

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 4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（4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（4日目） ■ パーソナルトレーナー養成講座の目的の確認 ■ 4日目課題の確認 	0.5
.第1章	解剖学・病理学・解剖学神経系の確認 <ul style="list-style-type: none"> ■ 解剖学小テスト（時間：10分）と確認 ■ 解剖学神経系 ■ 病理学課題発表 ■ 背骨と自律神経の関係（主要なもの） 	2
第2章	パーソナル指導法（再確認） <ul style="list-style-type: none"> ■ 基本のカウンセリングテクニックを習得する ■ 4日目症例「自律神経系」の症状のカウンセリングテクニックを習得する ■ 15分体験コースのロールプレイ 	1.5
第3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"> ■ ペアコンディショニング～ペア矯正に向けて 	1
第4章	インストラクター養成講座の開講に向けて <ul style="list-style-type: none"> ■ マインド編 ■ 目標設定 ■ パーソナルトレーナー認定要件の確認 	1

■ 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。

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（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。

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4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 4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：10分）と確認 テスト後の解説を含め20分目安

問1

神経：表の空欄部分の名称を書き込みましょう。PT教本P.43参照

神経の解剖学的分類

神経系	中枢神経系	大脳（終脳）	
		中脳	
		小脳	
		間脳	
		橋	
		延髄	
		脊髄	
	末梢神経系	脳 神経（12対）	
		脊髄 神経	頸 神経（8対）
			胸 神経（12対）
			腰 神経（5対）
			仙骨 神経（5対）
尾骨 神経（1対）			

末梢神経の機能的分類

末梢神経 系	体性神経 系	感覚（知覚）神経
		運動神経
	自律神経 系	交感神経
		副交感神経

※次ページの「●講師用●神経の分類」と「●講師用●脊髄神経のしくみ」のページは必要であれば受講者に渡しても良い。

神経系の分類

神経系は多数の、しかもそれぞれ異なった機能をもつ神経細胞から構成されている。

解剖学的・機能的役割から中枢神経系と末梢神経系に分類される。

脳と脊髄にある神経系を中枢神経系、中枢と末梢を連絡する神経系を末梢神経系とよぶ。神経系は表1に示すように、形態学的な面からの分類や機能的な面からの分類法がある。

表1 神経系の区分

	形態学的区分	機能的区分
中枢神経系	上位脳レベル 大脳皮質 脳 下位脳レベル { 脳幹 { 間脳(視床、視床下部) 延髄、橋、中脳 小脳 基底核 脊髄	大脳 脳 { 脳幹 { 間脳、延髄、橋、中脳 小脳 脊髄
末梢神経系	体性神経系 { 脳神経 脊髄神経 自律神経系 { 交感神経 副交感神経	体性神経系(動物神経) { 運動神経(遠心性神経) 知覚神経(求心性神経) 自律神経系(植物神経) { 交感神経 副交感神経

