

# 背骨コンディショニング

## パーソナルトレーナー養成講座 テキスト 2日目

日 時：  
会 場：  
氏 名：

---

### 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。

### ■ 本日の講座の流れ（2日目）

	内容	時間
序章	イントロダクション <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 本日の講座の流れ（2日目）</li> <li>■ パーソナルトレーナー養成講座の目的の確認</li> <li>■ 2日目課題の確認</li> </ul>	0.5
第1章	解剖学・病理学・筋力トレーニングの確認 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 解剖学小テスト（時間：10分）と確認</li> <li>■ 病理学課題発表</li> <li>■ 筋力トレーニングの確認</li> </ul>	1.5
第2章	検査・パーソナル矯正（ペアコンディショニング・ペア矯正） <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 検査</li> <li>■ ペアコンディショニング（ROM運動・PT矯正）</li> </ul>	1.5
第3章	パーソナル指導法（再確認） <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本のカウンセリングテクニックを習得する</li> <li>■ 2日目症例「股関節・膝痛」のカウンセリングテクニックを習得する</li> <li>■ 運動処方のポイントがわかる（ロールプレイ）</li> </ul>	2
第4章	次回までの課題の確認 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 処方・実施・微調整を実際にやってみる</li> </ul>	0.5

### ■ パーソナルトレーナー養成講座の目的の確認

- ①「パーソナル体操」と「ペアコンディショニング」ができます。  
（腰・背中・股関節のペアコンディショニングができる）
- ②背骨コンディショニング インストラクター養成講座を開講できます。

## ■ 2日目課題の確認 処方・実施・微調整を実際にやってみる

---

### 1：実践の課題

#### ①正しいフォームの習得とセルフコンディショニングの学習

協会HP会員用ページ「体操ムービーコーナー」に出てくる下記の体操をチェックし、「正しいフォームを見せる」「目的・ねらいを正確にしゃべる」をできるように練習してきて下さい。

「セルフコンディショニング（膝・神経ストレッチ）」

#### ②自身のトレーニングメニューの作成と実施

自分がクライアントだったら、どんな運動処方するか？を考え自分の体を改善するトレーニングメニューを作成し、実践して下さい。

**\*パーソナル講座終了までの自分のトレーニングレコードを提出していただく事が認定要件の一つとなります。** 提出されたトレーニングレコードは返却いたしません。自分の記録が必要な方は、提出用に2枚ご用意下さい。

筋力トレーニングの中長期プログラム

講座終了時に、バルクアップトレーニングを終え、パワートレーニングを体験するところまで実施するよう日程を調整して下さい。

### 2：経験

実際にセッションを行う中で「パーソナルフィードバックシート」を利用し、自分のセッションをチェックしましょう。

**\*パーソナル講座終了までに、誰かのパーソナル指導を行い、そのカスタマーカードを提出していただく事が認定要件の一つとなります。**

提出されたカスタマーカードは返却いたしません。提出用は個人情報に配慮してコピーをご用意下さい。

### 3：技術

40分パーソナルセッションの短縮バージョン20分のロールプレイの練習を行きましょう（1日目～3日目までのロールプレイの課題は上記内容で行いましょう。）

**試験は4日目のロールプレイの内容15分の体験会で行います。**

ロールプレイは受講生同士または、インストラクターと一緒にいきます。可能であれば3人組になり、クライアント役・トレーナー役・フィードバックシートの記入役を練習しましょう。

