

# 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

(講師用)

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（状況確認）</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。  
上記2点を目指し、その一歩目を踏み出す勇気と自信を持てるよう指導する事。

## ■ 2日目課題の確認（状況確認）処方・実施・微調整を実際にやってみる

---

課題を確認しながら、前回から今回までの間の、1～3について受講者の状況を聞き取り、シェアする。

- 1（実践）：「自分の身体改善のためのメニューは効果を発揮し始めていますか？」
- 2（経験）：「パーソナルの実施の状況はいかがですか？」
- 3（技術）：「この時、特に『失敗例』が役に立ちます。」  
ex.反動が出た、やったら痛くなった等。

### 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）」

実際のクラスの見学やパーソナル指導や背骨矯正の見学が出来る事も伝える

#### 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。

「実践してない人の指導には何の重みも感じられない」

太っている人のダイエット講座・損ばかりしている人の投資講座を聞きたいですか？但し昔太っていたけどこの方法を実践した結果、今はこんなに！！こんな人の話はとても興味がある！今すぐあなた自身が実践をすべき。

## 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。

もし2日目までに提出ができなかった場合は、最終日までに提出できればそれでも構わない。

それぞれの提出物の中身は評価の対象とはならない。（特に1・3）

フィードバックシートは講師が必要枚数分用意し、受講者に渡し、提出してもらう。

## 4：知識

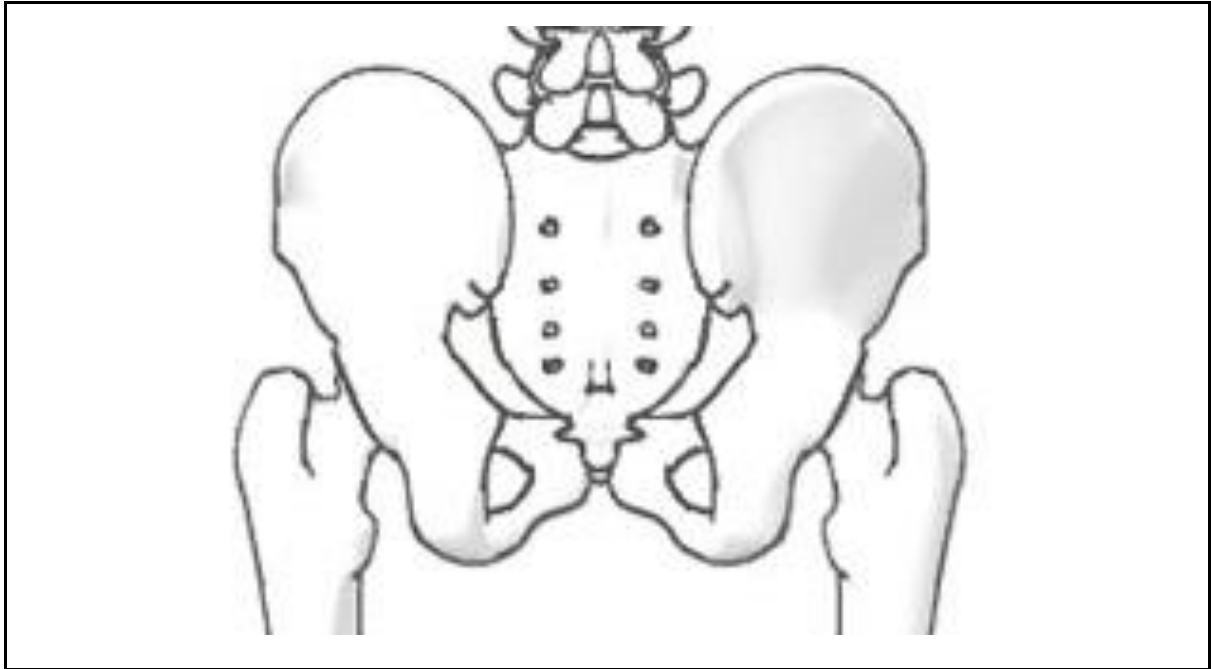
課題BOOK 2日目の範囲を実施する。

講師は、上記の認定要件について、受講生にしっかりと伝えておく事。

## ■ 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。

●解答例●

問1

筋肉：大殿筋の起始・停止を図に書き込みましょう。PT教本P.47参照・IR教本P.28参照

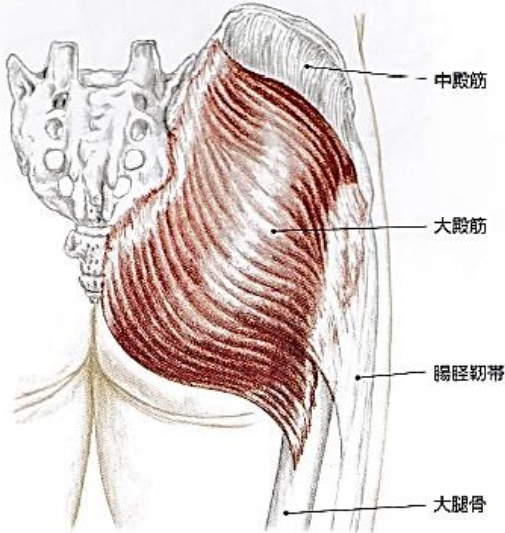
だいてんきん  
**大殿筋**

**作**すべての線維：  
股関節を伸展させる  
股関節を外旋させる  
股関節を外転させる  
下部線維：  
股関節を内転させる

**起**尾骨、仙骨の端、後腸骨稜、仙結節靭帯および仙腸靭帯

**停**腸脛靭帯(上部線維)  
殿筋粗面(下部線維)

**神**下殿神経(L5、S1、2)



参考資料：医道の日本社  
「ボディ・ナビゲーション～触ってわかる身体解剖～」

(6.79) 右殿部の後面図

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。

**背骨コンディショニングで大切な事**

起始部は仙骨 →仙骨の歪みを抑える根拠となっている

停止部は大腿骨の外側 →股関節のハマリをよくする根拠となっている

**機能解剖、筋力強化、ストレッチング（西洋医学からの見方）**

大殿筋は骨盤と大腿骨が接近し、股関節が15°以上伸展されたときに動きます。したがって、この筋肉は普通の歩行ではさほど使われません。この筋肉を使うには、外旋を伴った股関節の伸展をする必要があります。