中枢神経系は、形態学的には上位脳(大脳皮質)、下位脳(間脳、延髄、橋、中脳、小脳、基底核)と脊髄の3つに大きく分けられる。

機能を考える場合には、脳は大脳、脳幹(間脳、延髄、橋、中脳)、小脳などに区分されている。末梢神経系は、体性神経系と自律神経系に分けられる。

体性神経系は、形態学的には脳神経と脊髄神経に分けられているが、機能的には運動神経(遠心性神経)と知覚神経(求心性神経)に分けられている。

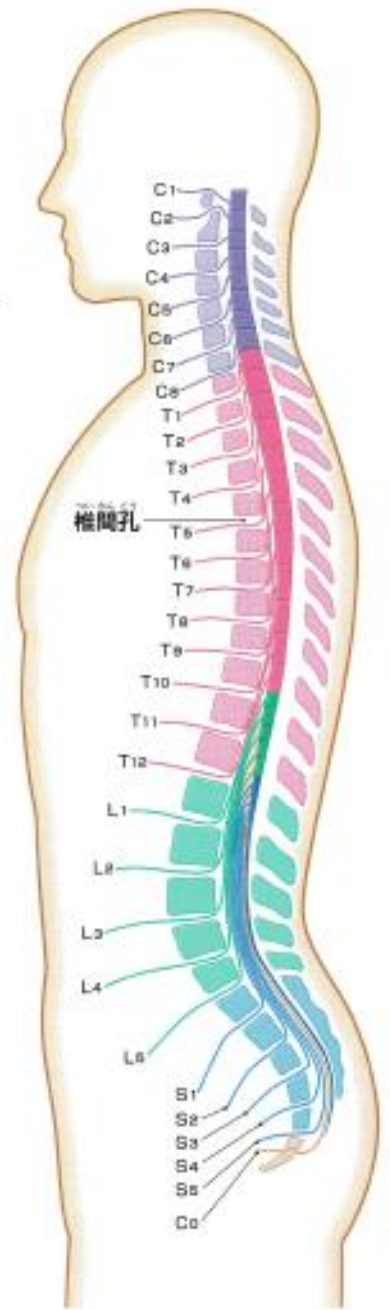
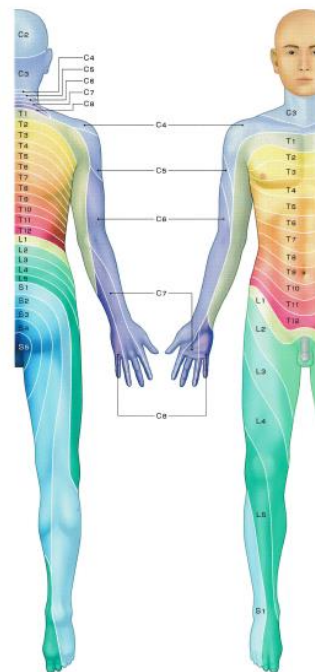
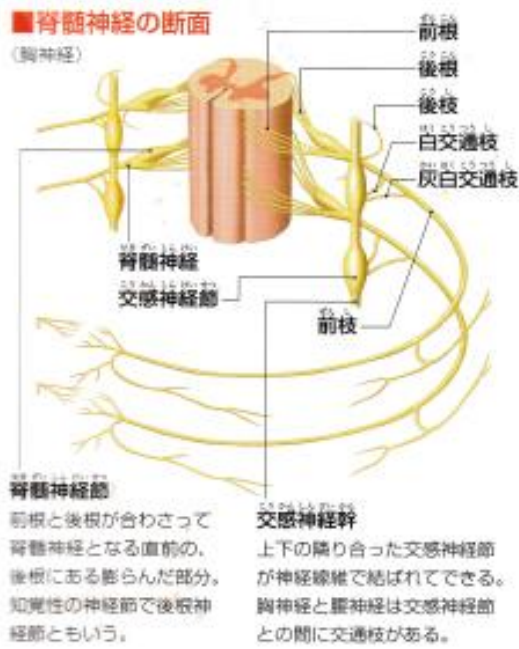
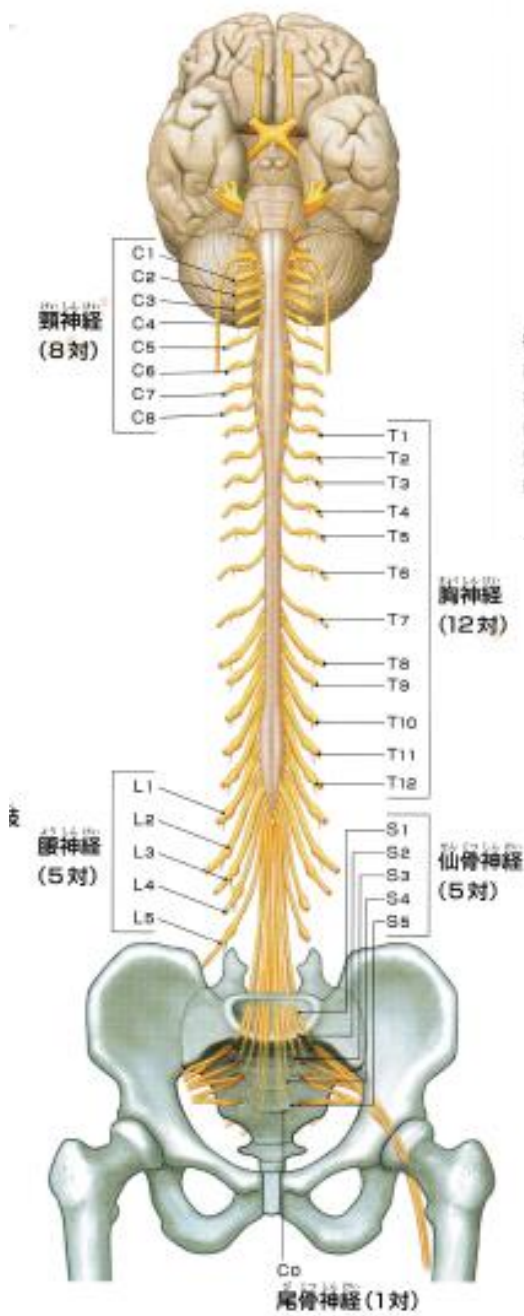
自律神経系は形態学的にも機能的にも交感神経と副交感神経に分けられている。