ただし、人数調整が難しい場合は2人組でも可能です。

ロールプレイの中でペアコンディショニングの練習も行ってください。

次回にフィードバックシートを提出して下さい。

**\*自身のフィードバックシートの提出は認定要件の一つとなります。**

提出されたフィードバックシートは返却いたしません。

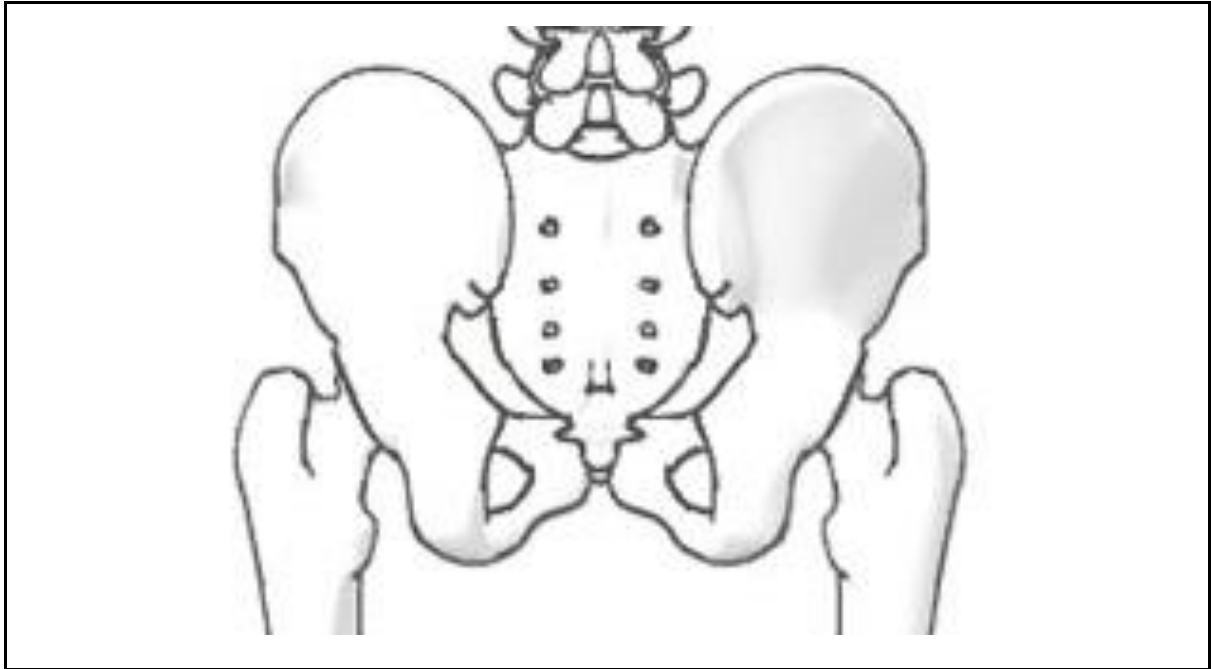
### 4：知識

課題BOOK 2日目の範囲を実施する。

## ■ 解剖学小テスト（時間：15分）と確認

## 問1

筋肉：大殿筋の起始・停止を図に書き込みましょう

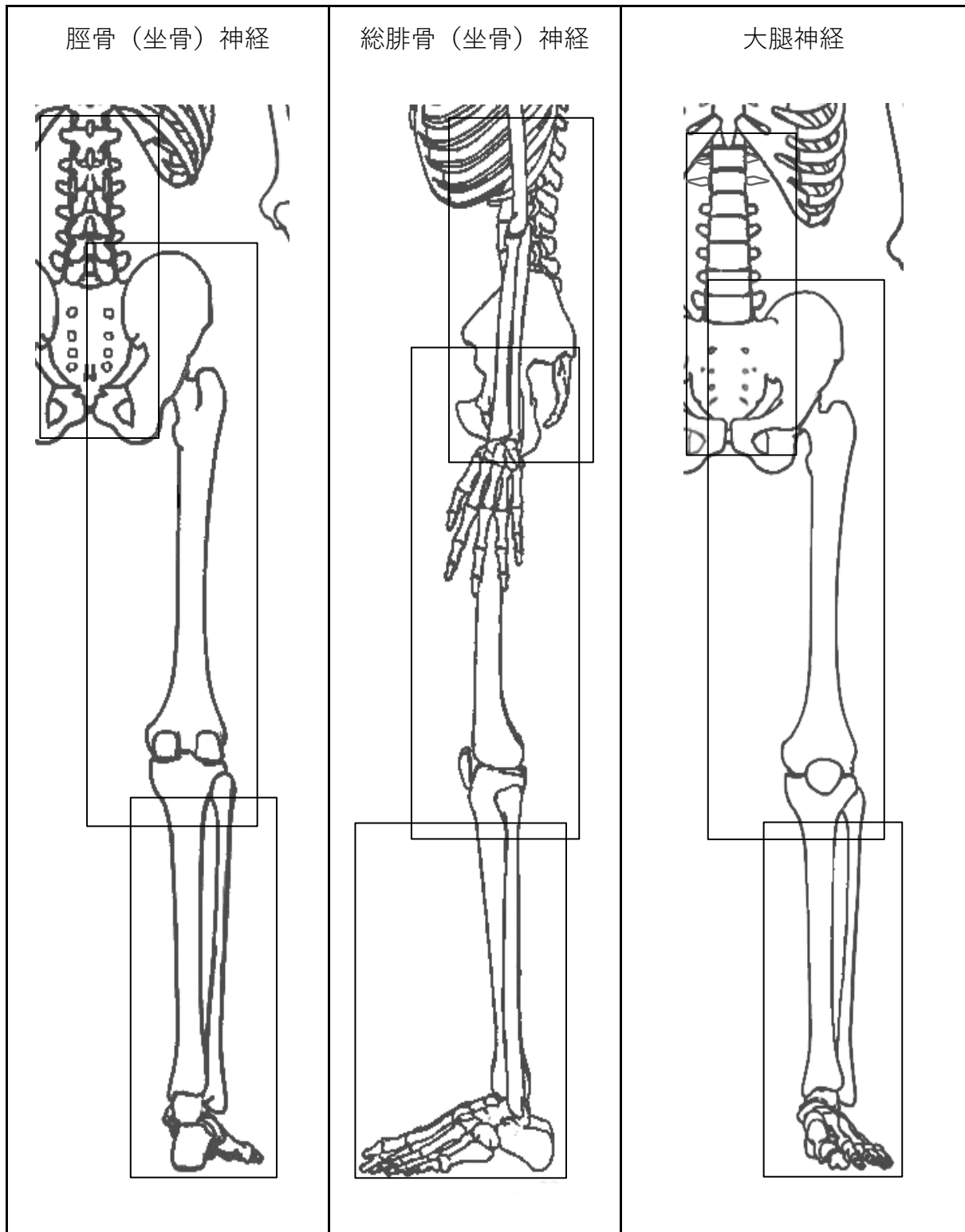


## 問2

大殿筋を鍛える事で、どの骨の歪みを抑えようとしているのでしょうか。更にどのような効果が期待できるのでしょうか。

問3

神経：図の中に西洋医学の各神経の走行と背骨コンディショニングで考えるアプローチする椎骨がわかるように書き込みましょう。（神経の走行は、骨の内側は点線、手前側は実線で記入する。椎骨は色を付ける。）



問4

各神経の牽引によって起こる症状について、背骨コンディショニングで働きかける椎骨はどこでしょう。

西洋医学との違いを考えてみましょう。

大腿神経：

坐骨神経：

(参考)

・ 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



## ■ 病理学課題発表

- ⑦足のむくみ
- ⑧膝痛
- ⑨股関節痛
- ⑩背骨コンディショニングで治らない例

