

背骨コンディショニング ベーシック講座 テキスト

・カリキュラム

1：ページ4	自己紹介／本日のゴール	20分
2：ページ5～7	神経の痛み検査と背骨コンディショニングの理論	20分
3：ページ8、9	今までの治療法と新たな理論	15分
4：ページ10、11	可動域チェックと理論	20分
5、ページ12、13	筋トレについて	15分
6、ページ14～16	実技・筋トレ	15分
7、休憩	講座紹介、教室告知	10分
8、	体操の実技	40分
9：ページ27	検査と日常の中の体操	10分
10：まとめと振り返り		15分

ベーシック講座の目的

手術と薬の治療法で治らなかった腰痛を、「運動」で自らの力で改善する方法を知る。

背骨コンディショニングを実践してもらう為に、「なぜ必要なのか気付き」と「正しい実践の方法」を学習し、自ら実践する行動が取れるようになる事を目的とする。



背骨コンディショニング
ベーシック講座受講のみなさまへ

「健康を取り戻したい」人のケア。
不調の改善のため「薬」と「手術」だけでなく「運動」を提供します。

この講座は背骨コンディショニング、ライセンス保持者のもと、
ご自身の身体への理解を深め、
正しい運動方法の習得を目的とした講座です。

背骨コンディショニング ベーシック講座 テキスト

講座が始まる前に、参加者に話しかけてみましょう。

「会場はすぐわかりましたか？」

「背骨コンディショニングはどこでお知りになったんですか？」

「（観察して）膝が痛そうですね。病院に行かれたことはありますか？」等。

参加者の緊張をほぐしましょう。

発行：一般社団法人背骨コンディショニング協会
ver.4.1



自己紹介

「お名前＋カラダで調子の悪い所はどこですか？」
具体的にどんな時に調子悪いですか？お互いにヒアリングしてください。
(どこも悪くないという人はクライアントや身近な人の例でも可)

2人組みを作り自己紹介を行う。

まずは緊張を解く為に自分の事を話す機会を口切りにする
＋次のステップに繋げる為の前ふりの為です。

お互いにシェア

お一人の時間は 1 分半くらい。

次に指名して発表していただく

不調はどこですか？今日参加の目的はなんですか？



ゴールの確認

「あなたはなぜこの講座を受けようと思いましたか？」
(この講座を受ける目的について)

講師の自己紹介をする

今回の講座受講だけでは出来ない事をハッキリと伝える。

自己紹介

自分の不調と背骨コンディショニングで改善したエピソードがあれば話す

「今日の私の目的は・・・」とはっきりさせる。

「今日の講座の目的は、皆さんに不調の改善に運動が大切な事を実感していただき、その不調の改善に効果のある背骨コンディショニングの体操をご自宅でご自分で実践していただけるようになって、ご帰宅いただくことです。」

「運動の大切さを知って頂くために、背骨コンディショニングの基本理論も簡単にお伝えします」

「家でご自分で実践するためには、どんな質問でもお答えしますが、詳しい理論についてはインストラクター講座でお話ししますので、説明をお断りする場合があります」

「申し訳ないですが、この講座の受講で、背骨コンディショニングを人に指導することはできません」

「指導者を目指す方は、インストラクター講座の受講をおねがいします」

「このベーシック講座を受けた方だけが、インストラクター講座に進むことができます」

「そして、背骨コンディショニングの詳しい理論はインストラクター講座でお話しします」

「指導者になりたい方でご質問のある方は休憩時間や講座の後にお聞きください」

『カラダの痛みや不調に気付く』



■神経の痛み（伝達異常の一つ）不調を感じる部位以外への影響は？

これから実技をしますが、
まず皆さんに知って頂きたいことがあります。
背骨コンディショニングは「新しい理論」です。
皆さんが今まで聞いたり、知っていたりする理論と違うこともあると思いますが
とりあえずこの講座の間は、背骨コンディショニングの理論に耳を傾けて頂ければと思います。
宜しくお願いいたします。」

ワーク

坐骨神経と腰椎仙骨の検査（脛骨神経と総腓骨神経の痛点）**脛骨の内側外側を押す**

第1～3頸椎の歪みの検査（正中神経の痛点）**鎖骨の内側を押す**

第7頸椎・胸椎上部の歪みの検査（尺骨神経の痛点）**肘の小指側を押す**

検査の実技の紹介をする。

（テキストには位置の説明はないので、分かりやすく「見せる」「喋る」で痛点の位置を説明する。
何人かは痛点を実際に押してあげる

受講生に質問

「脛を押す検査、右が痛かった人？」

「左が痛かった人？」

「痛くなかった人？」

「この痛みは何だとおもいますか？」

答えを伝える（ここはしっかり断言しましょう）

「この痛みは神経の痛みです。」

「背骨が歪んで神経が引っ張られて、神経が伝達異常を起こしているんです」

「ツボ、というご意見もありましたが、ツボなら左右で違いがあったり、

痛い人がいたり痛くない人がいたりする筈ないですね。



知識

背骨と骨盤

腕の神経の通り道を見てみましょう。

頸椎から出て、鎖骨のところを通過して、肩を通過して、肘の外側と内側を通過していますよね。

先ほど押したのは、神経の通り道です。

背骨から出ている神経は、背骨が歪むと引っ張られ、神経の伝達異常を起こします。

伝達異常の症状の一つが「痛い」という症状なんです。

●人体背面からの骨格図

主な神経略図

けんこうこつ
肩甲骨

ちょうこつ
腸骨

せんちょうかんせつ
仙腸関節

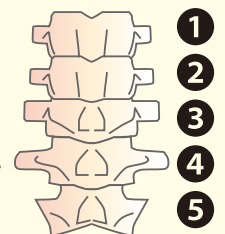
こかんせつ
股関節

ずがいこつ
頭蓋骨

けいつい
頸椎

きょうつい
胸椎

ようつい
腰椎



せんこつ
仙骨

びこつ
尾骨



カラダの痛みや不調の原因 神経の牽引（けんいん）理論



- 神経の伝達異常はなぜ起こるのか
- 神経の伝達異常には「痛い」以外何がありますか？

背骨コンディショニング™では 神経は引っ張られても おかしくなると考えています。

長い間通院や
治療しても
よくならない…



現代医学では

神経圧迫説で痛みを説明

ex 例 首や腕の痛み

頸椎のヘルニア

神経を圧迫

背骨コンディショニング™では

神経牽引説で痛みを説明

ex 例 首や腕の痛み

背骨の歪み

首や腕の
神経を牽引

神経の
伝達異常

神経の伝達異常
により起こる事

痛み、しびれ、麻痺、筋肉のコリ、リンパや
血流の障害、関節の滑液異常（油切れ）
内臓の機能障害etc.

