

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 1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（1日目）

	内容	時間
序章	イントロダクション <ul style="list-style-type: none"> ■ 本日の講座の流れ（1日目） ■ 講座全体の流れ ■ 自己紹介 ■ パーソナルトレーナー養成講座修了後にできる事 ■ ゴールの確認 	0.5
第1章	解剖学・病理学・背骨コンディショニング理論の確認 <ul style="list-style-type: none"> ■ 解剖学小テスト（時間：15分）と確認 ■ 病理学課題発表 ■ 背骨コンディショニング理論 	1
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"> ■ パーソナルトレーナーとしての技術を学ぶ 	1.5
第3章	パーソナル指導法 <ul style="list-style-type: none"> ■ 具体的な現状の知識・技術と対応できる症例を確認する ■ 基本のカウンセリングテクニックを習得する ■ パーソナル指導上の注意点 ■ 運動処方のポイントがわかる（ロールプレイ） 	2.5
第4章	次回までの課題の確認 <ul style="list-style-type: none"> ■ 処方・実施・微調整を実際にやってみる 	0.5

■ 講座全体の流れ

本講座の目安は、1ヶ月2回×2ヶ月+試験というスケジュールで進みます。
集まって講座をする時間内では気づきを得るための実践を重視し、講座間は

- 1、知識の自習
- 2、技術の復習
- 3、経験を積むため実践

を習得する期間です。

1日目はカウンセリングのポイント確認

ロールプレイの症例：腰

2日目は矯正研修・筋トレ確認

ロールプレイの症例：膝・股関節

3日目は矯正研修・フィットネス基礎理論

ロールプレイの症例：肩・首・上肢

4日目は矯正研修・背骨と自律神経の関係・まとめ

ロールプレイの症例：自律神経の症状（まとめと15分体験版）

それぞれ対応できるようにして行きます。

■ 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

■ パーソナルトレーナー養成講座修了後にできる事

- 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。

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)	「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

	日野一貫 コース	日野塾	インストラク ター養成講座	パーソ ナルレ ーナー養成 講座	スペシャ リスト養 成講座	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。

■ ゴールの確認（ゴールと現状のポジショニングを明確にする）

1. 『パーソナル指導のゴールの確認』

パーソナルの指導力向上のためには、まず、「**人にしてもらいたいと思うことは何でもあなたがたも人にしなさい**」をもって、トレーニングサイクルを精度よく回し、結果としてその人のゴール目標に導けるようにします。

【トレーニングサイクルの確認】

検査 → 評価 → カウンセリング → 処方 → 実施
↑ 微調整 ↓

- ①検査・評価 → 検査・評価でからだの不具合を感覚として感じてもらう
「**五感に訴えかけよ**」
- ②カウンセリング → まず相手の気持ちになって症状について聞きとる
また、さまざまな症状に対して説得力を持って
背骨コンディショニングを勧める
「**まず相手の気持ちになる**」
「**何が問題点か把握せよ**」
- ③処方 → 改善に向かう処方をする
「**百歩先見て一步先を示せ**」
- ④実施 → 実際に取り組んでもらう
「**先ずやる気を起こさせる**」
「**相手の立場になる**」
- ⑤微調整 → 個別性、また漸進性にそくした処方ができるていますか？
「**ひとりひとりを大切に**」

