

背骨コンディショニング

パーソナルトレーナー試験 (講師用)

日 時：

会 場：

氏 名：

〔問1〕 つぎの () に当てはまる言葉を記入せよ 各2点×11

一般社団法人背骨コンディショニング協会

協会理念

(**からだ** *A) 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** *A) 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

() 内2つ正解で2点、1つ正解の場合は0点

「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** *B)
- ・ (**神経牽引理論** *C)
- ・ (**代償姿勢理論** *D)

- ・ (**仙腸関節可動理論** *B)
解剖学上ほとんど動かないとされて来た(**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** *C)
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**)ことで起こる(**神経の伝導異常**)が原因であるという革命的な理論
- ・ (**代償姿勢理論** *D)
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。

(*には同じ言葉が入ります)

〔問 2〕 各 2 点×3

インストラクターの心構えを三つ記入せよ

-
-
-

〔問 3〕 各 2 点×6

指導三原則とその注意点を一つ記入せよ

注意点

- 1、
 -
- 2、
 -
- 3、
 -

〔問 4〕 各 2 点×3

指導のコツ(三原則・五原則以外)を三つ記入せよ

-
-
-

インストラクター養成講座 マインドテキストで確認

〔問5〕 背骨コンディショニングで推奨する中・長期プログラムについて、A~Dに当てはまる言葉か数字を記入せよ 各1点×4 (C, C2, C3, C4, C5は全て正解で1点)

	(B: ポジティブ)	キープ	ネガティブ	回数・セット数
基礎トレーニング	2秒	3秒	2秒	10回×3セット
バルクアップ・トレーニング	(C: 4)秒	—	2秒	(D: 6 ~ 8)回 ×1~3セット
	(C2: 6)秒	—	2秒	
	(C3: 8)秒	—	2秒	
	(C4: 10)秒	—	2秒	
	(C5: 12)秒	—	2秒	
(A: パワー) トレーニング	1秒	—	1秒	5回×5~6セット

〔問6〕 背骨コンディショニングの考え方から見て、正しいものに○、間違っているものに×をつけなさい 各1点×6

背骨コンディショニングで考える腰痛の主な原因は、1骨折 2仙骨と腰椎、腰椎と腰椎の間の靭帯や関節の痛み 3神経の痛み に大きく分類される ()

背骨コンディショニングではヘルニアが神経を圧迫する事が原因で、腰痛になる事はあり得ないと考えている ()

背骨コンディショニングで筋力トレーニングは、骨を歪ませないだけでなく、神経の伝導を高める効果も期待できると考えている ()

今朝転んで尻もちをついたら急に腰がグキっとなり、いつもと違う腰椎の上部に痛みが出ているというお客様が来ました。現在動かしても動かさなくても痛みがあり、大変つらそうです。インストラクターの適切な対応は

- ・少しでも楽にしてあげるために、歪みのひどい部分をチェックして矯正を中心に行う ()
- ・これからもまた何度も痛める事が予想されるので、こういう時でも痛みがなくできる体操がある事を伝え、この時点でできそうな緩め・矯正・筋トレを行う ()
- ・この時は何もせず、まずは病院で検査して骨に異常がなければまた来てくださいと伝える ()

〔問7〕 背骨コンディショニングからみた各症状の考え方について、
つぎの（ ）に当てはまる言葉を〔 〕から抜き出して記入せよ。
ただし、〔 〕の中には関係のない語句も含まれる。 各 1点×13

変形性膝関節症

膝が痛ければ、まずそこを通る神経の出处である（ 仙骨 ）、（ 腰椎 ）の歪みを確認しなければ、根本の原因はわかりません。骨がズレることで、神経が引っ張られ、伝導異常を起こしているかもしれないのです。

たとえば、膝関節の軟部組織（半月板）が擦れて変形すると、病院では判で押したように「変形性膝関節炎」という診断が下されます。変形しているから膝が痛いと言われるのですが、半月板が変形していても痛みのない人はいくらでもいます。骨や関節の変形＝痛みではありません。

そもそもの不調の原因は、仙骨が変位することにより、（ 坐骨 ）神経が引っ張られるからです。伝導異常を起こし、分岐先の膝で関節をスムーズに動かす（* 滑液 ）があまり出なくなります。

