

B-01

# 背骨コンディショニング 腰痛解決講座 テキスト

(腰痛を自分で解決する体操がわかる腰痛解決講座)



一般社団法人 背骨コンディショニング協会  
Spine Conditioning Association

発行：一般社団法人背骨コンディショニング協会  
ver.5.0

旧 ベーシック講座

「健康を取り戻したい」人のセルフケア。  
「薬」と「手術」だけでなく「運動」での不調改善を提唱します。

ご自身の身体への理解と  
正しい運動方法の習得を目的とした講座です。



一般社団法人 背骨コンディショニング協会  
Sebone Conditioning Association

## 腰痛解決講座開講の前の準備

申込みがあったら、すぐにthankyouメールを送りましょう  
(自分の自己紹介も入れて、ファーストコンタクト印象アップ)

テキスト代の支払いとテキスト受領

テキストを見直そう(苦手を克服しておこう)

理論は一度声に出して説明してみよう  
(頭で思っているだけでなく、実践をしてみよう)  
家族は友人に聞いてもらったりするのも良いと思います

プロフィールを考えよう  
自己紹介(語る資格)、背骨コンディショニングとのエピソード

会場の備品の確認  
ホワイトボードとマーカーのレンタル・机と椅子のレイアウト

自分の持ち物もチェックしよう  
講師用テキスト・受講生用テキスト・受講生名簿・セラバンド・タオル(忘れた人用に少し多  
に)・つり銭・領収書・宣伝告知ツール・自分用ヨガマット

参加者に最終メールをしよう  
当日の緊急連絡・参加費・会場の詳細・持ち物・受付開始時間

実施日当日  
参加者から連絡がきていないかチェック  
会場には受付開始時間の15分前に到着できるように  
先に着替えをして、備品の用意をすませましょう  
受領したお金は、財布などに直接入れないように(受講生にみられないように)  
音楽をかけておくと、会場の雰囲気づくりが事前にできます

テキストページ	内容	配分時間	合計時間
0ページ	受付・アイスブレイク	0 : 15	0 : 00
2～3ページ	開講のあいさつ	0 : 05	0 : 05
4ページ	自己紹介/本日のゴール	0 : 15	0 : 20
5～7ページ	神経の痛みと背骨C理論	0 : 20	0 : 40
8～9ページ	今までの治療法と新たな理論	0 : 15	0 : 55
10～11ページ	歪んでる関節は固くなる、解決法	0 : 20	1 : 15
12～13ページ	筋肉の重要性	0 : 15	1 : 30
14～17ページ	筋力向上運動	0 : 20	1 : 50
休憩	ご自分の教室の告知	0 : 10	2 : 00
18～27ページ	ROM・神経ストレッチ・セルフ矯正	0 : 40	2 : 40
28ページ	日常の中の運動の時間	0 : 10	2 : 50
29ページ	運動で治る症状	0 : 05	2 : 55
	質疑応答	0 : 05	3 : 00

背骨コンディショニング  
「腰痛を自分で解決する体操がわかる講座」  
(腰痛解決講座) へようこそ！！



腰痛の85%は原因不明とされています。※  
すなわち「不治の病」とされている腰痛。

※日本整形外科学会「腰痛診療ガイドライン2012」より

本当に原因は不明なのか？  
根本的に治療する方法はないのか？

それらを解決に導くお手伝いをいたします。  
3時間、我々の提唱に耳を傾けていただければ幸いです。



背骨コンディショニングとは  
背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。

## ベーシック講座の目的

【講師は常にこの目的に立ち返りましょう】

\* 指導者になることが目的の方から、踏み込んだ質問があっても、  
「今回は、ご自分が実践するための講座です。」 「踏み込んだ説明は、次のステップのインストラクター講座でお話しします」と臆することなく、言えるように。

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、  
「なぜ背骨コンディショニングが必要なのか気付き」  
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





## 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)



## 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)

## シェア

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。

## 今日の講座の目的

(ここがとても大事です。参加者全員で同じゴールを目指すように導きましょう)

### 講師の自己紹介をする

普段の自分、

背骨コンディショニング指導員としても自分の立場を紹介する

背骨コンディショニングのエピソードを話す

### 講座の目的を伝える

「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、皆さんに背骨コンディショニングがなぜ不調の改善に効果があるのかを知っていただくことです。そして、不調の改善に背骨コンディショニングの体操が必要な事を実感していただき、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いただくことです。」