問

身近な人のパーソナル指導のゴールを具体的に考えてみましょう。

2. 『背骨コンディショニング インストラクターとしてのゴールの確認』

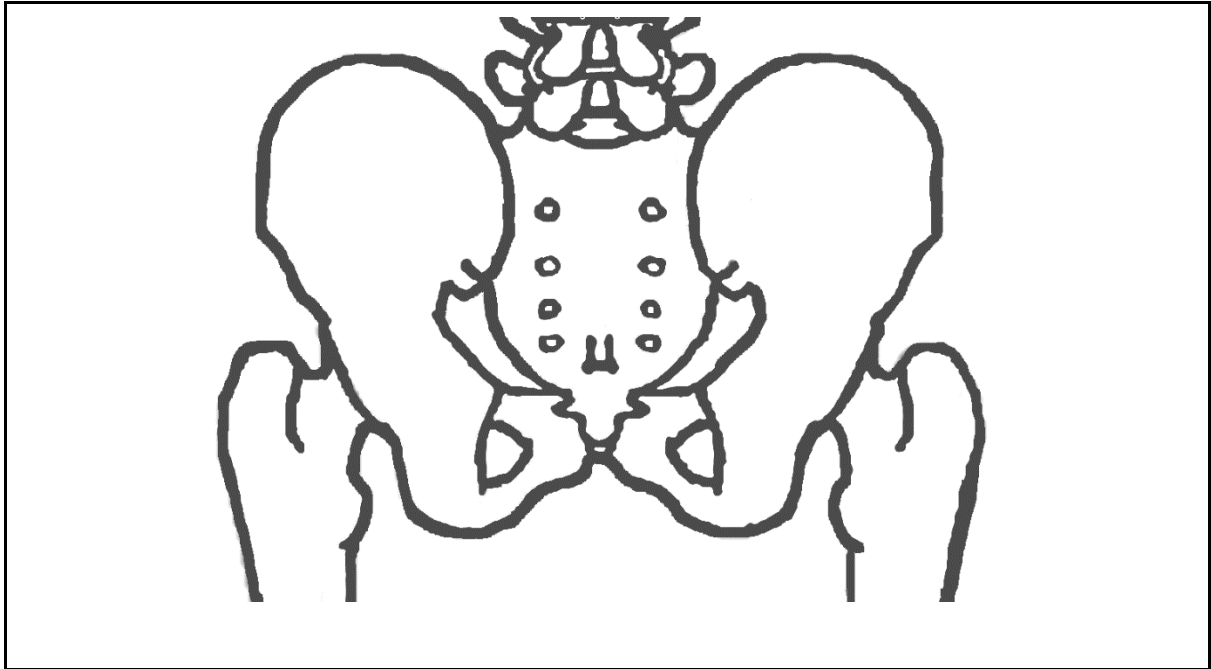
問

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。

■ 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。

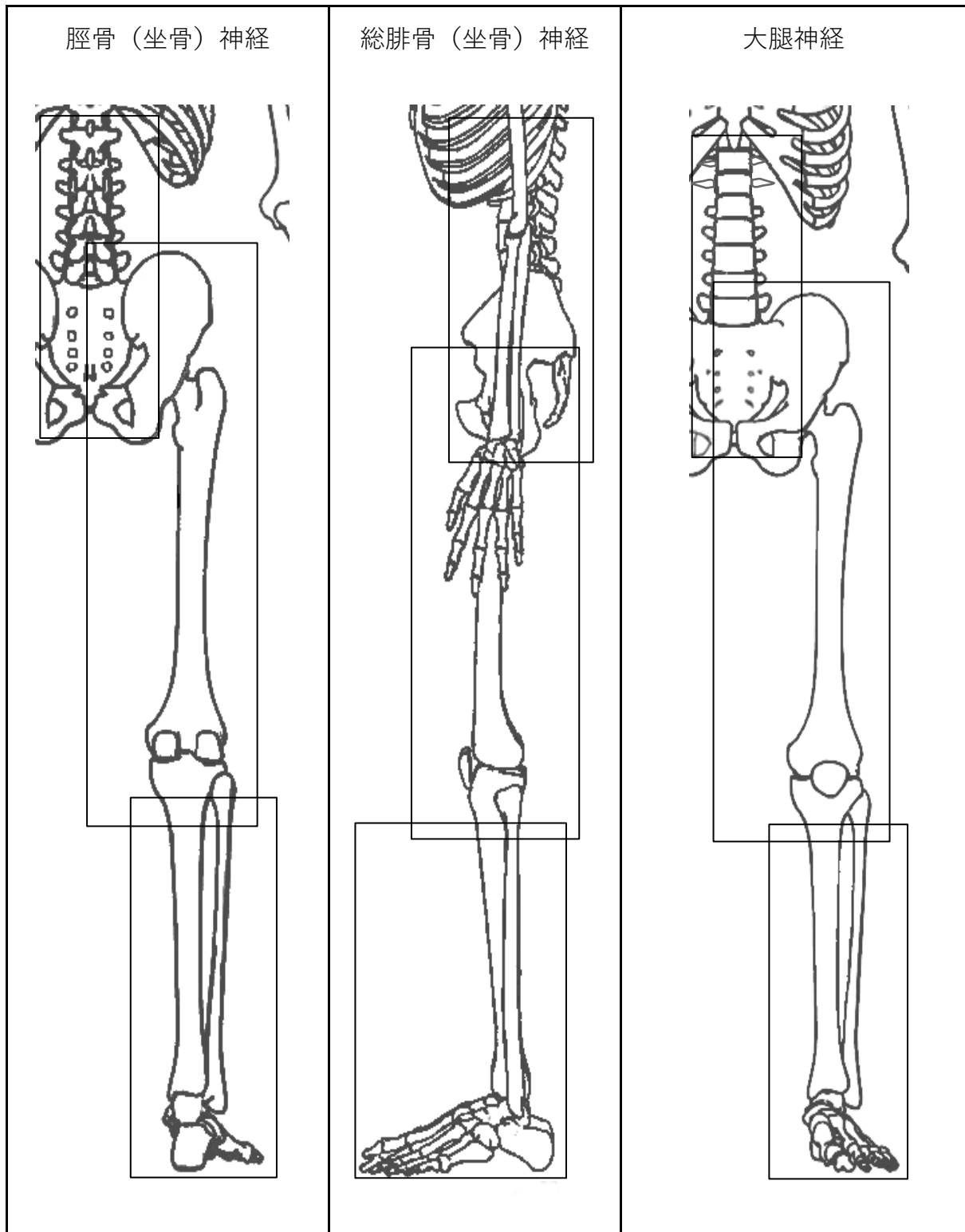


問2

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

1 日目課題のシェア・発表

- ①腰痛の分類
- ②坐骨神経痛
- ③椎間板ヘルニア
- ④脊椎管狭窄症
- ⑤ぎっくり腰.
- ⑥圧迫骨折

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）

■ 背骨コンディショニング理論 ～神経のハリから歪みを絞り込む

問

それぞれの神経のハリが左右に出ている場合の、アプローチする椎骨の部位と背骨コンディショニングからの見解について下記の表に記入しましょう。

ハリがある神経	アプローチする椎骨	左に症状が出ている場合	右の場合
正中神経			
橈骨神経			
尺骨神経			
坐骨神経			
大腿神経			

■ パーソナルトレーナーとしての技術を学ぶ

検査（アライメント）

教本	ページ	
IR	47	腰の高さ

検査（痛点）

教本	ページ	
IR	49	仙骨の横を押す
IR	50	坐骨神経の痛点を押す
IR	51	鎖骨の内側を押す
IR	52	肘の外側を押す
IR	53	首の横を押す
IR	54	肘の内側を押す
IR	55	脇腹をたたく

ペアコン (PT矯正)

教本	ページ	
PT	6 0	仙骨パーソナル矯正 (持ち上げる)
PT	6 1	仙骨パーソナル矯正 (スイング)
PT	6 2	仙骨パーソナル矯正 (上部・下部)
PT	6 3	仙骨パーソナル矯正 (カエル足)
PT	6 4	腰椎パーソナル矯正
PT	6 5	胸椎パーソナル矯正
PT	6 6	股関節外旋
PT	6 7	股関節回し・ねじり込み
PT	6 8	坐骨神経ストレッチ
PT	6 9	腸脛靭帯ストレッチ
PT	7 2	頭ゆらし・上体ゆらし・肩開き・肩下げ
PT	7 3	肩の内旋・外旋
PT	7 4	肩こり神経ストレッチ

PNFストレッチ

教本	ページ	