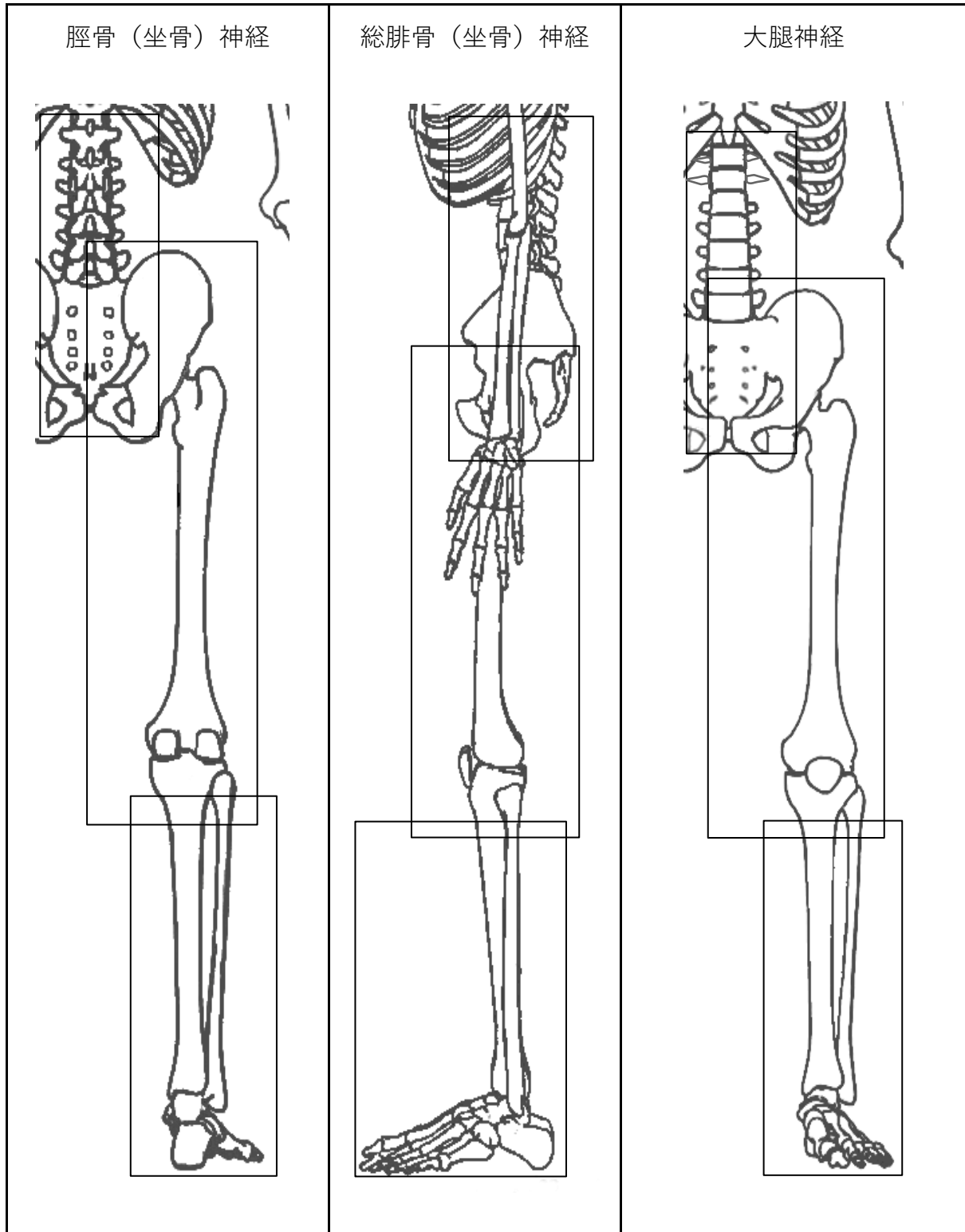
ランニング、ホッピング、スキップ、ジャンプで大殿筋は大変よく働きます。バーベルを担いでのスクワットでは、この筋肉が力強く収縮して股関節が伸展します。

前傾姿勢かまたは腹臥位での股関節の伸展がこの筋肉のトレーニングとして使われます。股関節を屈曲させた状態から膝を30°以上曲げて、ハムストリングを使わずに股関節を伸展させると大殿筋がよく鍛えられます。

背臥位で、ストレッチさせたい方と同側の肩に膝が向くように膝をかかえる方法や、側の方に向けて膝を抱え、股関節を内旋させることでよりストレッチ効果が得られます。

問3 (解答をホワイトボードに書かない場合は、解答例のコピーを渡しても良い)

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。)



