

# 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

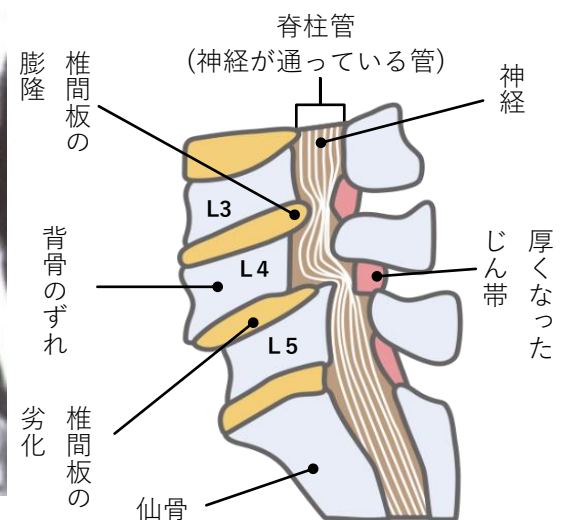
(講師用)

## ■ 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



圧迫ではなく牽引の説明をする。

まず、この図を見て「何が問題か把握せよ」で考えてみましょう。  
背骨の配列がどうなっているか見ただけでも、その所見がわかります。

●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。

また、手術を行ったことで、死亡するケース、感染症やその他の病状が起きるケースもあることを、表の人数も見ながら改めてそのリスクについて考えます。

教本P.14の内容をもう一度読んで、現代医学と背骨C.との見据え方の違いを確認します。

●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

2つの病状について①の課題にさらに、②③を各自で書き出してシェアしましょう。

## ■ フィットネス基礎理論

---

講師は教本を説明しながら、背骨コンディショニングの体操や筋トレの内容について説明する。

- ・ 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

ルーの法則は生理学における基本法則。トレーニング原理・原則はこの考えを発展させたもの。

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

「ルーの法則」でいう過度に使用すれば障害を起こす、にも相当する。

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？

P.16~17 オーバーロードの原理と漸進性の原則

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

スクワットやヒップリフトではなくバックキックである理由も説明。

1日目テキスト（講師用） P.26<筋力トレーニングの目的・ねらい> 参照

（※受講生用はテキストのページが異なるので注意）

※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、奥の大殿筋小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。

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

バックキックならば、体重の25%の負荷で10回3セットできれば腰痛は起こりづらくなるが、それができたら終わりというわけではない。

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

歪みは筋力のバランスが崩れたことも原因、代償姿勢が起きていることも考えられる。

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

継続して行ってきたという運動履歴が効果となって現れる。

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

背骨コンディショニングは何を目的としているのか？

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

体操は一周を1秒、一往復を2秒が目安。

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

速筋線維を動員するため、そして筋線維を総動員させるためには2~3セットが必要。

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最大筋力の80~85%で、6~8回、1~2セット

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

最大筋力の80~87%で、5回、5~6セット

「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。

1日目と同様にフィードバックシートを使用し、ロールプレイの実施をする。

#### A.腰編（45分）

時間	内容	教本	ポイント
10分	<b>あいさつ</b> 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
	<b>検査</b> ふくらはぎを押す（内・外側） 上体を反らす	48 57	
	<b>レクチャー</b> 坐骨神経痛について		
20分	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>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

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	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>あいさつ</b>		<対象者> 猫背・肩こりの方向け
	<b>検査</b> 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
	<b>レクチャー</b> 代償姿勢について		
35分	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>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

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	<b>あいさつ</b>		<対象者>
	<b>検査</b>		<目的・ねらい>
	<b>レクチャー</b>		
分	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>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



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	<b>あいさつ</b>		<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
	<b>検査</b> 股関節を開く(ペア) 仙骨の横を押す(セルフ・ペア)	61 49	
	<b>レクチャー</b> 仙腸関節可動理論、骨盤内旋・股関節内旋		
25分	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>●筋力トレーニング</b> 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
	<b>検査</b> (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	<b>あいさつ</b>		<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
	<b>検査</b> ふくらはぎを押す(内・外側) 肩甲骨の下角を触る	48 66	
	<b>レクチャー</b> 代償姿勢、肩の内旋・神経が巻き取られる		
35分	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>●筋力トレーニング</b> 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	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>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

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	<b>運動(3要素)</b> ●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	<b>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

## ■ 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。

・資格取得後、背骨コンディショニング協会HPの会員専用ページより確認ができるようになります。

## ※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)
			「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」	—
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掛けたが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

- ・ パーソナルトレーナー修了後、ペア矯正、背骨矯正の違いについて説明する。
  - ・ インストラクター、パーソナルトレーナー、スペシャリストの活動範囲も確認する。
  - ・ 背骨コンディショニング協会HPからも確認できます。
- 会員専用ページ→お知らせ「資格ごとの活動可能範囲について」