PT	7 6	肩の内転運動 (水平位) PNFストレッチ

■ 具体的な現状の知識・技術と対応できる症例を確認する

カスタマーカードの初見のポイント

- ①年齢
- ②改善したい症状（現在の状況で、何が一番解決したいのか）
- ③いつから病状に苦しんでいるのか？

パーソナルセッションのモデルケース

< 40分のパーソナルセッションを想定 >（カルテ記入済み）

30秒 あいさつ（自己紹介）

5分 検査・カウンセリング

15分 体操

15分 ペアコンディショニング・ペアストレッチ・筋力トレーニング

5分 検査・クロージング

問1

カスタマーカードから読み取れる内容を考えてみよう。

問2

カスタマーカード①の症例のパーソナルセッションを考えてみよう。

■ 基本のカウンセリングテクニックを習得する

☑禁忌の確認

- ・骨折や外傷の有無
- ・妊娠の有無やその可能性
- ・骨粗鬆症の診断の有無
- ・医師による運動制限等の指示があるか

【★→マインド ●→背骨の基本理論 ◎→その他のポイント】

<p>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」</p>	<p>★まず相手の気持ちになる ★何が問題点か把握せよ ★相手の背後の人の気持ちになる ★五感に訴えかけよ</p>
<p>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の歪みです」 「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。</p>	<p>◎単純・明解、わかりやすさが大切→「要するに・・・」を頭で考える。 ●仙腸関節可動理論 ●代償姿勢 背骨の土台の仙骨がずれることにより、その代償として腰・背中が丸まり、肩や首が前になる姿勢になる ●神経牽引理論 神経の伝導異常による神経の行く先々と、その通り道で症状がでる</p>
<p>カウンセリング3 検査 ●痛点チェック⇒症状と結びつける 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。 検査は各症例について行う（症状の別紙参照） 1日目 足、腰の症状 2日目 膝、股関節の症状 3日目 首、肩の症状 4日目 自律神経の症状</p>	<p>★何が問題点か把握せよ ★五感に訴えかけよ ◎検査の目的 ・こちらが原因を特定するため ・相手が原因を自覚するため ★まずやる気を起こさせる ★五感に訴えかけよ ●神経牽引理論 神経の伝導異常による神経の通り道の関節の滑液不足 ●代償姿勢</p>