[出典] 『新訂版 図解ワンポイント 生理学』

(著者) 片野由美、内田勝雄/2015年5月刊行/サイオ出版

●講師用●

脊髄神経のしくみ



参考資料：ぜんぶわかる 人体解剖図

■ 解剖学神経系

●末梢神経の機能的分類 PT教本P.44～45参照

・体性神経について

感覚神経（知覚神経）

痛みなど知覚を末端から中央に伝える役割 ⇒痛い、しびれるは感覚神経

運動神経

筋肉を動かす指令を中央から末端に伝える役割 ⇒コリハリは運動神経

・自律神経系について

交感神経： 内臓に対して主にはからだの活動状態にある方向に調整する役割

副交感神経： 内臓に対して主にはからだの休息状態にある方向に調整する役割

⇒どちらも自律神経。お互いにバランスを取り合っているのだから、自律神経失調や内臓の抵抗力低下や機能不全などに関連する。

体の活動時や昼間に活発になる**交感神経**と安静時や夜に活発になる**副交感神経**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。

「自律神経失調症」とは

特定の疾患名ではなく、交感神経と副交感神経の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。自律神経も背骨から出ているので、背骨の歪みに関連しています。

（一般的には）自律神経失調症 ⇒ストレスのせいにされます

（背骨コンディショニングでは）⇒どこの背骨が歪んで、歪んだ椎骨から出ている自律神経が伝導異常を起こしているのか？を考えます。

交感神経

交感神経系は、すべての**胸髄**と3つの**腰髄**から出て、交感神経幹に入り、標的の臓器へ届く。

交感神経に関わる脊髄の数：15個・・・**胸椎（T1～T12）**・**腰椎（L1～L3）**

副交感神経

副交感神経系は、**脳幹**と3つの**仙髄**から始まって、脳神経、脊髄神経の束に混じり、標的の臓器へ届く。

副交感神経に関わる脊髄の数：3個・・・**仙骨（S2～S4）**

※背骨コンディショニングでは、仙骨や首の体操をすると副交感神経が優位になり、眠くなる事があります。

※次ページの「●講師用●」のページは必要であれば受講者に渡しても良い。

●講師用●

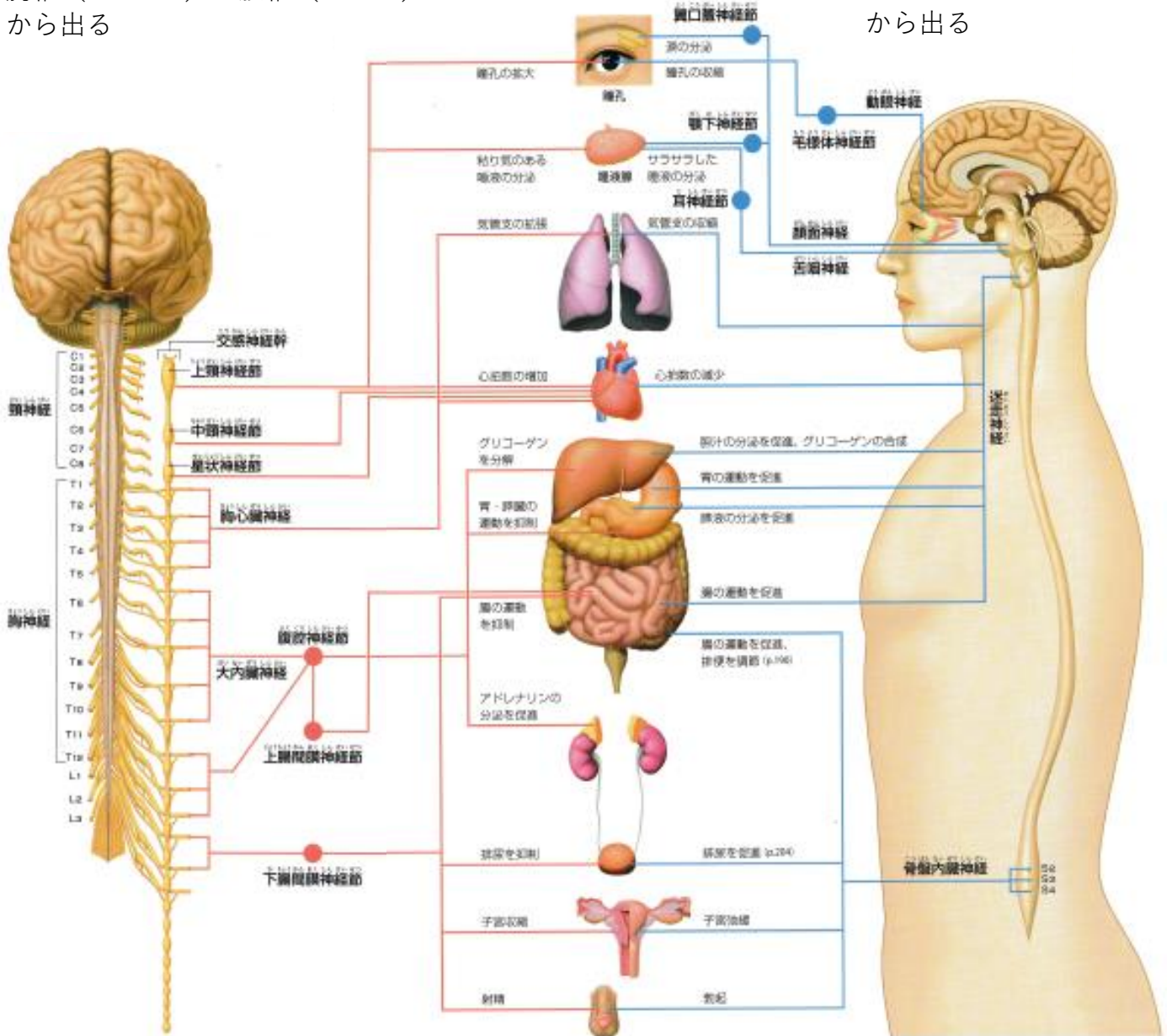
前ページからわかるように、背骨が歪む事により、一瞬にして身体を駆け巡る神経の伝導がスムーズに行われず、身体の不調を起こすのです。