### 目的

・西洋医学から見た原因・治療法の知識をもつことにより、背骨コンディショニングの理解とクライアントへの説得力を増すことができます。

・病気や体の不具合、さまざまな症状には

- ①薬で治すもの
- ②手術で治すもの
- ③運動で治すもの

と、大きく3つに分けられるが、背骨コンディショニングで治る症状は③にあたります。（教本P.2~3参照）

## ■ 筋力トレーニングの確認

筋力トレーニングについて、フィットネス基礎理論（IR教本P.16~20）を確認しましょう。

少なくとも、バルクアップトレーニングまで講座内で終了するよう計画を立てましょう。パワートレーニングも体験してみてください。

課題BOOKを参照しながら、トレーニングレコードの書き方も確認しましょう。

バルクアップ（筋肉増大）トレーニング BULK UP			最大筋力の	
			<b>80%~85%</b>	
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		
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		

### 問1

バルクアップトレーニングの特徴は何でしょうか？（PT教本P.14～17参照）

### 問2

背骨コンディショニングの筋力トレーニングとして、どんな効果が期待できるでしょうか？

### 問3

筋トレフォームの確認をしましょう

- ・バックキック（IR教本P.142）
- ・バックランジ（IR教本P.143）
- ・バッグエクステンション（IR教本P.151）
- ・ハイエルボーローイング（IR教本P.155）