<p>カウンセリング4 歪む原因</p> <p>例：「仙骨が歪むのはなぜ？」</p> <p>「仙骨を支える大殿筋の力が不足しています」</p> <p>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、姿勢がくずれる。</p>	<p>◎背骨の3要素</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆるめる ・矯正する ・筋トレする <p>★先ずやる気を起こさせる</p> <p>★ひとりひとりを大切に</p> <p>★百歩先を見て一歩先を示せ</p>
<p>カウンセリング5</p> <p>整形外科での診断との相違を示す！</p> <p>脊柱管狭窄症、すべり症、椎間板ヘルニアとの診断（腰椎に原因）に対して背骨理論から説明する。</p> <p>足のしびれ、坐骨神経痛についても同様。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●仙腸関節可動理論 ●神経牽引理論 ●代償姿勢 <p>◎痛みの三段階について</p> <p>「痛み」→「しびれ」→「鈍麻」</p> <p>鈍麻すると痛みやしびれを感じなくなり、治ったと判断してしまうが、神経の伝導異常は続いている。逆に良くなる途中しびれを感じる事もある。</p>
<p>その他</p> <p>「ROM運動を使う」</p> <p>ROM運動も検査として利用する。</p> <p>足回し→仙骨の歪みによる動かしづらさ 上体倒し→仙骨、腰椎の歪み 首ゆるめ→頸椎の歪み</p> <p>例：「どこかがつかかりますか？」</p> <p>「〇〇が歪んでいるからです」</p> <p>カウンセリング終了後、体操へ移る声掛け</p> <p>例：「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！」</p>	<p>★五感に訴えかけよ</p> <p>◎検査の目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こちらが原因を特定するため ・相手が原因を自覚するため <p>★先ずやる気を起こさせる</p>

☑反動について

1.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たり、急に血流がよくなることで眠気やだるさが出る場合がある。

2.矯正された骨が急激に元の位置に戻ろうとするために、神経も急激に牽引されることで起こる。

【対処】

最大2～3日で治まるのが普通。痛みが出ている部位を使い捨てのカイロで温めたり、できる範囲で体操や筋トレを行うことで軽くなると思われる。

3.クライアントの体の状態に対して無理な体操を行った（処方した）ことによる筋や腱などのオーバーストレッチやオーバーユース。

【対処】

指導の工夫が必要

◎鈍麻している方へのフォロー（例）

「神経が鈍麻した状態で体操を始めると、しびれや痛みの症状がでてきます。運動をしたために悪化したと勘違いする人が多いのですが、これは正常に戻っていくプロセスなので安心して下さい。ここで運動をやめてしまえばいつまでたっても痛みはよくなりません。痛みをとるためには休まずに運動を続ける方が望ましいです。ただし、痛みの度合いによっては、無理のない強さや回数で行うようにしましょう。」

問1

どんな声かけをしますか？具体例を考えてみましょう

1.筋トレに関心がない、または自分は高齢で筋トレなどできないし、必要ないと思っている人

2.やった方がいいと分かっているけど、辛いのがイヤでどうしても先延ばしになってしまう人

問2

カスタマーカードの腰痛の症例について、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		

■ パーソナル指導上の注意点

- ・同意書の受領・・・クライアント1部・トレーナー1部
(パーソナルトレーニング前に、同意書にある「身体の部分に触れる箇所の確認」を済ませておきましょう)
- ・身体に触り方、タッピングの方法を確認する
 - 例：手の甲側の指を曲げて軽く触れる
 - 触れる時間を短く
 - クライアントの体に手を置いたままの説明は避ける
 - 指導の三原則の補助するポイントを押さえる
- ・トレーナー自身の服装
 - 例：露出部分の少ない服装
 - えりぐりの深い服装を避ける
 - 清潔感のある服装（汚れ・匂い・ほつれ等）
- ・トレーナーの立ち位置、目線の確認
 - 例：頭上側に立たない
 - 視線を合わせて若干下になるようにする
 - 誤解を受けるような場所に立たない
- ・死角はつくらない
 - 例：一時も目を離さない
 - 常に全体を見渡す
- ・言葉遣いについて
 - 例：年上・年長者であればあるほど尊厳を大切にされた言葉遣いを心掛ける

■ 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：神経の出処・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2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（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。

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

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いましょう（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。

背骨コンディショニング
パーソナル養成講座 テキスト 1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。