交感神経

胸椎 (T1~T12) ・ 腰椎 (L1~L3)
から出る

副交感神経

脳幹と仙骨 (S2~S4)
から出る



参考資料：ぜんぶわかる 人体解剖図

脳神経について（PT教本P.44・45参照）

頚椎1番（2番）と脳神経の牽引と関係があることが実践的に分かっています。

脳神経（Ⅰ～Ⅻ）のうち副交感神経が交ざっているものは、動眼神経、顔面神経、舌咽神経、迷走神経です。

迷走神経は様々な臓器の働きに関係しています。

- Ⅰ 嗅神経（知覚神経）
- Ⅱ 視神経（知覚神経）
- Ⅲ 動眼神経（副交感神経・運動神経）
- Ⅳ 滑車神経（運動神経）
- Ⅴ 三叉神経（運動神経・知覚神経）
- Ⅵ 外転神経（運動神経）
- Ⅶ 顔面神経（副交感神経・運動神経・知覚神経）**「知覚神経」PT教本P.45に追加**
- Ⅷ 内耳神経（知覚神経）
- Ⅸ 舌咽神経（副交感神経・運動神経・知覚神経）
- Ⅹ 迷走神経（副交感神経・運動神経・知覚神経）
- ⅩⅠ 副神経（運動神経）
- ⅩⅡ 舌下神経（運動神経）

脳に異常がある場合も、脳神経がらみの症状（めまい、頭痛、メニエール病等）が起こります。脳神経がらみの症状は、メディカルチェックが必須の項目です。

脳神経の詳細については、日野秀彦氏の書籍「一生痛みのないカラダをつくる 背骨コンディショニング」を参照ください。

頚椎の矯正はパーソナルトレーナーライセンスを取得後、ペア矯正認定を取得後も禁止している。

スペシャリスト養成講座受講をして、背骨矯正認定を取得した後、行える。

これは、頚椎はより軽いタッチで動かせる技術と歪みをしっかり読み取る技術が不可欠で、事故を起こさない為、パーソナルトレーナーを守る為に規制している。

■ 病理学課題発表

4日目課題のシェア・発表 **積極的に発表してもらうこと**

- ⑯内蔵の機能低下
- ⑰耳鳴り・突破性難聴
- ⑱めまい
- ⑲自律神経失調症
- ⑳花粉症・アレルギー・喘息

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。

■ 背骨と自律神経の関係（主要なもの）

神経支配は非常に複雑ですが下記のおおまかな部分を確認しましょう。

さらに詳しく勉強したい方は色々な資料を調べてみて下さい。

暗記しておけば実践で90%くらいはカバー出来ると思います。

交感神経

アプローチする椎骨	関連する器官	代表的な症状
T3～5	気管支 肺	咳 肺の病気
	心臓	不整脈 心臓の病気
	胸腺	アレルギー
T6～8（右）	肝臓 胆のう	全身の倦怠感 肝臓の病気
T6～8（左）	胃 すい臓	胸やけ 逆流性食道炎 胃の病気 糖尿病
T9～12	腎臓	むくみ（脊髄神経由来の場合もあると思われる）腎臓の病気
腰椎	腸	下痢 便秘 腸の病気等