## ※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。

出来ればペア矯正研修に参加してもらおう。

※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

各自読んでもらい、どれができそうか考えてもらう。必要であれば補足や説明をする。

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？

目標を実現するために、実際に明日からどんな行動を起こすのか、決めてしまいましょう。

「人に教える」が一番身に付きます。デビューが決まれば必死で復習します。先に場を作るための、具体的な行動を決めてしまいましょう。

●講師用●

<試験日についての説明>

試験について 【時間：10:00～13:00】

※確認※

①名称を筆記、実技試験としていますが、筆記、実技試験共に合否判定を致しません。

②実技試験の採点基準は

安全確認ができていること、指導の三原則に沿って指導ができていることで、講座内で使用しているフィードバックシートを用いて、改善点を伝えます。

③不足な点があれば、今後、講師の教室に参加する事、もしくは他の講師の教室に参加する事を推奨します。

時間目安	内容	備考
10:00～11:00	筆記試験	<p>早めに終了した方は、答案用紙提出後退室11:00に戻って来てもらい、その間に採点する。</p> <p>80点以上で合格。</p> <p>80点未満の場合は答案を戻し再度取り組み、これを80点以上になるまで繰り返す。</p> <p>採点した内容の評価を伝えてから合格とする。</p> <p>どうしても合格点に達しない場合は、採点した内容から課題となるところをお伝えして合格とする。<b>答案は講師が回収し、講師が1年保管する。オンライン講座も同様に答案用紙を回収し、事務局で1年保管する。(規約と同封して、事務局に返送して頂く事を伝える。)</b></p>
11:00～11:10	休憩&実技の準備	
11:10～12:10	実技試験	<p>実技試験1時間の時間内で調節。</p> <p>①集団指導するにあたって安全確認できるか ②背骨コンディショニング理論に基づいているか ③指導三原則で伝えられているか、を講座内で使用しているフィードバックシートを用いて改善点を伝える。</p> <p>講座内のロールプレイで行った腰痛、肩こりのカリキュラムモデルで、レッスン形式で実施する。</p> <p>内容・時間配分については、一人で15～20分行うか、1時間のロールプレイを参加者で分担して完成させるか、講師の判断で臨機応変に対応する。</p>
12:10～13:00	入会手続きのフォロー	<p>下記の「*試験終了後の説明」の1～4について、<b>2週間以内に手続きを済ませていただくように伝える。</b></p>

※筆記・実技はどちらが先でも構わない。参加人数が多い場合は同時進行も可能。

## 【試験終了後 入会手続きについての説明】

「講座修了後のお手続き」に沿って、以下1～4を、2週間以内に手続きを済ませていただくように伝える。

1. 会員規約への署名捺印と返送  
オンライン講座の方は規約返送時に、試験用紙も（※全ページとも）同封いただく。
2. 正会員登録フォームの入力およびディプロマ（認定証）の発行申請  
「講座修了後のお手続き」のQRコードの案内に沿って、その場で入力を一緒に進める。  
（オンライン講座では、受講生に郵送されています）
3. Facebook グループ、背骨カフェと、協会公式 LINE「SCA 協会員向け配信専用アカウント」への招待。
4. 入会金・登録料・年会費（保険料含）のお支払いは、試験終了後、2週間以内にお振込みいただくよう伝える。（年会費は講座修了月から発生します）
5. 背骨コンディショニング協会ホームページの会員専用ページの説明をする。  
協会員専用の物販商品の購入サイトや、講師管理システム等の説明もお願いいたします。

## 【講座後の受講生へのフォロー】

### \* 講座後のお礼メール

講座修了後、「お礼メール」を送信しましょう。

ご不明点・疑問点、ご相談などのフォロー、講座後も講師がサポートしていきましょう。

### \* 再受講のおすすめ

協会員の腰痛解決講座、インストラクター養成講座の再受講（再受講費用…腰痛解決講座→1,100円（税込）、インストラクター養成講座→11,000円（税込））のおすすめや、協会の講習会や勉強会、体操教室の体験をおすすめしましょう。

**再受講は、インストラクター養成講座の合格者、すなわち協会員のみです。**

入会手続きが全て完了すると協会より「【重要】〇〇様 協会インストラクター認定のお知らせ」のメールが届きました時点から協会員として活動が可能です。メールを受け取り後から各種講座・研修等へお申込みいただけます。

## 【講師料の請求について】

講師料の請求は、マニュアル内のインストラクター養成講座講師料請求フォームにて行う。受講生全員の入会手続き完了の確認後に、事務局より請求完了の連絡が入ります。

インストラクター養成講座 講師料請求時の画面は、下記の通りです。

「ご請求をいただきましてありがとうございました。」

尚、受講生全員の〈入会お手続きが完了次第〉、事務局からの返信メールをもって請求完了となります。

※入会お手続きにお困りの受講生のフォローをよろしくお願いいたします。

振込予定日が記載されてますので併せてご確認いただきますようお願いいたします。

（返信には2週間程、お時間を頂戴する場合もございます。予めご了承ください）」

\*\*\*\*\*

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  
(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。

\*\*\*\*\*