### 講座受講でできない事を伝える

「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」

### 出来ることも伝える

「ご自分でも体操をして頂きたいので、今日の運動についてはなんでも聞いてください」

「講座の後でも、わからなくなったらいつでも聞いてください」

## 「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？

### ワーク

坐骨神経と腰椎仙骨の検査

第1～3頸椎の歪みの検査

第7頸椎・胸椎上部の歪みの検査

### 坐骨神経の痛点検査

脛の骨（しっかり『見せる』をする）の内側を上から下に下から上に、2往復くらい押しましょう。

押す強さは、みかんが潰れるくらいの強さです。

次に脛の骨の外側を同じように押してみてください。

痛い？痛くない？右が痛い？左が痛い？両側が痛い？（質問する）

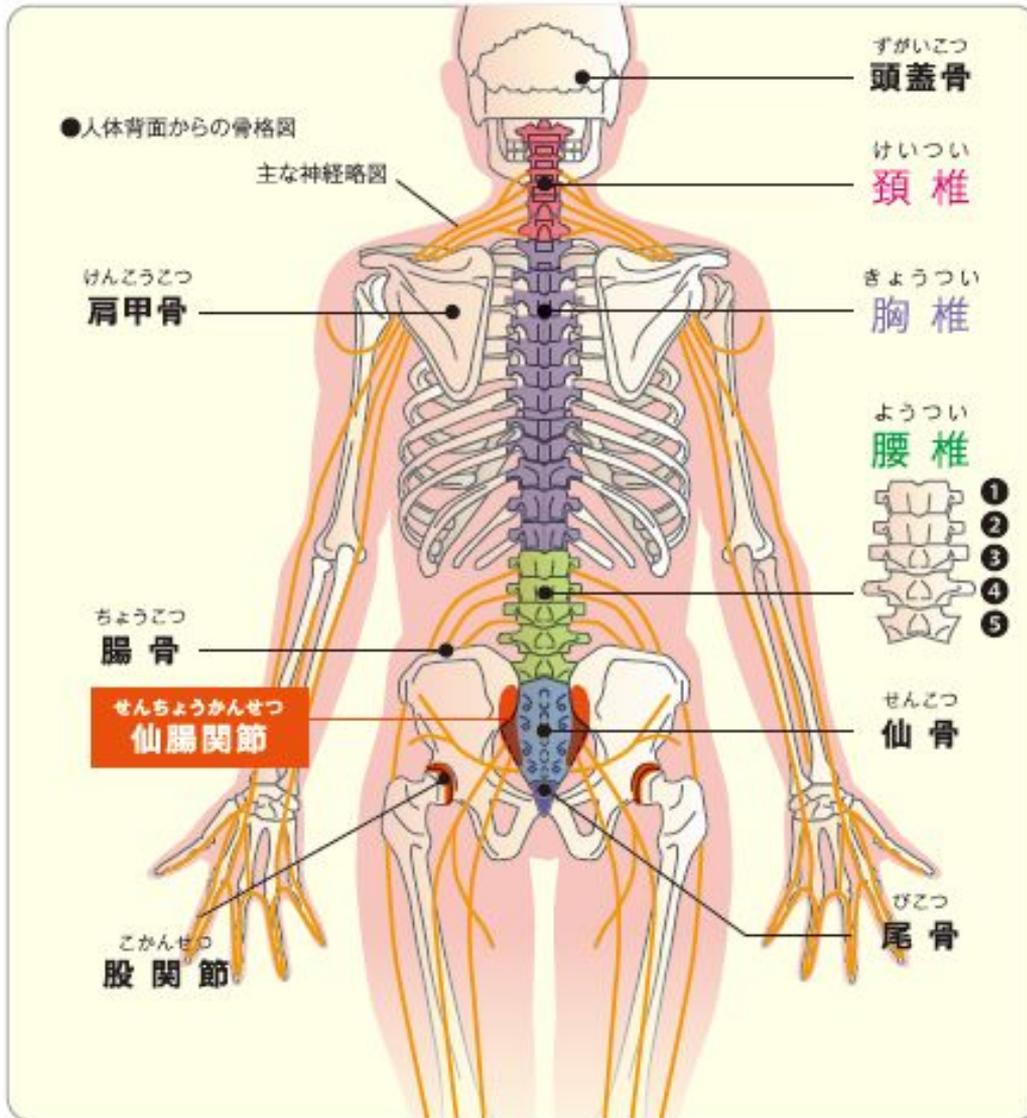
これを覚えておいてください。

### 頸椎1・2・3の痛点検査

鎖骨の内側（またしっかり「見せる」）を人差し指を埋めるようにして、ぐりぐりぐりと押します。やはりみかんが潰れるくらいの強さです。これは？痛い？痛くない？右？左？

### 頸椎7・胸椎123の痛点検査

肘の内側の出っ張っている骨の1センチくらい小指側（またしっかり見せる。これは、一回では伝わらないこともあるので、腕を見せる角度を変えて数回見せる）を、ぐりぐりぐりと押してみましょう。