### 問4

下記の筋肉の起始停止を確認しておきましょう。

- ・僧帽筋（PT教本 P.53）
- ・三角筋（PT教本 P.52）
- ・広背筋（S P教本 P.45）
- ・脊柱起立筋（S P教本 P.48）

## ■ 検査

検査（スコア）

教本	ページ	
—	—	背骨のスコアチェック

検査（可動域）

教本	ページ	
IR	59	SLR テスト
IR	60	膝の屈曲（大腿神経）
IR	61	股関節の開き

## ■ ペアコンディショニング（ROM運動・PT矯正）

---

### ●矯正は1 cm = 1mm × 10回

強い力は無用。矯正であり、強制ではない。（マインド）

一回の矯正で「効果を出そう」と思い過ぎないで下さい。

ゆるめが足りない場合、矯正がうまく進まなかったり、反動が強く出たりする場合があります。

筋力が足りない場合、矯正できたとしても骨を支えきれず、正しい位置で収まらない場合があります。

要するに日々の体操・筋力トレーニングがあってこそ、矯正は生きてくるのです。

「ゆるめ・矯正で今以上に悪くならないようにしつつ、筋肉が付くのを待つ。」

背骨コンディショニングの3要素、ゆるめ体操、矯正、筋力トレーニングの必要性を「自分で」気づいて、「自ら」が行動し、実践していく事が大切です。

矯正することで症状の改善の手助けにはなります。

あくまでも、自力で行う意識付けをし、また予防が大切であることもお伝えしましょう。

### ペアコンディショニング

教本	ページ	
PT	6 6	股関節外旋
PT	6 7	股関節回し・ねじり込み
—	—	仙骨の矯正
—	—	椎骨変位の矯正（左右含む）
—	—	椎骨捻転の矯正
—	—	股関節矯正（横臥位）

**■ 基本のカウンセリングテクニックを習得する****カウンセリング1 不調の確認**

例：「どこが痛いですか？」

「手で押さえてみて下さい」

**カウンセリング2 原因の説明**

例：「原因は背骨の土台の仙骨が歪みです」

「仙骨の傾きを直すとこんな感じ、

**腰の位置、肩の位置、顎を引く、正しい位置はここです！」**

手で上後腸骨棘の高さを、骨盤を持って水平にし、前に傾ける、腰の反りを作り、肩の内旋をとり、首の位置を直し、顎を引く。正しい位置を体感してもらった後に戻す。

**カウンセリング3 検査**

●**痛点チェック⇒各症状を結びつける**

例：「神経の通り道を押してみますね」

「各症状は、仙骨と背骨からでる神経が牽引され、この神経の通り道沿いに症状を起こしています。」

●**可動範囲のチェック⇒症状の確認**

例：「動作を確認してみましょう」

あえて痛い動作、動かない動作をやってもらう。

検査の種類は2日目 膝、股関節の症状に合わせた検査を別紙参照する。

**カウンセリング4 歪む原因**

例：「仙骨が歪むのはなぜ？」

「**仙骨を支える大殿筋の力が不足しています」**

骨を支える筋肉が不足し、骨の歪みが生じるので筋力トレーニングが必須。

土台が歪むことで上の骨も歪み、姿勢がくずれれる。

「土台の骨が歪み、固まっているところを、ほぐすところから始めていきましょう！」

**カウンセリング5**

**整形外科での診断との相違を示す！**

変形性股関節症、膝関節症との診断に対して背骨理論から説明する。

## ■ 2日目症例「股関節・膝痛」のカウンセリングテクニックを習得する

---

カウンセリング3の検査・痛点チェックより

例：「**神経の伝導異常による滑液不足で関節の痛みが生じています。**」

- ① 股関節痛、膝痛の原因は、仙骨、腰痛の歪みからくる**神経の牽引、伝導異常**です。
- ② 関節の痛みは、**神経の伝導異常による滑液不足**です。
- ③ 股関節痛の場合、仙骨の後方変異により腸骨の内側に巻き、大腿骨が内旋し、股関節のはまりが悪くなるためです。仙骨の後方変異を防ぐため**大殿筋の筋トレ**が重要です。
- ④ そもそも骨の変形自体は痛みの原因ではなく、滑液不足により、結果として骨が変形しただけと考えています。変形性膝関節症や外反母趾など、変形していても痛くない時もあります。
- ⑤ 末端の骨、軟骨が壊れた人はそれを取り除き、楽になることもあります。ただし壊れたそもそもが原因ではなく、神経の伝導異常からくる滑液不足の結果、末端の骨、軟骨が崩れたと考えています。

問

カスタマーカードの股関節・膝の症例について、カウンセリングのみを行ってみましょう。

【別紙】 カウンセリング3 検査 痛点チェック・可動範囲チェック

1日目

症例	検査項目	教本	ページ	内容
腰	アライメント	IR	P47	腰の高さ
		IR	P45～46	肩峰・耳介の位置
	痛点	IR	P50	坐骨神経の痛点を押す
		IR	P48	ふくらはぎを押す（内・外）
	可動域	IR	P56	前屈する・腰を反らす
		IR	P57	上体を反らす
		IR	P58	腰部のすき間
		IR	P59	SLRテスト（坐骨神経）

2日目

症例	検査項目	教本	ページ	内容
膝 股関節	アライメント	IR	P47	腰の高さ
		IR	P45～46	肩峰・耳介の位置
	痛点	IR	P50	坐骨神経の痛点を押す
		IR	P48	ふくらはぎを押す（内・外）
	可動域	IR	P59	SLRテスト（坐骨神経）
		IR	P60	膝の屈曲（大腿神経）
		IR	P61	股関節の開き
		IR	P62	片足ずつ上下・左右
		IR	—	正座