背骨コンディショニングでは、歪みのパターンや症状だけでなく、ひとつ
ひとつの背骨の左右への歪み、後方への歪み、捻転などの歪みに対し、ど
の部位の左右どちらに症状が出るかを細かく解明しています。

背骨の
歪みが原因
だったのか…



※ 注）すべての症状が上記に該当しない場合もあります。

現代医学では「神経は圧迫されるから痛い」と考えている方が多いのですが、
背骨コンディショニングは「引っ張られている」ことが不調の原因としては大きいと考えています。
神経が引っ張られて、過度な緊張を起こし、正常に働かない状態を「神経の伝達異常」と呼んでいます。
神経の伝達異常で起こる症状を見てみましょう



今まで行った治療法・対処法』

「ご自分の不調を改善するために、今までどんな治療法・対処法を行いましたか？」
「病院で、どんな治療をしましたか？ 薦められましたか？」
(ご自分の不調がない方は身近の方の例を話してください)

まずは 2 人組でシェア

その後、指名をして

参加者から、従来の治療法を話して貰いましょう

「どんな治療法を行われましたか？」

「それはどんな治療法なんですか？」

「その治療をなさっていかがでしたか？」(これが大事)

⇒「注射するとその時は痛みがなくなるんだけど・・・」

⇒「湿布が手放せなくて・・・」

⇒「手術したら、足の痺れが残ってしまった」

など、引き出せれば！！

参加者に

「西洋医学の治療法は根本治癒にならない」

「従来の薬や手術では治らなかった」

という事に気づいてもらいましょう。

講師

「治らなかったですか～それはきっとこういう事ではないですか・・・」

と次ページの仙腸関節可動理論に導く



背骨コンディショニング™では せんちょう 仙腸関節は動く 動くから、歪みズレると考えています。

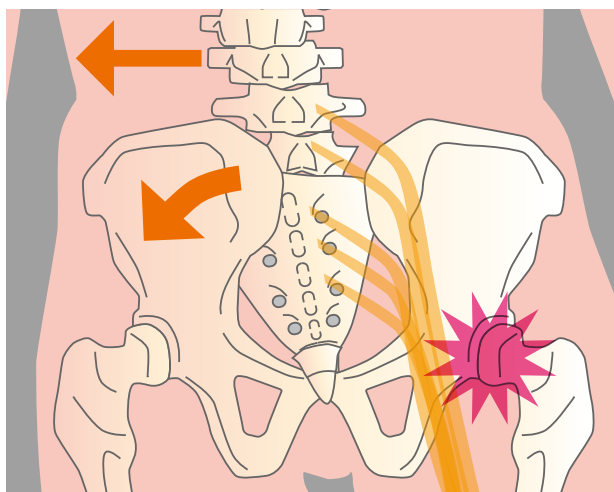
現代医学では

仙腸関節は不動関節と考えています。
動かないので「歪む」という発想がありません。
また仙骨には椎体がないので神経の圧迫も無いと考えます。
従って仙骨は検査すら実施しません。

背骨コンディショニング™では……

仙骨の歪み(変位)で
けんいん
坐骨神経を牽引する

仙骨の傾き(斜転)により、
神経を牽引し、片側の坐骨神経
が伝達異常(痛み・しびれ等)を
引き起こす。





歪みが起こっている部位はどうなっていますか？

先ほど、神経の伝達異常で起こる症状についてご説明しました。
症状には、歪みが起こっている関節や周りの筋肉が固くなって、
関節の可動域が小さくなるという現象もあります。
検査してみましょう。

■関節の可動域の検査

首の ROM（振り向き動作）

首の ROM（傾げる動作）

首の ROM（上向き動作）

左右差、動く範囲が小さい痛い場合は次の理由が考えられます。

・頸椎の歪み（左右・後方ねじれ）が起っている。

仰向け脚のひらき

脚の開きが悪い場合は、以下の二つの可能性が考えられます。

1：股関節が内旋・亜脱臼気味になっている

2：仙骨が後方に変位しているために、腸骨が内旋している



知識

歪みがある部位は筋肉・関節が固くなる

歪みが起こっている部位は筋肉・関節が固くなります。

固い部位はまず「緩める」必要があります。

背骨の歪みには、背骨コンディショニングのROM運動や神経ストレッチをまずは行いましょう。

その他に背骨の歪みを直すのに必要な要素は3つあります。

背骨コンディショニングの3要素

1

ゆるめる

背骨の歪みにより
固まった関節や
神経をゆるめる。



2

背骨の歪みを 矯正する

ゆが
歪んだ背骨
(一部他の関節)を
元の位置に戻す。



3

筋力を 向上させる

背骨を支える筋肉を鍛え
さらに神経の伝達を
回復させる。



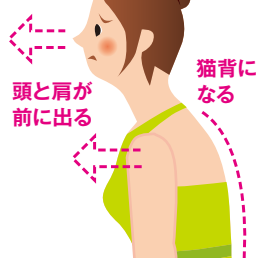
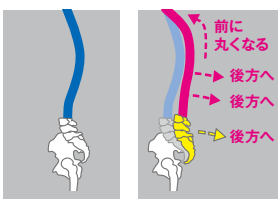
もう一つ、背骨の歪みを直すのに、大切な知識があります。
腰痛を改善してい人も首や肩を整える体操が必要という事です。
何故なら・・・・・・・・

