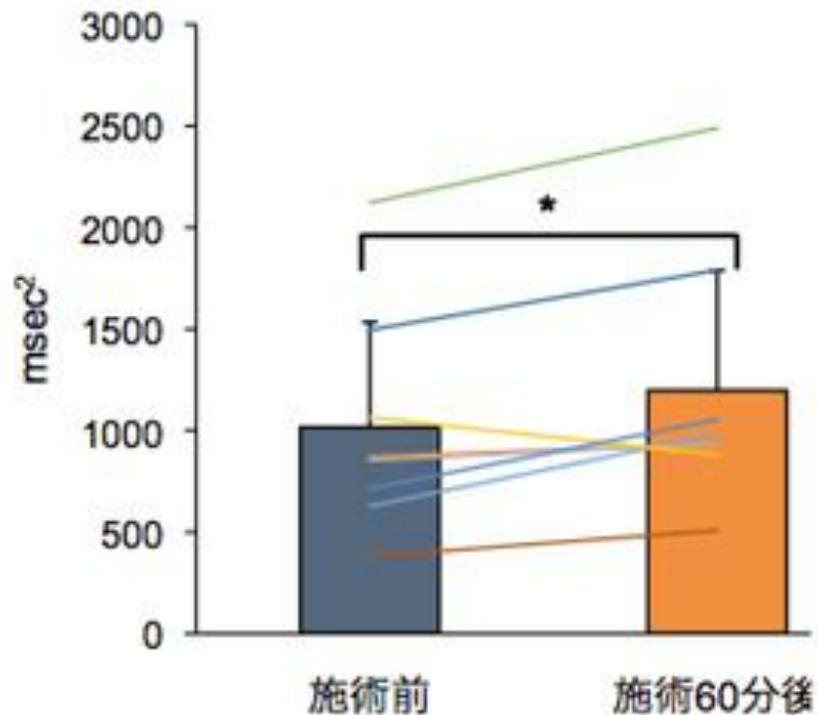


* : $p < 0.05$

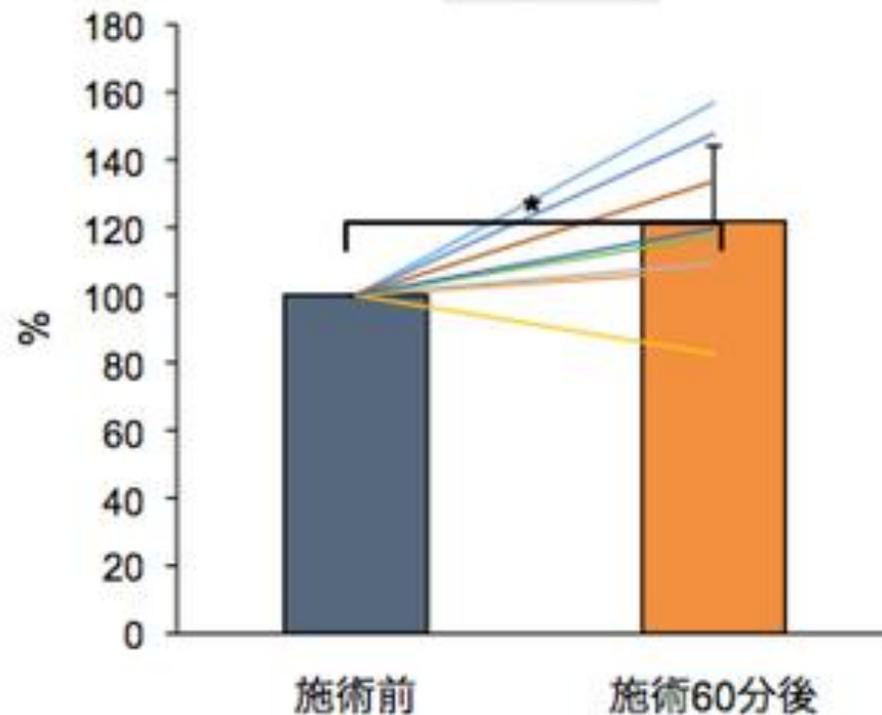
TP（トータルパワー：総自律神経系活動の全体を反映）

8名の平均値で見るとTPの絶対値及び変化率において施術60分後の方が有意に高い値を示した。即ち自律神経活動全体が活性化した事がわかる。

TP（絶対値）の変化



変化率



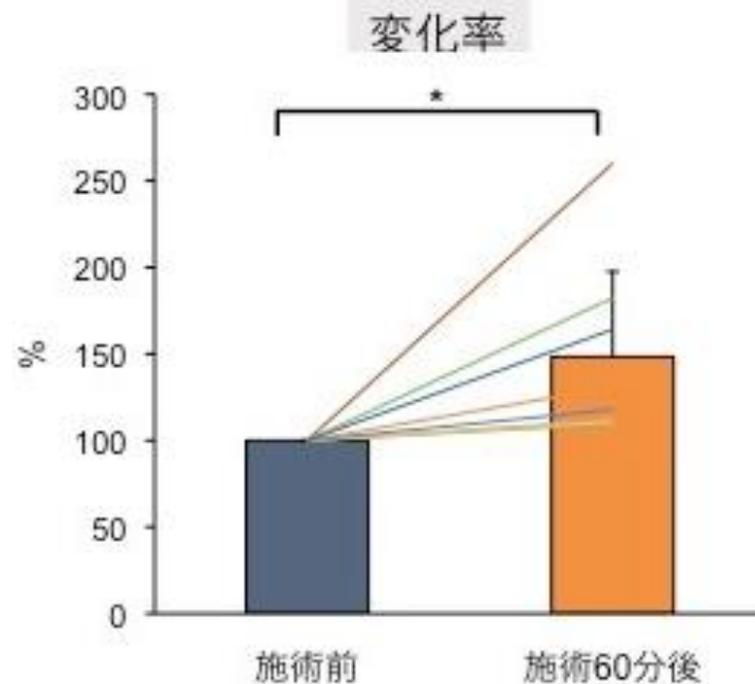
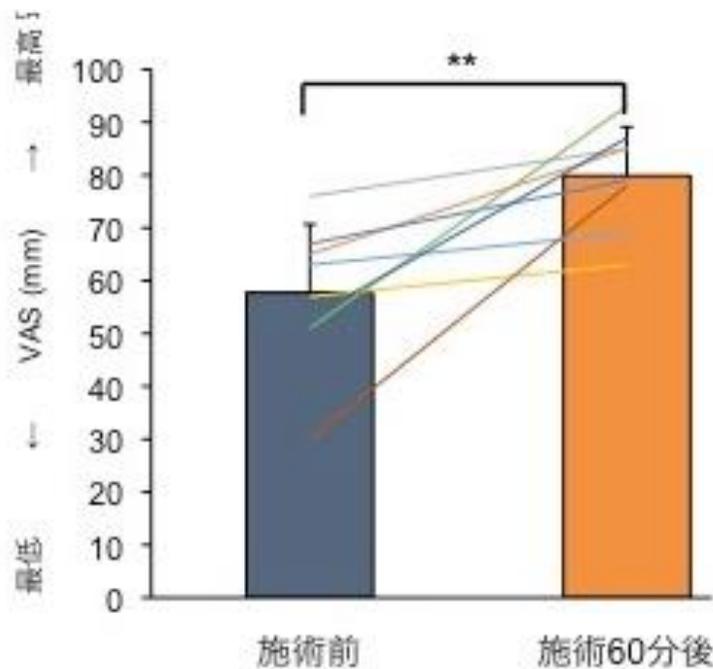
* : p<0.05

VAS (ビジュアルアナログスケール)

主観的な体調の状態を0mmから100mmまでのスケールで評価

8名の平均値で見ると施術前の測定値に対して施術直後・30分後・60分後の絶対値及び、施術直後・30分後・60分後の変化率全てに有意な差が認められた。

主観的な体調 (VAS) の変化



** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$

【まとめ】

本実験において、背骨コンディショニングの体操及び施術が自律神経活動に良い結果を与える可能性が示唆された。

今後、さらなる臨床的またはそのメカニズムについての解明する研究を期待をしたい。

実験協力 杉田正明先生

日野秀彦プロフィール



代表：日野 秀彦（ひの ひでひこ）

背骨コンディショニング 創始者

北海道札幌市生まれ 東京在住

日本最大手スポーツクラブ第1期フィットネスディレクターとして、聖書の『いやし』をヒントに「背骨コンディショニング」を考案。フィットネス、アスリートの不定愁訴改善等のさまざまな運動のプログラムを開発、運動指導、背骨矯正、プロデュース、後進の育成をしている。

背骨コンディショニングによって、手術しても治らない症状を改善し、背骨コンディショニングの背骨矯正、体操指導を行い、1年間で日本の医療費に換算して9億6千万円を削減している。