膝関節は油切れを起こすので、半月板が擦れて炎症を起こし、変形してくるのです。半月板の変形は（* 滑液 ）が出ていない結果であって、痛みの原因ではありません。

（*の2箇所には同じ言葉が入ります）

〔 半月板 ・ 滑液 ・ 大腿 ・ 大腿四頭筋 ・ 頸椎 ・ 胸椎 ・ 腰椎 ・ 仙骨 ・ 尾骨 ・ 椎間板 ・ 坐骨 ・ 腸骨 ・ 膝蓋骨 〕

変形性股関節症

仙骨が後ろにずれると（ 腸骨 ）が内旋し、（ 股関節 ）も内側に巻かれて一部分だけ当たりが強くなり、股関節が変形してきます。

股関節の痛みは治りづらい症状の一つですが、長い目で見ると根本的な改善として最も効果を発揮し、特に処方欠かせない種目は（ バックキック ）です。

〔 ロアーバック ・ バックキック ・ 坐骨神経ストレッチ ・ 足回し ・ 上体倒し ・ 坐骨 ・ 腸骨 ・ 恥骨 ・ 膝関節 ・ 股関節 ・ 足関節 〕

肩こり

基本的には肩こりと感じるほど（ 神経の伝導異常 ）を起こしていると背骨コンディショニングでは考えています。（ 仙骨 ）が後方に変位すると（ 腰椎 ）の反りが少なくなって胸椎を丸めて重心をカバーしようとします。頭蓋骨が前に出る分、代償を受けて頸椎の7番もしくは胸椎の1番が後方に変位します。

〔 頸椎 ・ 胸椎 ・ 腰椎 ・ 仙骨 ・ 尾骨 ・ 椎間板 ・ 坐骨 ・ 腸骨 ・ 坐骨神経痛 ・ 神経の伝導異常 ・ 筋肉の拘縮 ・ 神経の強い圧迫 〕

自律神経失調症

体の活動時や昼間に活発になる（ **交感神経** *A）と安静時や夜に活発になる（ **副交感神経** *B）のバランスが崩れることによって、自律神経失調症が起きます。特定の疾患名ではなく、（ **交感神経** *A）と（ **副交感神経** *B）の2つのバランスが崩れた状態を意味する慣用表現です。

循環器や消化器、呼吸器などの活動を調整するため、自分の意思とは無関係に24時間働き続けているのが（ **自律神経** *C）です。自動的に反応する神経のため、呼吸・血液循環・体温調節・消化・排泄・生殖・免疫などの機能を無意識に調整しており、生命維持には欠かせません。（ **自律神経** *C）の緊張が亢進すると、体のだるさ・便秘や下痢・頭痛・ほてり・動悸・しびれなどの症状が出ます。（ **自律神経** *C）も背骨から出るので、背骨の歪みが関連しています。

[体性神経 ・ 感覚神経 ・ 自律神経 ・ 運動神経 ・ 交感神経 ・ 脳神経 ・ 脊髄神経 ・ 副交感神経]