代償姿勢

仙骨がズレるとその上にある背骨は
代償としてバランスを取ってズレる

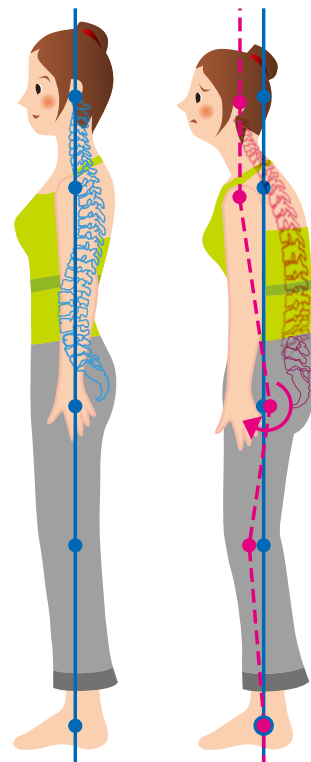
仙骨が後方にズレると、すぐ上の腰椎も後方にズレ、バランスを取る
ために背中が丸まり猫背になります。
また、頭と肩も前に出て、それらの神経を牽引する原因となります。

仙骨が後方にズレると
腰椎も後方にズレ、胸椎は
前に丸くなる。



正しい姿勢

歪んだ姿勢



「背骨はなぜ歪むと思いますか？」

「以前は大丈夫だった事でも、今は症状が出るのはなぜだと思いますか？」

「いつも鞆を同じ肩に持つから」

「姿勢が悪いから」

「骨盤が歪んでいるから」

等の意見が出たら・・・・・・・・

「姿勢が悪いというのは、正しく背骨の歪みです」

「骨盤の歪みは仙骨の歪みではありませんか？」

などと切替し・・・・・・・・

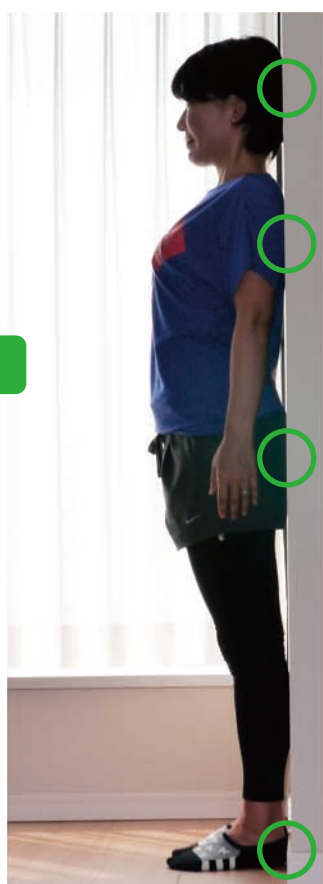
「背骨を支えるのは筋肉なんですよ」

とお伝えして、やってみように移る



筋肉の大切さ

■正しい姿勢を一分間維持してみましょう。



←後頭部

←肩のうしろ
背中

←お尻

←かかと

壁に後頭部、肩のうしろ、背中、お尻、かかとを付けて立ってみよう。

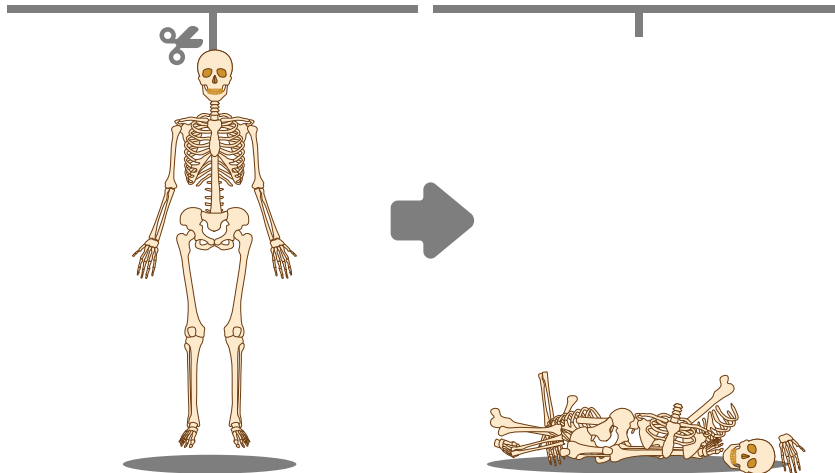
そのまま一步前を出て、その姿勢を1分間維持してみましょう。

筋肉がないから歪む



■筋肉の役割

骨格の標本を想像してみてください。フックを外すとクシャッと崩れます。骨が支えられているのは筋肉のおかげです。いくら緩めて矯正しても、筋肉がなければまた歪むのです。



■筋肉トレーニングの知識

(筋トレの正しい基礎知識を身に付けてもらう)

正しい「フォーム」「強度」「回数」「頻度」で行いましょう

正しいフォームで正しい強度・回数・頻度でないと、背骨を支えるのに必要な筋肉が付きません。それどころか、逆に体調が悪くなることがあります

基礎トレーニング BASIC

最大筋力の **70%~75%**

10週間 =2ヵ月	ポジティブ 2秒	キープ 3秒	ネガティブ 2秒	10回× 3セット	2~3/週	10週間 =2ヶ月
--------------	-------------	-----------	-------------	--------------	-------	--------------

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	2~3/週	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	6~8回×1セット		
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	6~8回×1セット		

パワートレーニング POWER

最大筋力の
80%~87%

1~2週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	6~8回×3~4セット	2~3/週	10週間 =2ヶ月
3~4週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×5セット		
5~6週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×5セット		
7~8週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×6セット		
9~10週目	ポジティブ 1秒	ネガティブ 1秒	5回×6セット		

6ヶ月(6ヶ月毎に繰り返し返す)