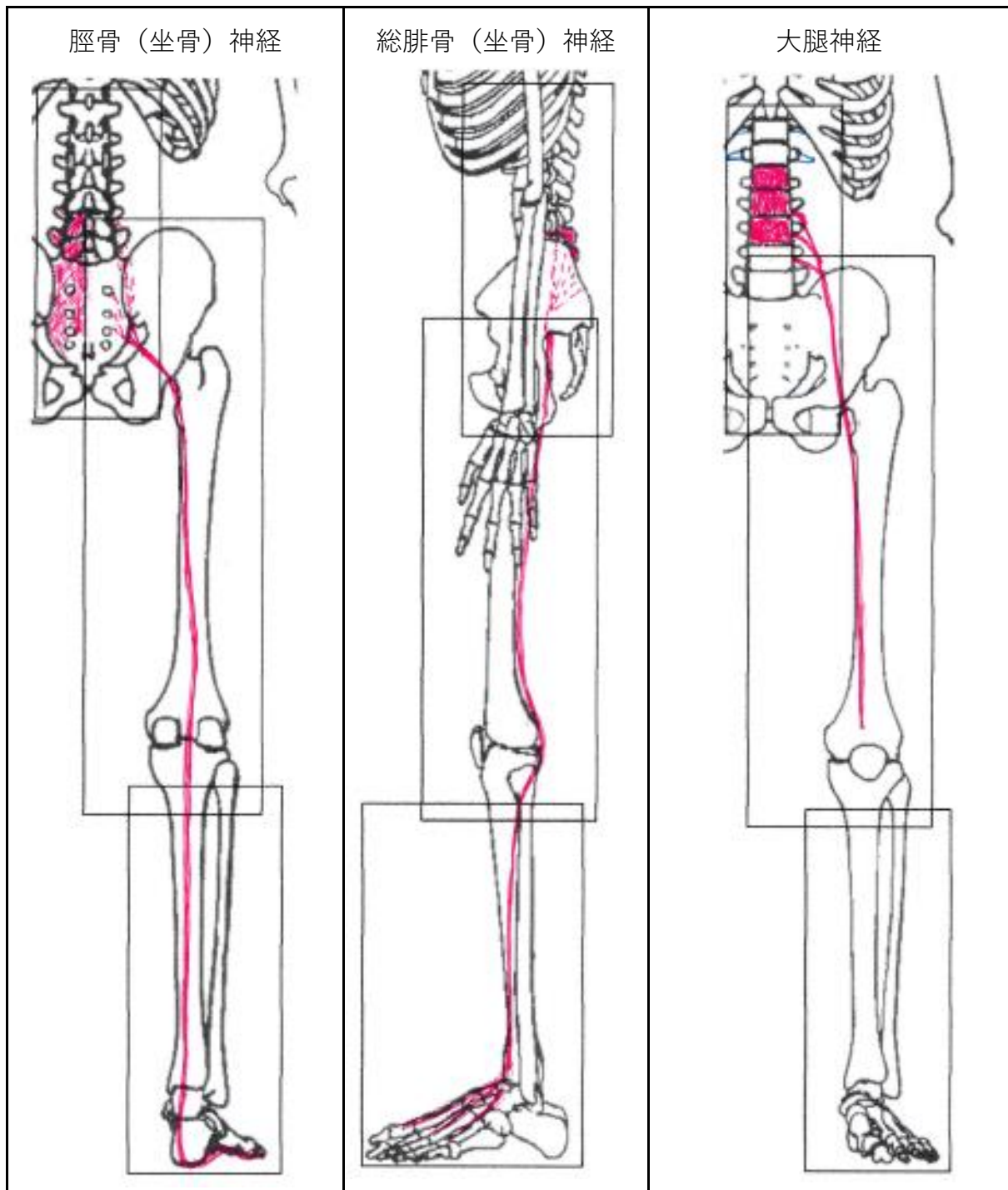


●解答例●

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。）

背骨コンディショニングの理論のアプローチする椎骨及び痛点検査との関連について理解を深める。IR教本P.35・48・49・50・60参照



注：踵の内側から足裏へ流れる

注：腿の前側いくつかに分かれる

#### 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：腰椎1～3番

坐骨神経：腰椎4番5番・仙椎1～3番

基本は「背骨コンディショニング」でアプローチする椎骨との違いを明らかにする。  
実際に症状が出た時に、どの部分の症状はどの椎骨にアプローチするかが分かっているならば対処できる。

**背骨コンディショニングでは、どこに症状が出ている時は、どの骨にアプローチするか、どの神経に問題があるのか？**を把握してもらう。

本来の解剖学では、を押さえておくことで更に説得力が増す。

(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)