（*の2箇所には同じ言葉が入ります）

【問 8】背骨コンディショニングの検査・評価・カウンセリングについて、

A~Jに当てはまる数字や言葉を答えなさい。 各 1 点×10

50 代女性の例 . . . 左手の親指が痺れています。

検査では (A) の (B) 番~ (C) 番の歪みのチェックとして、
(D) を行いました。

もう一つの原因として (E) も考えられます。

根本的に解決するためには、(F) も考慮に入れた運動処方が必要となります。

70 代男性の例 . . . 右側のお尻に痛みがあります。

検査では (G) と (H) の歪みのチェックとして、
(I) を行いました。

検査の目的は二つあり、一つはインストラクターが原因を特定するため、

もう一つはクライアントに (J) ためです。

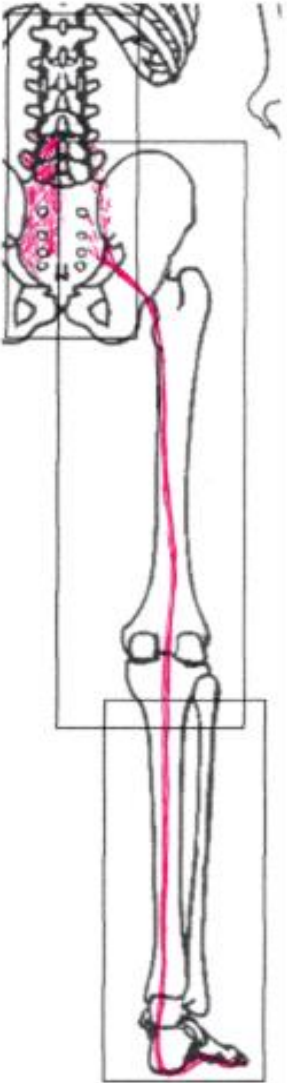
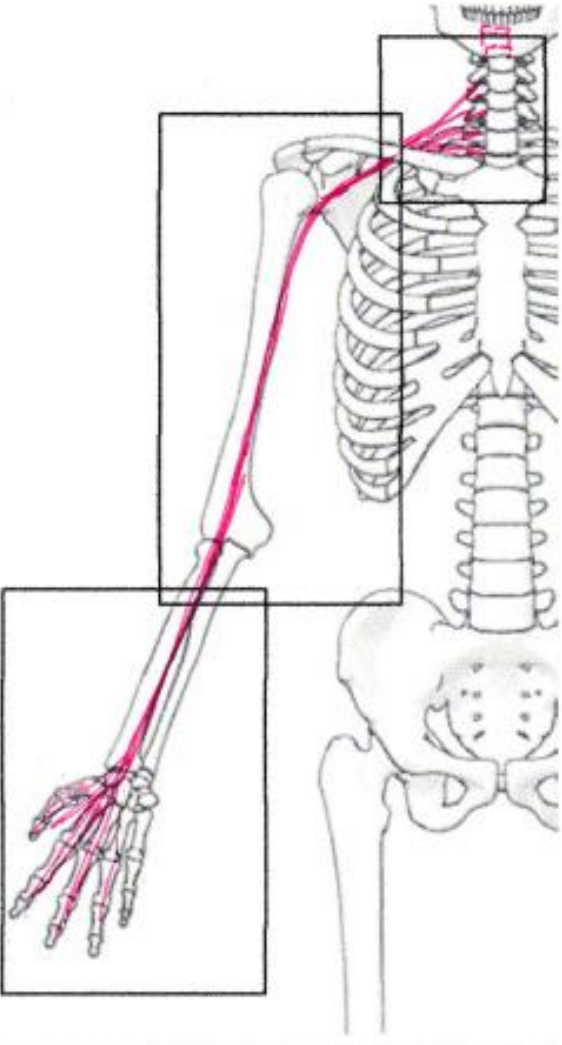
A に当てはまる骨の名前を書きなさい	A: 頸椎	
B・C に当てはまる数字を書きなさい	B: 1	C: 3
D に当てはまる具体的な検査の方法を二つ書きなさい ①~③のうち二つ	D:検査 1つ目 ①鎖骨の内側を押す ②肘の外側を押す(親指側)	
	D:検査 2つ目 ③首の ROM (振り向く)	
E・F に当てはまる言葉を書きなさい	E: 肩の巻き込み	
	F: 代償姿勢 (仙骨の歪みでも正解)	
G・H に当てはまる骨の名前を書きなさい	G: 仙骨	H: 腰椎 4, 5 番
I に当てはまる具体的な検査の方法を二つ書きなさい ①~⑤のうち二つ	I:検査 1つ目 ①坐骨神経の痛点を押す	
	I:検査 2つ目 ②前屈・腰を反らす ③上体を反らす ④腰部のすき間 ⑤SLR テスト	
J に当てはまる言葉を書きなさい	J: 原因を自覚してもらう	

神経の解剖学

〔問 9〕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なさい。

(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。) さらに下の欄に背骨コンディショニングで考えるアプローチする椎骨の名前を答えよ。

各1点×4

<p style="text-align: center;">脛骨（坐骨）神経</p> 	<p style="text-align: center;">正中神経</p> 
<p>脛骨（坐骨）神経の痛みがある時にアプローチする椎骨：</p> <p style="color: red;">仙椎 1～3 番 腰椎 4 番・5 番</p>	<p>正中神経の痛みがある時にアプローチする椎骨：</p> <p style="color: red;">頸椎 1～3 番</p>