背骨を支えるのに必要な筋肉のトレーニング

実技に入る前に、同一のチューブを使って、筋トレの強度を高める方法を紹介する。

- ・チューブを短く持てば、きつくなります。
- ・チューブを二重にするときつくなります
- ・チューブを捻じるときつくなります。

筋力トレーニングは、「きつさ」強度がとても重要です。

回数がぎりぎり出来るきつさになるようにチューブの持ち方を工夫してください。

● 数ある筋力トレーニングの中からトレーニングをご紹介します。

だいでんきん 大臀筋

基礎トレーニング

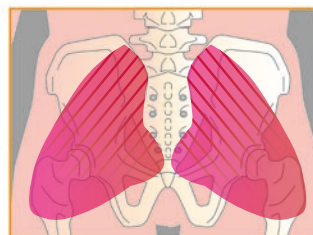
BASIC

10回×2～3セット

(慣れてきたら3セット行いましょう)

5回／2週

(2～3日おき)



赤い部分／大臀筋の略図

目的

大臀筋・中臀筋を主に強化しつつ、
仙腸関節内の筋肉・靱帯を強化する。
(軸足も同時にトレーニングする)



■ 腰痛や坐骨神経痛などの原因となる仙骨の歪みを
防ぎ、安定させる。

■ 股関節のズレ(内施・亜脱臼)を防ぎ、安定させる。

バックキック

色々な重りを使用できますが、
ここではエクササイズチューブを使用します。



チューブを二重にして片足の足首(かかと付近)にかけ、反対のチューブの端を2本まとめて、もう片方の足で踏みます。低めの椅子やテーブルなどに手をつき、腰をしっかりと丸めます。チューブを踏んだ軸足は、つま先と膝の方向を真っ直ぐ前に向け、膝を少し曲げてしっかりと踏ん張ります。



チューブをかけた足は、膝をしっかりと伸ばしたまま、後ろにゆっくり引き上げ腰を丸めたまま3秒キープし、その後ゆっくりと戻します。

ストレッチ〈反対側も同様に行います〉

仰向けに寝て、片方の足の外くるぶしを反対の足の膝に乗せ、下の足の腿を手で胸に近づけます。上になっている方のおしりの筋肉が伸びているのを意識しながら15～30秒キープします。



膝に乗せる体勢がキツイ場合は、足を乗せずに、そのまま片足つつ腿を胸に近づけましょう。反対側も同様に行います。

背骨を支えるのに必要な筋肉のトレーニング

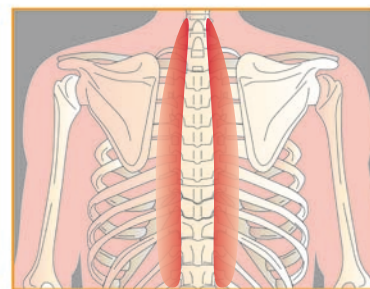
せきちゅうりつきん
脊柱起立筋

基礎トレーニング

BASIC

3回×3方向×2～3セット
(慣れてきたら3セット行いましょう)

5回／2週
(2～3日おき)



目的

背骨まわりの筋肉を強化して
背骨を支える。



■ 猫背や腰の丸みの原因をとり除く、
背骨を正しい位置で維持できるよう安定させる。

ローワーバック

セット

丸めたタオルやクッションをお腹の下に敷いて敷いて、ペットボトルやダンベルなどの重なりを首のうしろで持つ。



右方向

アクション



左方向

アクション



前(正面)方向

アクション



上体を起こしてキープしたら、ゆっくりと戻す。
胸は床につけず、また起こす。左、右、縦と3方向で繰り返す。



きつい場合は

重りをなしにする、もしくは気をつけのまま縦方向だけ
10回繰り返す。



背骨を支えるのに必要な筋肉のトレーニング

筋力トレーニング

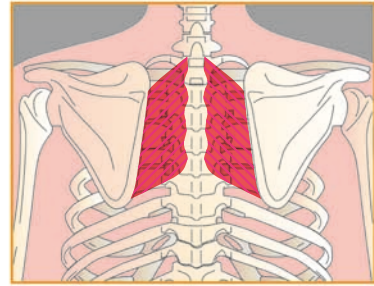
りょうけいきん
菱形筋

基礎トレーニング

BASIC

10回×2～3セット
(慣れてきたら3セット行いましょう)

3回／1週
(2～3日おき)



赤い部分／菱形筋の略図

目的

主に大菱形筋を強化し、肩甲骨を引き寄せる筋力をつける。
また、第3～5胸椎の歪みに働きかける。



■ 肩コリをはじめ、首・背中 of 様々な症状の原因となる頭や肩が前に出る姿勢や、背中が丸くなる(猫背)を防ぎ、安定させる。

ハイエルボーローイング



セット

両膝を軽く曲げて座り、チューブを足にかけ、両端を持ち、背筋を伸ばし胸を張ります。肘を高く(脇を90度)保ち、首をすくめないように肩を下げ、手首・肘・肩の高さを同じ高さにします。



アクション

肩甲骨を近づけるように意識して、後にゆっくり引き3秒キープ。その後ゆっくり戻します。

ストレッチ



丸める



軽く膝をまげ、両手を組み、腕を前に出しながら、背中を丸め、15～30秒キープします。息をしっかりと吐きましょう。

ここで休憩！

休憩中に講師の定期教室の案内を配布したり、インストラクター講座に興味のある方に講座の説明をします。資料を準備しておくとう説明しやすいです。

背骨コンディショニングの

- ・ ROM 運動
- ・ 神経ストレッチ
- ・ セルフ矯正

もう一度、背骨コンディショニングの三要素を説明しよう。

これから行う体操は「ゆるめ」の体操と、神経の伝達を良くするための神経ストレッチと、骨を本来あるべき位置にご自分で矯正するセルフ矯正です。

まず、最初は ROM 運動という関節を緩める運動です。

ROM 運動は、勢い反動をつけないように気を付けながら、心地いい痛気持ち良さになるように調整をしてください。

■ワーク

レッスン形式で体操を進める

足まわし

上体たおし

胸開き

首ゆるめ 1

首ゆるめ 2

首ゆるめ 3

肩上下

肩まわす

仙骨セルフ矯正

首のセルフ矯正 1

首のセルフ矯正 2

坐骨神経ストレッチ

肩こり神経ストレッチ

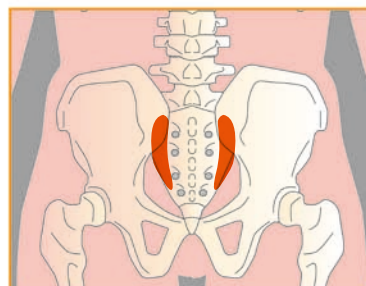


ROM 運動 足回し

エクササイズ

ROM 運動™(ゆるめ運動)