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）

- ・課題BOOKを使用する。
- ・受講生に担当を決めてもらい、グループ内でシェアする。
- ・グループ内で2分その人が発表、3分グループトークをする。2分で全体に発表してもらう。
- ・グループトークは、担当者が発表されなかった情報の確認・疑問点の確認。
- ・全体発表では、背骨コンディショニング・パーソナルトレーナーとして、自信を持ってお客様に対応するように話す事。
- ・講師や受講者の体験から、それぞれにおけるエピソードを補足としてシェアする。

## ■ 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。

（講座内で行う場合は2週間毎でなくてもよい）

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）

- ①ポジティブ、すなわち、短縮性筋収縮の時間が長くなる事で、筋肉増大が図られる。ネガティブは伸張性筋収縮だが、この時も筋力を使っている事を確認する。
- ②漸進性の原則より、2週間毎に負荷を高める。2ヶ月で行う。

### 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？

- ・身体の歪みを抑える
- ・神経の伝導を高める
- ・長期的に行う事で、体重の維持、肥満の予防、高血圧症など、生活習慣病の予防となる。

### 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)

菱形筋が肩甲骨の上部を中心に寄せてくるが僧帽筋、広背筋は？

三角筋の働きは？

脊柱起立筋の抗重力筋の要素について？

考えながら、上記を話すこと。

ローテーターカフについては3日目を参照。

※背骨コンディショニングで鍛える骨格筋は速筋繊維が多く、速筋繊維のエネルギー機構は主に乳酸系機構（解糖系）、非乳酸性機構（クレアチンリン酸系）である（PT教本P.21～参照・SP教本P.25～参照）そのため、筋肉疲労では、乳酸が溜まる。

またさらにスピードを加えて筋肥大を図るパワートレーニングの時期は、最も乳酸が溜まりやすい。そのため、この時期筋トレ後に有酸素運動を行い、乳酸を（燃やして）エネルギーとして再利用する組み合わせをお勧めしている。

## ■ 検査

## 検査（スコア）

教本	ページ	
—	—	背骨のスコアチェック

受講生の中から歪みがわかりやすい人をモデルに選出し、講師がスコアをカルテに記入。スコアが記入されたカルテを見ながら、モデルの背骨を他の受講生に触診させる。（カルテ裏面の記入方法をここで伝える）

モデルの人がモデルだけで終わらないように途中でモデルチェンジ。

## 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

背骨コンディショニングの効果をしっかりと感じてもらううえで、痛点チェックと併用することがとても有効であることを伝える。

## ■ ペアコンディショニング（ROM運動・PT矯正）

### ●矯正は1cm=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。

トレーナーはクライアントが「自ら」行動を起こせるよう、マインド「相手の立場になる」「相手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」を持って、クライアントを観察し、どのようにしたら「自分で」気づいて、「自ら」が行動を起こせるようになるかを考えなければならない。

マインド「百歩先を見て一歩先を示せ」を行う。

### 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）

ペア矯正への練習  
となります

2人組になる。

まず講師がクライアント役の人を軽く施術し、押す場所を把握してもらおう。時間を区切りながらトレーナー役の人には移動してもらい、ペアを変えながら多くの人の骨を触ってもらおう。

**■ 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2は、背骨コンディショニングの基本理論（仙腸関節可動理論、神経牽引理論、代償姿勢）の説明なので、姿勢を正す流れが出来ている事を確認する。大切な部分なので、しっかりと伝える。**

**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

「別紙 (P.17)」を参照しながら説明する。

出来ない動作（正座や股関節の開き）の検査は有効。

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。

上記症状はよくある症状で、病院へ行くと患部しか見てもらえないことが多く、なかなか根本治療を受けることが難しい症状。

背骨コンディショニングの解釈を自信持って言えるようにしていただくのが目的

### 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。

講師が先に見本を見せながら、順番にカウンセリングのテクニックを足しながら反復練習をしていきましょう。

- ① カウンセリング1～2まで
- ② カウンセリング1～3まで
- ③ カウンセリング1～4まで
- ④ カウンセリング1～5

やりながら仙骨の傾きの見方、痛点チェックの方法を復習する。

身体の触り方、タッピングの方法に触れておく。

自信を持って声かけ・対応してもらえるようになるのが目的。

【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
	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		