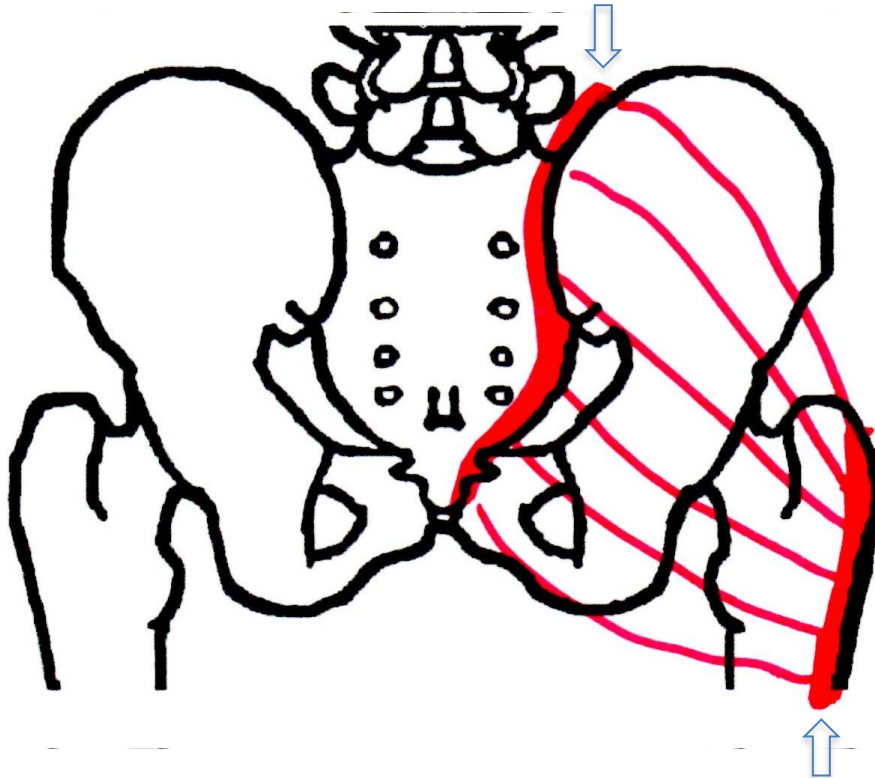
筋の解剖学

〔問10〕下記の「筋肉の起始と停止」を書き込みなさい。また背骨コンディショニングでは大殿筋を重要と考えている理由を、起始・停止を根拠に挙げながら説明しなさい。

合計3点

大殿筋の起始停止 1点

起始…腸骨翼後部、仙骨・尾骨外側縁、仙結節靭帯
<確認ポイント> 腸骨、仙骨、尾骨にかかっていること



停止…腸脛靭帯、大腿骨殿筋粗面
<確認ポイント> 大腿骨外側についていること

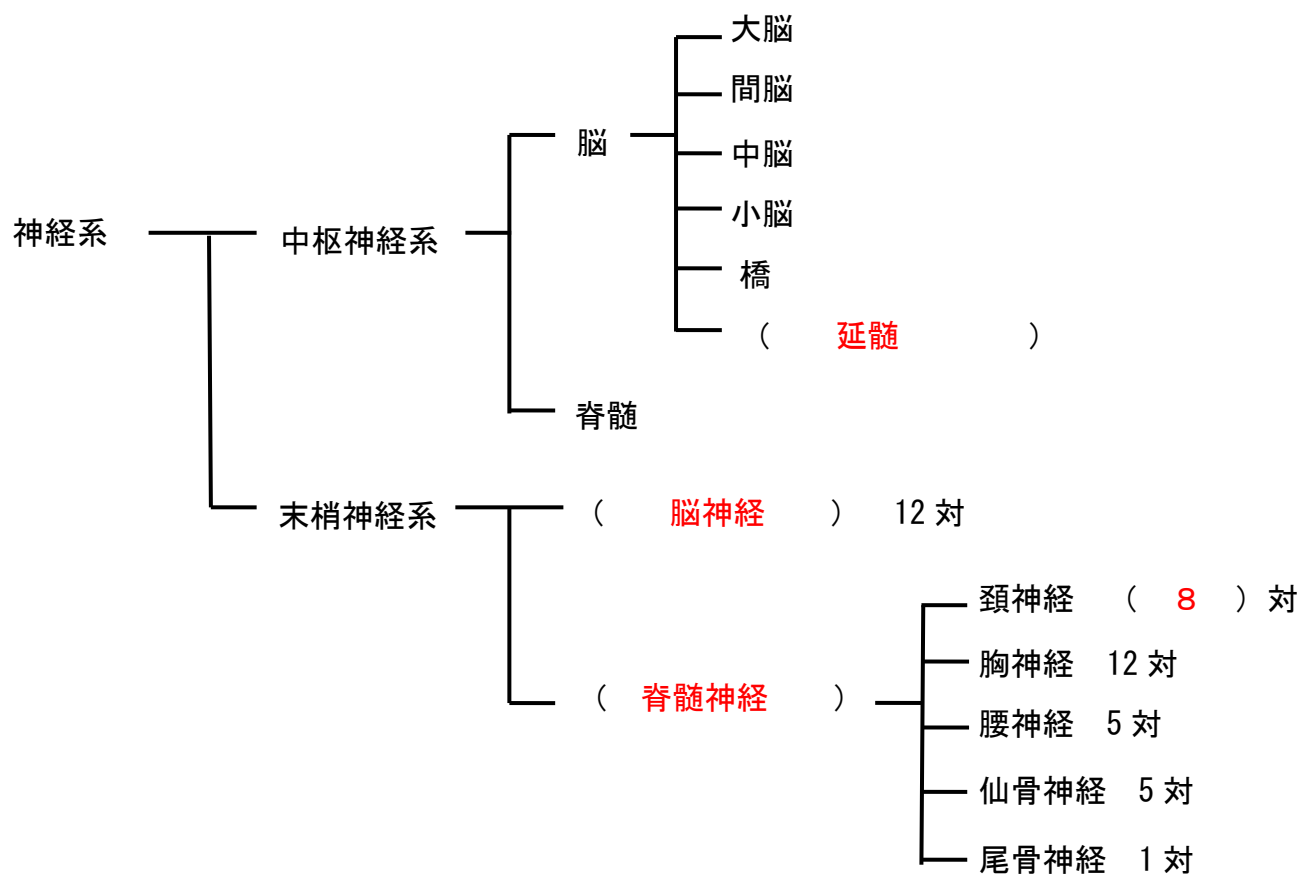
背骨コンディショニングで大殿筋を重要と考えている理由（起始・停止を根拠に） 2点