## カラダの痛みや不調の原因 神経の牽引（けんいん）理論



- 神経伝導の異常はなぜ起こるのか
- 神経伝導の異常には「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 不調になると考えています。

長い間通院や  
治療しても  
よくなるない…



現代医学では

神経圧迫説で痛みを説明

ex 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 首や腕の痛み

背骨の歪み

首や腕の  
神経を牽引

神経伝導  
の異常

背骨の  
歪みが原因  
だったのか…

神経伝導の異常  
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。

※（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

神経を圧迫するから、痛いという症状になると考え  
神経が圧迫しているところを探す検査を行います。

## 背骨コンディショニングは

「押して痛いなら、引っ張っても痛いのでは？」ということから  
腰痛などの

「痛み」発生の原因は  
神経が引っ張られることにもある  
むしろ、その方が原因としては割合が大きい  
と、考えます。  
これを  
神経の牽引理論と言います。

## 痛い以外には何がありますか？

神経が引っ張られることで起こる症状は  
他に  
しびれ・麻痺・筋肉のこり、リンパや血液の障害、関節の異常、内臓の機能障害  
などがあります。

例えば・・・・・・・・  
(エピソードを言いましょう)



## 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)

## ポイント！

このシェアの意図は、もちろん  
「現代医学では、根本治療にならないんだ」  
と気づいてもらうことです。  
でも、これは直接言わない方が、印象に残ります。  
参加者に気づきを得てもらえるよう  
ナビゲート役に徹しましょう

## 引き出したいキーワード

その時は収まるんだけど・・・

(薬を飲むとその時は痛みが収まるんだけど、やめるとまた痛くなる等)

➡根本解決ではない事に気づいてもらう

痺れが残って

(手術を勧められ行ったが、まだ痺れが残っていて)

圧迫だけが原因でないと気づいてもらう

参加者に現代医学に対する疑問が沸いたら、次の項にうつりましょう



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

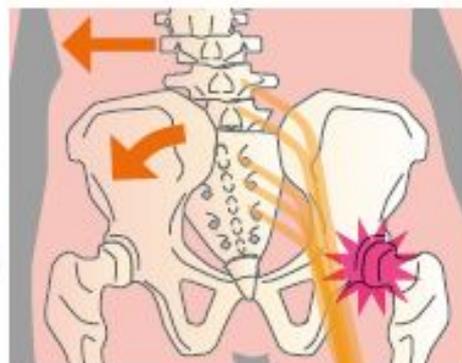
現代医学では

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しません。

背骨コンディショニング™では ……

仙骨の歪み(変位)  
坐骨神経けんいんを牽引する

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





## 歪みがある部位はどうなっていますか？

### ■関節の可動域の検査

- 首のROM（振り向き動作）
- 首のROM（かしげる動作）
- 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たせいで、腸骨が内旋している

### 検査の前に伝えるべきこと

「骨の位置がずれると、その関節やその部位と関連のある筋肉は固くなるのが分かっています。」

「関節が固くなるというのは、すなわち本来の可動域より小さくなるということです。」

「今から、それを検査します」

「歪むと固くなるということは・・・・・・？」

「そうです。骨の位置が整うと、可動域が大きくなる、ということです。」

「この後、骨を整える運動をしますので、まず運動前の動く範囲つまり可動域をしっかりと記憶しましょう」

## 検査

### 頸椎検査3種類

特に頸椎7番の可動域は

運動前後で変化が起きやすいので

参加者に運動前の可動域や違和感を

しっかりと記憶してもらいましょう。

### 仰向け足開き検査

(最初のペアと違うペアで行うと良いでしょう)

「検査してあげる人は、検査される人に結果を教えてあげてください。

「そして、運動前の可動域は検査してあげる人が憶えておきましょう」

無理に足を押し開いていないかどうか

骨盤が床と平行になっているか確認してあげましょう



## 歪みがある部位は筋肉・関節が固くなる



知識

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「ゆるめる」必要があります。  
背骨コンディショニングのROM運動や神経ストレッチを行いましょう。