ROMはRange of motion (関節可動域) を表し、関節をゆるめる為の運動という意味です。



● 数あるROM運動™の中から代表的な運動をご紹介します。

足まわし

目的

仙腸関節をゆるめる。

腰痛や坐骨神経痛など、各症状の原因となる仙腸関節をゆるめたり仙腸関節の矯正を行いやすくする。



セット



セット

体勢がキツイ場合は

腰が痛い方やつらい方は、肘を立てずに胸を床につけます。

うつ伏せで肘を立てる。
足を腰幅に広げ膝を曲げて足の裏を天井に向
けます。つま先を外に向けて、膝からVの字に
広げます。



アクション

足を片方ずつ膝を中心にかかとで丸を描くよう
に大きく回しましょう。外回し・内回し各30回
程度、両足おこないましょう。



セット

必要であれば、お腹の下にクッション
などを入れて、楽に行える姿勢を
とりましょう。

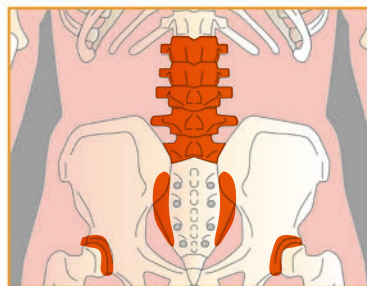
ポイント

はじめはうまく回らなくても、日々
続けていくうちに徐々にスムーズ
になります。心地よい範囲で続け
てみましょう。

「ROM運動®」は一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」の登録商標（登録5566933）です。



上体たおし



仙腸関節・股関節・腰椎を同時にゆるめ、歪みを矯正する。

目的

腰痛・坐骨神経痛・股関節痛等の下半身のさまざまな症状の原因となる神経の伝達異常の改善を目指す。



体勢がキツイ場合は

腰が痛い、肩が痛いなど、体勢が辛い方は、肘の位置を前に出したり引いたりして調整し、楽な姿勢で行いましょう。

うつ伏せで片足の膝を外側に広げます。肘を立て、出来るだけ両方の肘を合わせるようにセットします。



肘を中心にして、上半身を捻るように左右20～30往復倒してみましょう。外側に開いている足を変え、逆も同様に行います。

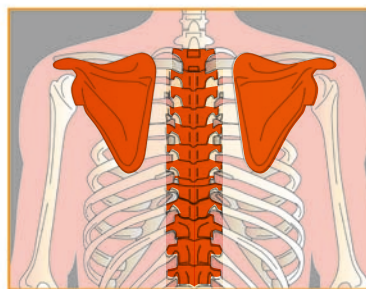
ポイント

腰の骨が捻れているという感覚で痛みや違和感を感じない範囲でゆっくり行いましょう。

慣れてきたら、肩を床につけるように徐々に倒す範囲を広げていきましょう。



ROM 運動 胸ひらき



胸ひらき

目的

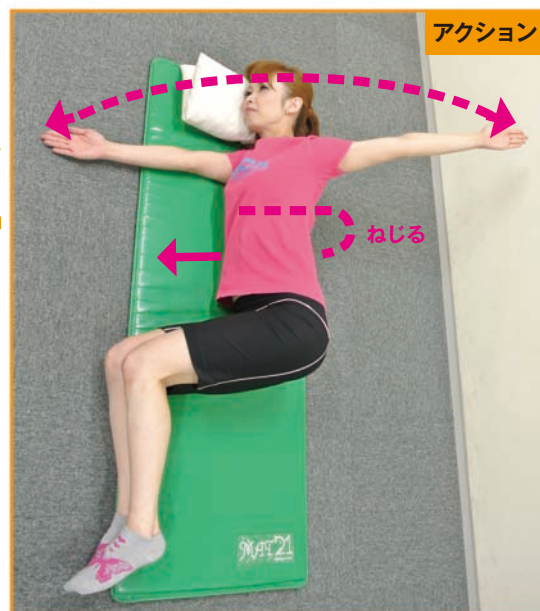
胸椎をゆるめる。(同時に肩をゆるめる)



さまざまな内臓の症状などにも影響する、
背中の丸み(猫背)や、胸椎の歪みを正位置に
動きやすい状況をつくる。



横向きに寝て、背筋を伸ばし、股関節・膝
を90度に曲げ、両手を目の高さに合わ
せて伸ばし、両手を合わせましょう。



顔とおへそは前に向けたまま、上の手を
後ろ側に開きます。背骨が捻れる感覚で
20~30往復行いましょう。
反対側も同様に行いましょう。

ポイント

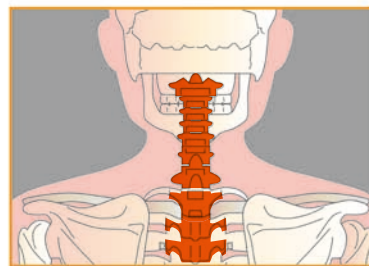
手を開いた時に、肩の前側から胸にかけ
て伸びているのを感じながら、背中を捻り
ます。回数を重ねていくうちに**手の重みで**
少しずつ大きく開いていくのを感じましょ
う。