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 → 股関節のハマリを良くする根拠となっている

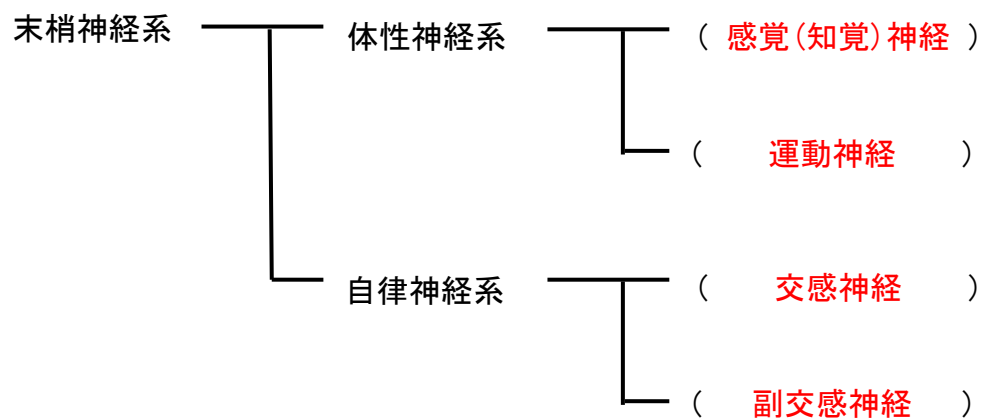
神経の分類

〔問 1 1〕 つぎの () に当てはまる言葉または数字を記入せよ 各 1 点×8

神経系の構造的分類



末梢神経系の機能的分類



〔問12〕パーソナルトレーナーのライセンスを取得後、背骨コンディショニングのパーソナルトレーナーとして、A:7年後のプランと、B:プラン実現のためにあなたがこの1年でやらなければならない事、C:そのために明日からまず行う事を書き込みなさい。

各2点×3

<A:7年後のプラン>

<B:1年でやらなければならない事>

<C:明日からまず行う事>

お疲れ様でした。