### 3日目

症例	検査項目	教本	ページ	内容
首・肩	アライメント	IR	P47	腰の高さ
		IR	P45～46	肩峰・耳介の位置
	痛点	IR	P50	坐骨神経の痛点を押す
		IR	P51	鎖骨の内側を押す
		IR	P52	肘の外側を押す（親指側）
		IR	P53	首の横を押す
		IR	P54	肘の内側を押す
		可動域	IR	P63～65
	IR		P66	※肩甲骨の下角から上角を触る （肩甲下筋のチェック）
	IR PT		P67 P78	※肩の屈曲 （棘上筋、三角筋のチェック）
	PT		P77	※肩の外転 （棘上筋、三角筋のチェック）
	PT		P79	※肩の外旋 （棘下筋、小円筋のチェック）
	IR		P68	鎖骨の間

※ローテーターカフのチェック

### 4日目

症例	検査項目	教本	ページ	内容
自律神経	アライメント	IR	P47	腰の高さ
	痛点	IR	P50	坐骨神経の痛点を押す
		IR	P51	鎖骨の内側を押す
		IR	P52	肘の外側を押す（親指側）
		IR	P55	脇腹をたたく
	可動域	IR	P63	首のROM（振り向く）
		IR	P65	首のROM（上を向く）
		IR	P68	鎖骨の間
		IR		



## ■ 運動処方のポイントがわかる（ロールプレイ）

---

カウンセリングの基本は

原因は『仙骨の歪みだ！』

だから

『〇〇すれば治る！』

カスタマーカードのそれぞれの症例について、運動処方を考えてみましょう。

### \* 運動処方ポイント \*

- 1：神経の出处・もしくは中継地点の、背骨・関節へのアプローチ
- 2：痛み・症状を感じている部位そのものへのアプローチ
- 3：ペアコンディショニング・ペアストレッチ
- 4：筋力トレーニング

#### 問1

各症例について、1～4が入るように運動の処方をしてみましょう。

#### 問2

実際にパーソナルセッションを行ってみましょう。（ロールプレイ）

**■ 処方・実施・微調整を実際にやってみる**

以下の課題を3日目までに行ってきて下さい。

## 1：実践の課題

## ①正しいフォームの習得とセルフコンディショニングの学習

協会HP会員用ページ「体操ムービーコーナー」に出てくる下記の体操をチェックし、「正しいフォームを見せる」「目的・ねらいを正確にしゃべる」をできるように練習してきて下さい。

「セルフコンディショニング（胸椎・頸椎）」

「セルフコンディショニング（肩）」

## ②自身のトレーニングメニューの作成と実施

自分がクライアントだったら、どんな運動処方するか？を考え自分の体を改善するトレーニングメニューを作成し、実践して下さい。

**\*パーソナル講座終了までの自分のトレーニングレコードを提出していただく事が認定要件の一つとなります。** 提出されたトレーニングレコードは返却いたしません。自分の記録が必要な方は、提出用に2枚ご用意下さい。

筋力トレーニングの中長期プログラム

講座終了時に、バルクアップトレーニングを終え、パワートレーニングを体験するところまで実施するよう日程を調整して下さい。

## 2：経験

実際にセッションを行う中で「パーソナルフィードバックシート」を利用し、自分のセッションをチェックしましょう。

**\*パーソナル講座終了までに、誰かのパーソナル指導を行い、そのカスタマーカードを提出していただく事が認定要件の一つとなります。**

提出されたカスタマーカードは返却いたしません。提出用は個人情報に配慮してコピーをご用意下さい。

### 3：技術

40分パーソナルセッションの短縮バージョン20分のロールプレイの練習を行きましょう（1日目～3日目までのロールプレイの課題は上記内容で行いましょう。）

**試験は4日目のロールプレイの内容15分の体験会で行います。**

ロールプレイは受講生同士または、インストラクターと一緒にいきます。可能であれば3人組になり、クライアント役・トレーナー役・フィードバックシートの記入役を練習しましょう。

ただし、人数調整が難しい場合は2人組でも可能です。

ロールプレイの中でペアコンディショニングの練習も行ってください。

次回にフィードバックシートを提出して下さい。

**\*自身のフィードバックシートの提出は認定要件の一つとなります。**

提出されたフィードバックシートは返却いたしません。

### 4：知識

課題BOOK3日目の範囲を実施する。

\*\*\*\*\*

背骨コンディショニング  
パーソナル養成講座 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

2014年 10月 3日 初版

2023年 4月1日 改訂

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。

\*\*\*\*\*