ROM 運動 首ゆるめ

注意

めまいのある方は無理しないでください。



首ゆるめ

目的

せいちゅう

とうこつ

正中神経・橈骨神経・

しゃっこつ

尺骨神経の出所である頸椎全体をゆるめる。

頭・首・肩・腕などを含む上半身のさまざまな症状の原因となる神経の伝達異常の改善を目指す。

1



アクション

うつ伏せに寝て、片方の”にぎりこぶし”にアゴをのせます。こぶしの位置はやや前にし、顔が前を向くようにします。



首をかしげるように左右に倒します。
痛みを感じない範囲で
20~30往復行います。

2



アクション

こぶしの位置をやや手前にしてアゴを引き、顔を床に向けます。耳を肩につけるように首を左右へ20~30往復行います。



3



アクション

こぶしを手前に傾けたり前方に倒したりしてアゴを前に出したり引いたりし(顔を上に向けたり下に向けたり)首を縦に動かします。

20~30往復行います。



ポイント

首の力を抜き、頭の重さを全てこぶしにあずけます。痛みを感じない範囲で、ゆっくり行いましょう。繰り返しているうちに、徐々に大きく動かせるようになってきます。無理せずに行いましょう。

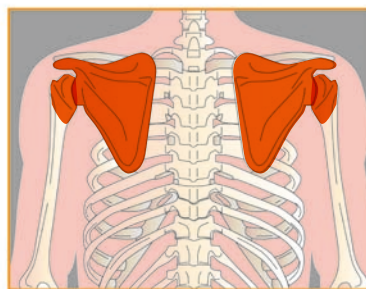


肩ゆるめ（手を組上下）

目的

肩の関節のゆるめ

手を組む事でさらに制限をかけて肩をゆるめる



1

アクション



2

アクション



片手を脇の下から、もう片方の手を肩の上から、肘が縦一直線に並ぶようにしっかり組みます。

そこから下の肘で上の肘を押し上げる要領で顔が隠れるくらいまで上に持ち上げる。

肩ゆるめ（手を組み回す）

1

アクション



片手を脇の下から、もう片方の手を肩の上から、肘が縦一直線に並ぶようにしっかり組みます。

そこから下の肘で上の肘を押し上げる要領で、上になった方の肘をあげた時、外から内側に回る方向に回す。

ポイント

肩が痛い人は下の手で肘を持つ形でレベルダウンする。
この体操が出来ない位固まっている方こそ、肩のゆるめをするべきである事を伝える。

神経ストレッチ

エクササイズ

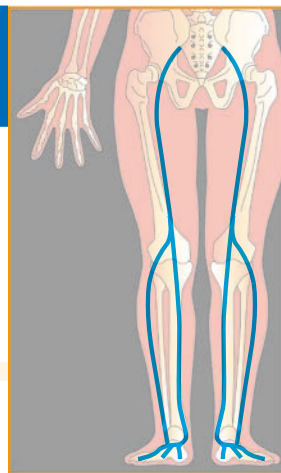
神経ストレッチ®

通常ストレッチ運動は筋肉を伸ばす運動を意味しますが、神経をゆるめる目的で行う運動を表しています。

● 数ある神経ストレッチ®の中から代表的な運動をご紹介します。

ざこつしんけい 坐骨神経ストレッチ

目的 **坐骨神経をゆるめる**



青い線／神経の略図

基本形



セット

坐骨神経痛をはじめ、腰痛、お尻の痛み、股関節痛、膝痛、足首痛や足の冷え、むくみ、だるさなどの症状の原因となる神経伝達異常の改善を目指す。



アクション

[長めのタオル]や[布製の紐]など伸縮しないものを用意します。
片方の足の裏にタオル(紐)をかけ、膝を伸ばし、足先を手前に曲げます。
膝が無理なく伸ばせる角度までタオル(紐)を引っ張り30秒～1分程度伸ばします。反対の足も同様に行います。

バリエーション 基本形から足首の形を変えます。



そうひこつ

「総腓骨神経ストレッチ」

小指側を上に足首を内側に倒します。
ふくらはぎの外側と足の甲を伸ばしましょう。



けいこつ

「脛骨神経ストレッチ」

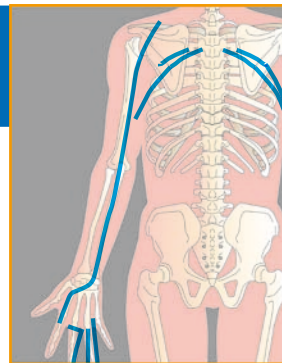
親指側を上に、足首を外側に倒します。
ふくらはぎの内側と足の裏を伸ばしましょう。

ポイント

神経ストレッチ®は筋肉が伸びるストレッチ感と異なり、少しツンとした痛みやスジが伸びるといった感じがします。**痛みを感じる手前**、少しツンとする程度の気持ちよい範囲で伸ばしましょう。



神経ストレッチ



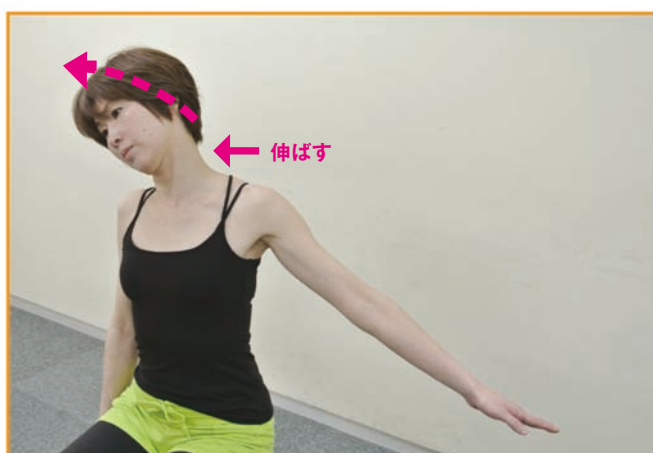
青い線／神経の略図

肩こり神経ストレッチ

目的 主に、肩こりになる神経をゆるめる。

肩こりをはじめ、肩・肘・手首などの痛み、筋肉のコリ、関節痛や手のしびれ、指関節の滑液不足による“バネ指”等の原因となる神経伝達異常の改善を目指す。

基本姿勢



横から見た腕の位置

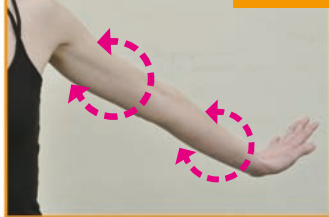
首を真横に傾けて逆の肩を下げ、体の横からやや後方に手を伸ばします。
椅子に座っても立って行っても結構です。