ローテーターカフのチェックはIR教本のP.66「肩甲下筋」、P.67「棘上筋」、PT教本のP.79「棘下筋・小円筋」を参照しておくこと。

## ■ 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！』

例：『〇〇すれば治る！』 → 「筋トレ」「ROM運動」「仙骨の自己矯正」等

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。

### \* 運動処方のポイント \*

- 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。

運動の種類は教本に載っているもので行う。

### 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）

\*各自どれか問診票を選び、40分パーソナルセッションの短縮バージョン20分で時間の許す限り行う。

講師自身それぞれのカスタマーカードへ、1～4の観点から処方を行っておく。

ここでは運動処方の仕方、自信を持って運動処方できるようになってもらうのが目的。（次ページ参照）

## 受講者へのフィードバックの仕方（1日目と同様）

**フィードバック 1**      例：ペアコンやっている時間が少ない場合

### ●マインドの確認

「先ず相手の気持ちになる」

「次に相手の背後の人の気持ちになる」

- ・先ず相手の気持ちになることから、最大限効果のあがる体操を実施しなければならない。
- ・ペアコンの実施が必須である事を、受講者に自覚してもらう。
- ・受講者がペアコンの実施に自信が持てるように、講師側は時間の確保等、責任をもって指導する。

**フィードバック 2**      例：必ず足回しから始めるなど、症状と処方がモヤモヤしている場合

### ●マインドの確認

「常に優先順位を考えよ」

「百歩先見て一步先を示せ」

「ひとりひとりを大切に」

「先ずやる気を起こさせる」

- ・相手に何が必要か考える
- ・検査の目的は、こちら側が原因を特定する、相手が原因を自覚するためなので、検査の結果から優先順位を考え運動処方を決める。
- ・個人にあった運動の種類や強度を考える必要がある。

### フィードバック 3

例：体操の種類を選択や順番に自信が持てない等の質問が見受けられる場合

#### ●マインドの確認

「何が問題点か把握せよ」

- ・ トレーニングサイクルを見直し、サイクルを実施しているかを確認する。  
検査 → 評価 → カウンセリング → 処方 → 実施  
↑ 微調整 ↓
- ・ 指導者として、「知識と技術、実践、経験」の3つがバランスよく身につく事で自信を持つ的確な指導が出来るようになる事を伝える。

### フィードバック 4

#### ●マインドの確認

「目の動きを大切に」

「死角があったら指導してはいけない」

- ・ 指導 3 原則（5 原則） 見せる → しゃべる → 補助する が行われているか受講者に確認して貰う事が大切。
- ・ 「見せる」の注意点  
目線を等しい高さで、目の高さが相手より高くないように、立ち位置をとる。  
見やすい位置で体操の見本を見せる  
指導の前に安全が確保されていなければならないので、死角はつukらない。

**■ 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）」

実際のクラスの見学やパーソナル指導や背骨矯正の見学が出来る事も伝える

## 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。

「実践してない人の指導には何の重みも感じられない」太っている人のダイエット講座・損ばかりしている人の投資講座を聞きたいですか？但し昔太っていたけどこの方法を実践した結果、今はこんなに！！こんな人の話はとても興味がある！今すぐあなた自身が実践をすべきです

## 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。

もし3日目までに提出ができなかった場合は、最終日までに提出できればそれでも構わない。

それぞれの提出物の中身は評価の対象とはならない。（特に1・3）

フィードバックシートは講師が必要枚数分用意し、受講者に渡し、提出してもらう。

### 4：知識

課題BOOK 3日目の範囲を実施する。

講師は、上記の認定要件について、受講生にしっかりと伝えておく事。



\*\*\*\*\*

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  
(講師用)

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。

\*\*\*\*\*