副交感神経

アプローチする椎骨	関連する器官	代表的な症状
C1～2	目（動眼神経） 涙腺（顔面神経） 舌の前2／3（顔面神経） 舌、喉（唾液腺）（舌咽）	目の疲れ ドライアイ 味覚異常 唾液分泌異常
C1～2	目から腸までのあらゆる 内臓器官 迷走神経	血圧 頻脈 不眠 自律神経失調症 気持ち悪い 目が回る 気象病 広範囲に及ぶ
仙骨	大腸 膀胱 生殖器	大腸炎 膀胱炎 子宮筋腫 卵巣嚢腫

■ 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4日目 自律神経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

病院の診断との相違を示す！

自律神経失調症というと100%精神的なことやストレスのせいにされがちですが、自律神経は内臓の働きを調整している神経です。背骨と非常に関係が深くて背骨が歪むと自律神経も大きく引っ張られて緊張を起こします。ストレスを無くすことは難しいことですが、背骨を整えることは可能です。

■ 4 日目症例「自律神経系」の症状のカウンセリングテクニックを習得する

まず、ストレスだけではなく、背骨の歪みとの関連性を示す。

まず、相手の立場になる、相手の気持ちになる、マインドより、相手の話を聞く。

カウンセリング 3 検査・アライメント・痛点・可動域より

「別紙 (P.14)」を参照しながら説明する。

出来ない動作の検査は有効。

例：「『この神経痛くないですか？』（首の付け根の正中神経痛点チェック）

首の1番がズレている証拠です。」

「首を左右の動きやすさはどうですか？」

「上を見てみて下さい。向きづらいですね？」

「猫背になっています。」

「仙骨が後ろにズレた代償姿勢になっています。」

①正中神経のハリの確認から、C1がズレることによって、副交感神経の出所である脳幹ごとひっぱられ、内臓や様々な臓器をコントロールする迷走神経や動眼神経、顔面神経、舌咽神経に影響がでます。様々な不調は迷走神経などの副交感神経に関係しています。

②尺骨神経のハリと猫背の確認から、C7、T1～3が後方にズレています。すると、交感神経の過緊張を起こし、自律神経のバランスを失います。特に大きな神経節である交感神経の星状神経節 (T2～4) にハリがある時、肩の上から肩甲骨上角付近に痛みを感じる場合もあります。

③背中が丸くなっていると、背骨から出ている交感神経の伝導異常が起きています。背骨のどこが歪むかによって症状が出る場所が様々になります。

まず、ストレスだけではなく、背骨の歪みとの関連性を示す。

まず、相手の立場になる、相手の気持ちになる、マインドより、相手の話を聞く。

講師のクライアント等の具体例を持って、受講者に上記の内容を理解してもらう。

問

カスタマーカードの自律神経の症例について、カウンセリングのみを行って見ましよう。

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	首のROM 3種
		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

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。

■ 15分体験会の実施

体験会（15分）では何をポイントに処方するかを考えてみましょう。

どんな体験会（15分）なら、その後40分・60分コースを受けてみたいと思うか考えてみましょう。

* 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

典型的な4つの症状について、課題BOOKのカスタマーカード⑧～⑪の4種類を使用し、40分・60分コースの運動処方を考えてみましょう。

1日目～3日目までは40、60分の短縮バージョンでしたが、4日目は複合的なクライアントの症例なので、最も必要な処方を選ぶ練習として体験会15分の練習をします。問1では40分の運動処方をまず考えてもらう。

* 内容 *

- 1：運動種目
- 2：運動強度
- 3：運動量
- 4：運動頻度
- 5：微調整 ～強度・時間・頻度の目標へ次第に近づける移行的処置
- 6：その他の付帯条件

問2

問1の処方から15分の体験会の内容を考え、実施するロールプレイを練習してみましょう。

体験会に来る人は、背骨コンディショニングが初めての方です。

通常コースより短い時間で、実際に軽くなる・効果を実感してもらう事が大切です。もう一度、1日目の「第3章」基本のカウンセリングテクニックとトレーニングサイクルを確認しましょう。