1

セット



アクション



手の平を床に向け
腕の付け根からねじるように
20～30往復回します。
反対側も同様に行います。

2

セット



アクション



手の甲を床に向け①と同様に回します。

ポイント

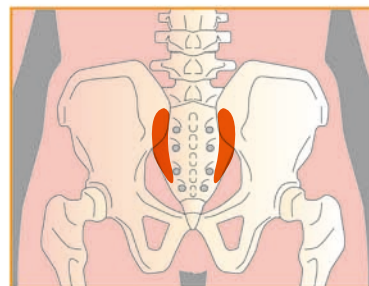
肘をしっかり伸ばして行い、首と手を出来るだけ離れた位置にします。
痛みやしびれがなければ手を伸ばす位置を少し上にしたり、後ろにしたり変えてみてください。



セルフ背骨矯正

エクササイズ

背骨矯正(セルフ)



● 数あるセルフ矯正の中から代表的な運動をご紹介します。

せんこつ 仙骨のセルフ矯正

目的

仙腸関節をゆるめると同時に、
仙骨の歪みを矯正する。

セット



タオルを丸めて仙骨にあて仰向けに寝ます。(痛みを感じる場合はタオルの厚みを調整しましょう)

1



アクション



両足を床に伸ばし、つま先を開いたり閉じたり
20~30往復行います。

2



アクション

両膝を立て、タオルを仙骨に押しつけながら
腰を左右に20~30往復揺らしましょう。



3



アクション

両足の膝を外側に開き、タオルに仙骨を押しつけながら、左右に20~30往復揺らしましょう。



ポイント

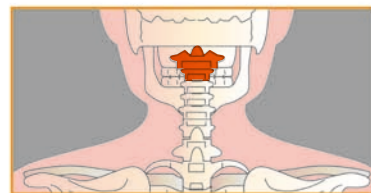
運動前にタオルをあてずに床に仰向けに寝て、仙骨やおしりのやわらかい部分が、どのくらい床に着いているか確認し、運動後もう一度確認します。矯正されていれば、多くの部分が床につく感覚があります。



セルフ背骨矯正

注意

めまいのある方は無理しないでください。



首のセルフ矯正

目的

頸椎全体をゆるめると同時に、
頸椎上部の歪みを矯正する。

セット



片手で”にぎりこぶし”をつくり小指側を頭蓋骨のすぐ下(第1頸椎)にあて、こぶしの親指側の面を床につけて仰向けに寝ます。手はどちらを使用しても、途中で変えても結構です。

1

アクション



こぶしを固定し、小指側に頸椎を押しあてるように首を上下に動かします。痛みを感じない範囲で20~30回行いましょう。



セット



両手で”にぎりこぶし”をつくり、先程の両脇にあてます。

2

アクション



首をこぶしに押し当てるように左右・上下に動かします。痛みを感じない範囲で20~30回行いましょう。



ポイント

首や手が痛い方は首や手の間にタオルを挟んだり、手の代わりになるものを使用してください。めまいのある方や気持ち悪くなる方は、一般社団法人「背骨コンディショニング協会®」の指導者にご相談ください。

(運動の大切さが理解できた参加者に家でも背骨コンディショニングを実践して貰うための決意表明)

- ・ ROM 運動・神経ストレッチ・セルフ矯正は、心地良いくらいの気持ち良さの体操を、毎日コツコツと続けることで効果を得られます。
生活の中で「いつ」なら時間がとれそうですか？
- ・ 筋力トレーニングは週に 2～3 回、2 日間以上間隔をあけて行うことが重要です。
いつなら時間がとれそうですか？

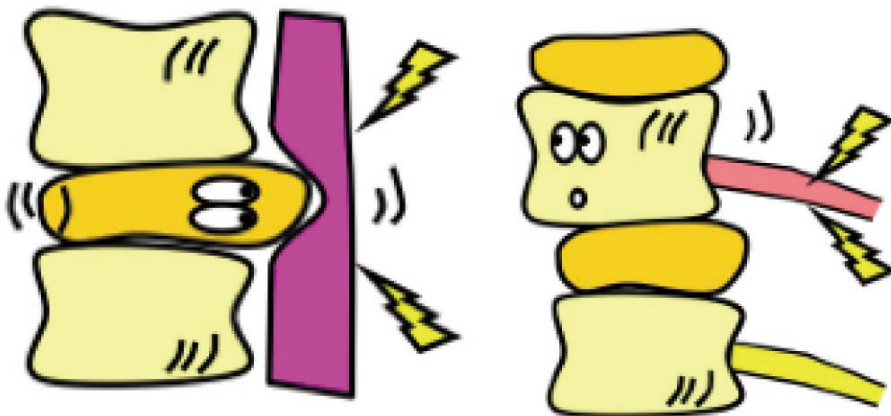
■背骨の歪みと神経の伝達異常

最後にもう一度復習しておくべき重要な知識があります。

神経が（ **牽引**されて ）伝達異常を起こすと言う事です。

通常、神経は圧迫（押しつぶされる事でのみ伝達異常が発生すると信じられています）
ところが、神経は押しつぶされて痛いかったら引っ張られても痛いのでは？

これが「神経圧迫説」と「 **神経牽引**理論 」です。



ゴール

■仙腸関節可動理論

仙腸関節は（動く）から、
歪み神経が牽引されて神経の伝達異常が起こる。

仙腸関節は「動く関節」である。

そして、仙骨は背骨の（土台）というべき骨なので、
仙骨が歪むとその上の背骨もバランスをとるために歪みます。

これを「代償」と言います。

* ベーシック講座を受講された皆様へ *

この解説は「読んでおいてください」

一般社団法人背骨コンディショニング協会の認定講座に参加される皆様に関する個人情報の共同利用について、お客様の個人情報を、下記の通り共同利用いたします。

【共同して利用する個人情報】

- ・ 基本情報（氏名・生年月日・性別・住所・電話番号・メールアドレス）
- ・ 受講履歴（受講講座名・受講日）
- ・ 受講者アンケートの内容

【共同利用する者の範囲】

- ・ 一般社団法人背骨コンディショニング協会および本講座講師

【共同利用する者の利用目的】

- ・ 一般社団法人背骨コンディショニング協会の認定講座に参加されたお客様への満足度に関する調査
- ・ 一般社団法人背骨コンディショニング協会の講座・商品に関する各種情報の提供
- ・ 一般社団法人背骨コンディショニング協会の新商品開発