「一般社団法人 背骨コンディショニング協会」代表理事 スペシャリスト

「生涯スポーツプロフェッショナルトレーナー」

「日本イエス・キリスト教団・札幌羊ヶ丘教会」教会員

R&Rバンド「シルウェッツ」BASS

受賞歴

NEXT 協会アワード

代表挨拶～背骨のゆがみは万病のもと～

背骨のゆがみはそこから分布している神経の過度の緊張を生み、その結果肩こり・腰痛に代表されるカラダの痛み、筋肉のハリ、各関節の痛み・炎症、各所の冷えむくみ、内臓の不調等々さまざまな症状を引き起こします。背骨コンディショニングは、この背骨の歪みを体操や手技により改善する事によって、症状の改善・緩和を目指していくものです。

書籍

「自宅で簡単にできる！ゆがみを整える 背骨コンディショニング」 （日本文芸社2021年）

「一生痛みのないカラダをつくる背骨コンディショニング」 （日本文芸社2018年）

「坐骨神経痛腰痛を自分で治す！たった4つの体操背骨コンディショニング」 （わかさ出版2018年）

「首のこりと痛みが消えた！背骨コンディショニング」 （主婦の友社2017年）

「脊柱管狭窄症を自力で治す！背骨コンディショニング」 （宝島社2017年）

「背骨コンディショニングで坐骨神経痛は治る！」 （主婦の友社2017年）

「二度と腰痛に悩まない 背骨コンディショニング」 （宝島社2017年）

「足と腰の痛み 我慢するほど悪くなる」 （アチーブメント出版2017年）

「寝るだけで腰痛が消える！仙骨枕つき背骨コンディショニング」 （宝島社2016年）

「【DVDでよくわかる！】20万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング」 （アチーブメント出版2015年）

「20万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング」 （アチーブメント出版2014年）