体験会（15分）のポイント

（青字はマインドです）

①ペアコンディショニング・ペアストレッチを体感してもらいましょう

→例え実際にすぐ効果が出なくても、将来への展望・治ると言う希望を見せましょう。

先ず相手の気持ちになる。百歩先を見て一步先を示せ。

②要するに、実行可能な体操を処方しましょう

→これなら「できそう」（簡単すぎて「効果がなさそう」にも注意）ピンポイントで必要な体操を選別しましょう。

先ずやる気を起こさせる。ひとりひとりを大切に。

③原因を特定する

→クライアントの症状に対する解決策を示めしましょう。

五感に訴えかけるように、検査・体操・ペアコンディショニングを体感してもらいましょう。

何が問題点か把握せよ

・ 1日目のカウンセリングのテクニック、マインドの確認をしっかり行う。

・ トレーニング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 ↓

●講師用●

講師としてのチェックポイント

カスタマーカード⑧

膝の痛みに（正座で膝裏が突っ張る）悩まされている 腰も少し変（すべり症）70代男性

検査：**膝の可動域・坐骨神経**

カウンセリング：**すべり症に対するコメント・伝導異常による滑液不足**

処方：仙骨の矯正（必須）・膝に対するアプローチ（必須）・仙腸関節に対するアプローチ（コメント必須）

カスタマーカード⑨

股関節の痛みに悩まされている 腰も少し変（狭窄症）60代女性

検査：**股関節の可動域・坐骨神経（腰椎・仙骨）**

カウンセリング：**狭窄症に対するコメント・股関節は筋肉つくまで、時間がかかる・伝導異常による滑液不足**

処方：股関節の矯正（必須）・仙骨と腰椎の矯正（必須）・**バックキック（必須）**・仙腸関節に対するアプローチ（コメント必須）

カスタマーカード⑩

昨日ぎっくり腰になったという方 いつも肩こり、薬指・小指もしびれ 40代男性

検査：**メディカルチェック必須（骨折の有無）**・仙骨の後方変位・坐骨神経・腰の可動域・アライメント・尺骨神経・星状神経節

カウンセリング：**かかる力と支える力・代償姿勢**

処方：仙骨矯正（必須）・腰椎矯正（必須）・仙腸関節のゆるめ（必須）・代償を考慮した運動についてのアプローチ（コメント必須）

カスタマーカード⑪

40・50肩 腰（何となく重だるい）と自律神経（頭痛・めまい）の症状も有る50代女性

検査：**肩の可動域・首の可動域と神経・腰の歪みと神経・頭痛めまいのメディカルチェック必須**

カウンセリング：**肩内旋で神経の伝導異常、筋肉拘縮・仙骨の代償で首まで歪み**

処方：肩のROMか筋トレ（必須）・胸椎のペアコンか背骨矯正（必須）・仙骨のゆるめか首のゆるめどちらか（必須）・代償を考慮した運動についてのアプローチ（コメント必須）

■ ペアコンディショニング～ペア矯正に向け

● 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せん。

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。

・ここではペアコンの効果をしっかり理解してもらうために、教本通りにペアコンの練習を、講座内で出来る限り繰り返す。

・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う

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

■ マインド編

IR養成講座を開講することによって、『教える人』という立場になり、指導者としてのマインドを高めます。

IR養成講座は、背骨コンディショニングの基礎理論と、それに基づいた検査、体操、トレーニングを習得し、「グループ体操」の指導ができるようになることを目指していく講座です。

また、IR養成講座でのフィードバックの基準は、マインドを踏まえた指導ができているかどうかです。

IR養成講座の開講要件：

- ・ **講師自身が上記マインドを元に指導する癖がついている事**
- ・ パーソナルトレーナーのディプロマを発行し、資格を更新している事

* 事務手続（申請・テキストや講師料の請求方法）などをしっかり把握してから開催して下さい。

* 同じ講座でも、受講目的が変われば全く違う講座となります。講師目線でIR講座を再受講するのもおすすめです。

問1

インストラクターの心構えを書きましょう（3つ以上）

問2

指導のコツのうち、指導3原則とそれぞれの注意点（各3つ以上）を書きましょう

問3

指導のコツのうち、指導3原則以外のものを書きましょう（3つ以上）

IR講座に向けて大事な事は「マインドが大事」と、まとめる。

■ 目標設定

目標設定は大きなところからブレイクダウンして行きます。
そして、自分に出来るかな？とできない理由を探すのではなく、
なりたい自分、そして「成し遂げるべきこと！」と決めてしまうことが先です。
決めてしまってからやれる方法だけを探しましょう。