【個人情報の管理責任者】

- ・ 一般社団法人背骨コンディショニング協会および本講座講師

* 運動指導者の皆様へ *

本日のベーシック講座を受講しただけでは、
この内容を指導する事および「背骨コンディショニング」「背骨コンディショニング協会」の
名称を無断で使用する事はできません。

実際に指導を行いたい場合は、インストラクター講座を受講の上、修了試験・修了証を
発行する事が必要となります。

インストラクター講座では、

- ・ 体操を行ってはいけない（禁忌）の例
- ・ ベーシック講座で行った体操のポーズを取るのが難しい場合の対応
- ・ 体操で症状が悪化する例と改善する例

などを含め、解剖学・フィットネス理論・インストラクターマインド・ロールプレイング・
矯正家の第一歩となる仙骨・腰椎・胸椎・股関節の矯正方法などを学んでゆきます。

またインストラクターはクラス実施にあたって保険加入ができますため、万一の事故の場合も
協会がサポートして参ります。

インストラクター経験がない方向けには、クラス開催や個人 HP 開設の方法などサポート体制
も整えております。

背骨コンディショニング ライセンス制度

指導者ライセンス別の資格について

各講座で受講した後に取得できるライセンスの資格イメージとなります。

まず「ベーシック」からスタートし、各資格を取得して「背骨矯正」の開催資格が取得出来る、「スペシャリスト」を目指しましょう。

スペシャリスト

Stage3 パーソナルトレーナー

Stage2 インストラクター

Stage1 ベーシック講座受講者



スペシャリスト養成講座・認定試験

Specialist

保有資格



取得資格



背骨コンディショニングの「背骨矯正」によって個々のさまざまな不具合を解消できる。パーソナルトレーナー養成講座を開講できる。

パーソナルトレーナー養成講座・認定試験

Personal trainer

保有資格



取得資格



背骨コンディショニングの「パーソナル体操」と「ペアコンディショニング」によって腰・背中・股関節に起因する不具合を解消できる。インストラクター養成講座を開講できる。

インストラクター養成講座・修了試験

Instructor

保有資格



取得資格



背骨コンディショニングの「グループ体操」により様々な不具合を解消する方法を指導できる。ベーシック講座を開講できる。

ベーシック講座

Basic

取得資格



この講座はまず自分自身で実践をするために体操の方法を正しく習得する為の講座です。(この講座修了だけでは背骨コンディショニングの指導はできません) この講座受講している事が「インストラクター養成講座」への受講要件となります。

背骨コンディショニング協会 協会理念（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「ハイクオリティプログラム」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。



ハイクオリティプログラム

- ・ 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」新たな（医療）理論

- ・ 仙腸関節可動理論＊
- ・ 神経けん引理論＊

私たちのビジョン

①

医療費削減

1兆円削減

背骨コンディショニングを広め、「運動」で改善できる症状に使われている医療費を削減します。

②

インストラクター養成

3,000人

医療費を削減するために、背骨コンディショニングのスペシャリストを3,000人養成します。

③

社会貢献

奉仕の心

体験会をボランティアとして開催し、社会貢献活動を展開します。
これらの活動を通して、社会に貢献し富と医療が必要なところに届く事を目指します。

私たちは「ハイクオリティプログラム」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。

背骨コンディショニング協会 ご案内

背骨コンディショニングホームページの案内

www.sebone-c.com

- ・ 背骨コンディショニングプログラムの案内
- ・ 開催会場情報の発信

www.sebone-c.org

- ・ 背骨コンディショニング協会、指導者向け講座の案内
- ・ 会員向け情報の発信

一般社団法人 背骨コンディショニング協会のホームページへようこそ。



背骨コンディショニング協会 ご案内

背骨コンディショニング書籍の案内

20万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング

トーハン調べ 2015 年間ベストセラーランクイン！
【単行本・実用書】部門、第9位

20万人の腰痛を治した！
背骨コンディショニング

背骨コンディショニング創始者
日野秀彦 著

ISBN978-4-905154-72-3
C0030 ¥1200E
アチーブメント出版
定価・本体1200円+税

DVD でよくわかる！20万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング

20万人の腰痛を治した！
DVDでよくわかる！
背骨コンディショニング

11万部突破のベストセラー！
「20万人の腰痛を治した！
背骨コンディショニング」
【186分】DVD付き実践編！

DVDでよくわかる！
20万人の腰痛を治した！
背骨コンディショニング

著者：日野秀彦

第2弾発売中

背骨コンディショニング™ ベーシック編



背骨コンディショニング独自体操の基本編。

ROM 運動と神経ストレッチ、そして何故背骨コンディショニングが効くのか？その理論をオールカラー図解で解説した

背骨コンディショニング協会編集・発行の本。

(購入者特典の動画付き)

1,620 円 (税込)

背骨コンディショニング DVD の案内

背骨コンディショニング™DVD アドバンス編



背骨コンディショニングの体操をもっと覚えたい方、基本の体操では物足りなくなった方へ！

背骨コンディショニング・創始者、日野秀彦による

背骨コンディショニングの踏み込んだ詳しい解説も収録！

3,780 円 (税込)



背骨コンディショニング ベーシック講座テキスト

本内容を無断で複製することを禁じます。

乱丁、落丁本はお取り替えいたします。

発行：一般社団法人 背骨コンディショニング協会
〒004-0022 北海道札幌市厚別区厚別南 4 丁目 19-12

協会 HP



<http://www.sebone-c.org/>

プログラム HP



<http://www.sebone-c.com/>

facebook



<https://www.facebook.com/SeboneConditioning>

メルマガ



<http://www.sebone-c.org/> ホーム / メルマガ登録 /