協会のビジョン・目標 「医療費1兆円削減」

2015年より背骨コンディショニング協会では、10年後に国民医療費(約40兆円/年)を1兆円減らそうとの目標を立て、活動しています。背骨コンディショニングの優れたセルフケアのメソッドを広め、また背骨矯正の技術をもつパーソナル以上の指導者3,000人を養成することで、運動で治せる症状の手術を回避し、医療費のかからない社会を目指します。背骨コンディショニング協会は、必要な富が本当に必要な所に届くよう願っております。

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。

- ・背骨コンディショニング協会ビジョン・目標の確認
- ・腰痛解決講座を何回開くか、インストラクター養成講座を何回開くか、具体的に考えてもらう。
- ・インストラクターは腰痛解決講座、パーソナルトレーナーはインストラクター養成講座の開講が出来るので、講座の開催が理念の実現や自身の知識の向上につながる事を伝える。

あなたは7年後の目標は何ですか？

この3年で何をしますか？

この1年で何をしますか？

この3ヶ月間で何をしますか？

そのために今日何を準備して明日何をしますか？

■ パーソナルトレーナー認定要件の確認

要件	詳細	認定要件
全講座出席	パーソナル講座1~4日目	受験資格
自身のトレーニングレコード提出	パーソナル期間中の自身のトレーニングレコード（返却はしません）	受験資格
自身のフィードバック用紙を提出	1~4日目で使用したカルテに関して、ロールプレイを行い、クライアント役の方に自身の指導をフィードバックしてもらう。1~4日目それぞれの内容に関して1枚ずつ、計4枚を提出。（返却はしません）	受験資格
パーソナル指導のカルテを提出	誰かのパーソナル指導を行い、そのカルテを提出。パーソナル指導は背骨コンディショニングの内容になっている事。症状・検査の結果・処方がはっきり伝わるようにする事。（返却はしません）	受験資格
筆記試験合格	範囲は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まで全範囲です。	認定要件
実技試験合格	15分の体験会のロールプレイを行います。お客様役のカルテ詳細は当日お伝えします。	認定要件
ディプロマ発行申請・その他手続き	筆記試験・実技試験の合格通知に、合格後のお手続きについて記載されております。そちらをご覧ください、お手続きをすべて済ませて下さい。	認定要件

- ・ トレーニングレコード（受講期間中）
- ・ フィードバック用紙（4枚）
- ・ パーソナル指導のカルテ（1回分）

以上3点は試験当日にお持ち下さい。

パーソナルトレーナー養成講座修了後にできる事の確認

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。

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、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

	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。

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。

【試験日について】

*筆記・実技試験について

筆記・実技はどちらが先でも構いません。参加人数が多い場合は同時進行も可能です。
1～4日目の講座の受講と課題の提出が受験の条件です。

<筆記試験>

- ・時間：60分
- ・80点以上で合格
- ・答案は講師のほうで保管してください。

<実技試験>

- ・1人15分の体験会ロールプレイ
 - ・4日目の症例（4つ）の中から一つ選択し、パーソナル指導形式（15分の体験会）で1人ずつ実施する。
- クライアント役は、他の受講者となります。
- ・講師が症例のカスタマーカードと、フィードバックシートを用意する。

<実技試験採点方法>

- ・フィードバックシートの記入方法と、採点基準は、安全確認に関する項目はマイナスがあった場合、不合格となる。
- ・全体の項目の中でマイナス1の項目が3つまでならば合格。（4つ以上で不合格。）
- ・採点を終えたフィードバックシートの内容を入力する。
- ・入力するデータの場所は、
背骨コンディショニング協会HP→会員専用ページ（パスワードを入力）→「マニュアル」
パーソナルトレーナー講座講師用マニュアル（スペシャリスト限定）（パスワードを入力）
→【パーソナル講座開催の為に資料まとめURL】→「パーソナル認定試【最新】採点結果表【講師入力用】」を右クリックしGドライブ上にコピー→

Gドライブ上にコピーした場合

- ①ファイルの名前を変更する
- ②変更したファイルを開いて、2枚目のシートを人数分コピーする。
- ③コピーしたシートの名前を変更
- ④フィードバックシートの内容を入力する。（全員分）
- ⑤入力が終わったファイルの上で右クリックし「リンクを取得」→「リンクをコピー」
- ⑥事務局宛のメールにコピーしたリンクを張り付けて、メールを送信する。
- ⑦事務局にて試験結果シートは保存しない為、自分のPCにもデータを保存する事。
（個人情報の為、1年後には削除してください）

・こちらの採点結果は、その後事務局にて結果を受講生様へ送付されます。
事務局への採点終了報告の前に、内容にお間違いの無いようご確認の上、ご連絡をお願い致します。

・合格となっても講師がその後もフォローが必要と判断した場合は対応をお願いいたします。

※事務局にて試験結果シートは保存致しません。

【試験終了後 事務局より通知が届いてからの手続きの説明】

以下①～②を、1週間以内を目途に手続きを済ませていただくように伝える。

- ①ディプロマ（認定証）の発行申請
- ②追加年会費のお支払い（認定日が月末の場合でも、年会費は認定月にて算出します）

【講座後の受講生へのフォロー】

下記事項の確認

- ・上記①②の手続きを終えた後、「パーソナルトレーナー承認」の旨のメールが届きましたら、パーソナルトレーナーとしての活動が可能となり、ペア矯正研修やペア矯正認定試験の申し込みができる。
- ・パーソナルトレーナー更新研修は、次年度より受講していただく。
- ・不合格の場合は、試験日から1年以内の時は、再試験のみ受験が可能。（再受講・再試験を受けた場合はこの再試験日から1年の期日が与えられる）
万が一、1年を超過した場合は、再受講をした後に再試験を受けることができる。（再受講・再試験を受けた場合はこの再試験日から1年の期日が与えられる）
- ・不合格者には試験結果と共に、書面で期日を伝えています。
再試験の申し込みがあった場合、講師は申し込み者に提示を求めることができます。
- ・上記1年の期日はコロナ禍の対応の為、期日を「2年」に延長しています。2023年度の養成講座受講生が対象です。2024年度からは1年の期日に戻ります。

*再受講や講習会、勉強会のおすすめ

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、体操教室の体験のおすすめや、パーソナル指導の現場の見学や背骨矯正のアシスタントもできることを話す。

【講師料の請求について】

講師料の請求は、マニュアル内のパーソナルトレーナー養成講座講師料請求フォームにて行う。

事務局からの請求完了の連絡は、受講生全員の入会手続き完了の確認後となります。

パーソナルトレーナー養成講座 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、受講生の合格者の昇格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。」

※昇格お手続きにお困りの受講生のフォローをよろしく願いいたします。

講師料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 パーソナルトレーナー認定試験

氏名

合格、再試験、再試験(筆記)、再試験(実技)のいずれかを記載

筆記試験 10
 実技試験 10
 総評 担当講師:

合格、不合格のどちらかを記載
 合格、不合格のどちらかを記載

ここに書き込んでください

日付 開催会場

カルテの名前:

パーソナル実技試験 採点基準

内容

判定

メモ

挨拶／自己紹介ができています

+2 +1 0 -1 -2

体調チェック・禁忌のスクリーニング

+2 +1 0 -1 -2

共感を持って聞き取りができていますか

+2 +1 0 -1 -2

実施した検査方法

痛点多エツク:

的確な検査方法ができています

+2 +1 0 -1 -2

症状に合わせた検査評価ができています

+2 +1 0 -1 -2

背骨コンディショニングの基本が伝えられています

+2 +1 0 -1 -2

神経けん引理論についての確に説明ができています

+2 +1 0 -1 -2

仙腸関節可動理論についての確に説明ができています

+2 +1 0 -1 -2

代償姿勢理論についての確に説明ができています

+2 +1 0 -1 -2

検査を用いた説得力のあるカウゼリングができています

+2 +1 0 -1 -2

的確に短く要点を伝えられる

+2 +1 0 -1 -2

実施した運動処方

検査と処方がマッチしている

+2 +1 0 -1 -2

運動処方が症状にあっている

+2 +1 0 -1 -2

優先順位を考えた処方・実施ができていますか

+2 +1 0 -1 -2

優先順位を意識して処方を相手に伝えられていますか

+2 +1 0 -1 -2

見せる (正確なフォームを見せる)

+2 +1 0 -1 -2

見せる (その他の注意点)

+2 +1 0 -1 -2

しゃべる (狙い・目的を的確に)

+2 +1 0 -1 -2

しゃべる (その他の注意点)

+2 +1 0 -1 -2

補助する (ポイントを押さえる)

+2 +1 0 -1 -2

指導に自信を持って接しているか

+2 +1 0 -1 -2

相手の立場に立ち親身になって指導ができていますか

+2 +1 0 -1 -2

相手が望んでいること(的確)に反応していますか

+2 +1 0 -1 -2

(背骨Cでない) 従来の理論と混同していないか

+2 +1 0 -1 -2

話し方が自然か

+2 +1 0 -1 -2

時間配分が適切であったか

+2 +1 0 -1 -2

反動の説明をしたか

+2 +1 0 -1 -2

その場の安全の確認も出来ているか?
 出来ていなければ、不合格。

背骨コンディショニング
パーソナル養成講座 テキスト 4 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。