### 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

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  
さらに神経伝導を  
回復させる。

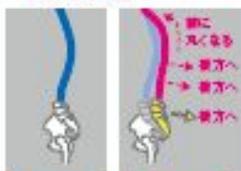


## 代償姿勢

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、その  
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、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。



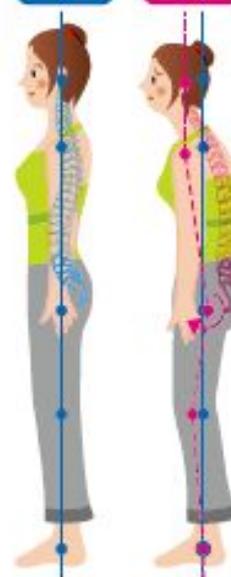
正しい背骨

猫背の背骨



正しい姿勢

猫背の姿勢



## **背骨コンディショニングの3要素**

3要素は順番が入れ替わっても大丈夫です。

3要素の中の「ゆるめる」「矯正」は毎日やりましょう。

「筋力向上」は頻度を守りましょう

症状が改善しない時は、3要素のどれかが十分でない可能性が高いです。

背骨コンディショニングを始めたばかりの方はとりあえず「ゆるめる」「矯正」を。

運動に慣れて来たら「筋力向上」を頑張りましょう。

## **代償姿勢について**

前に学習したとおり、現代医学では仙骨は歪む・ずれるという発想自体ない場合が多いです。

しかし、背骨コンディショニングは仙骨可動理論に基づいています。

仙骨は、腰痛や坐骨神経痛などの原因になる座骨神経の出所であるという重要性に加え

仙骨は背骨の土台というべき役割があるので、不調改善に大きく影響します

上半身の不調の方も、まず土台から整えましょう



## 背骨が歪む理由

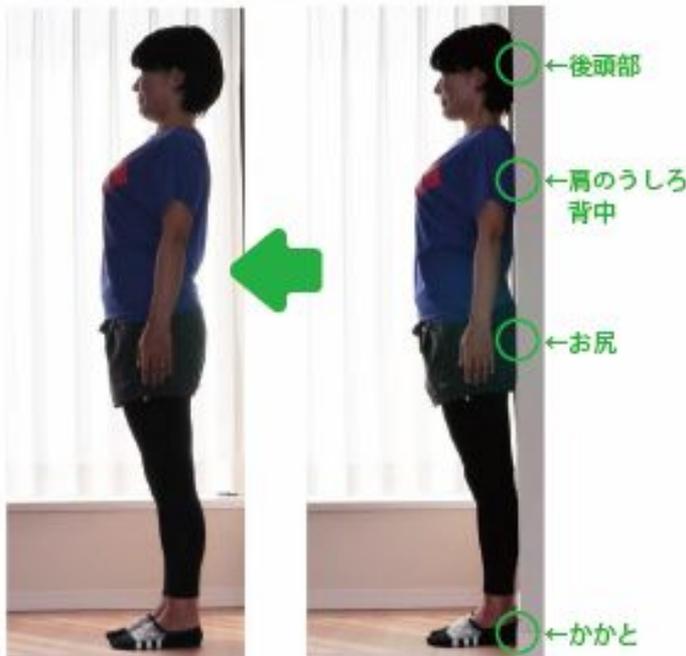
「背骨はなぜ歪むと思いますか？」

「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？」



## 筋肉の大切さ

■正しい姿勢を一分間維持してみましょう。



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。

## シェア

(時間が足りなくなってきたら、指名して考えを発表に切り替えても良い)

「姿勢が悪いから、歪む」

➡姿勢が悪いというのは、背骨の歪んでいるということです！」

「カバンを片方ばかりに持つから？」

➡カバンの重さを支えるのは？骨の役割でしょうか？筋肉ではないですか？」

と、切り返すようにしましょう

## 姿勢の維持

時間がある時は、椅子に座って仙骨を正しい位置に修正し、腰椎が前湾している姿勢の位置での維持も試してみましょう

「1分間ってたいへ〜ん」という感想が出たら！

➡「正しい姿勢は、24時間維持する必要があります。1分間でできなかった人は、背骨を支える力が不足していて、そのせいで背骨の歪みが起こり、不調の原因となっています。」

**「不調の根本改善には、筋力向上が非常に重要です」**

(キーワードです。必ず伝えましょう。)

## 筋肉がないから歪む

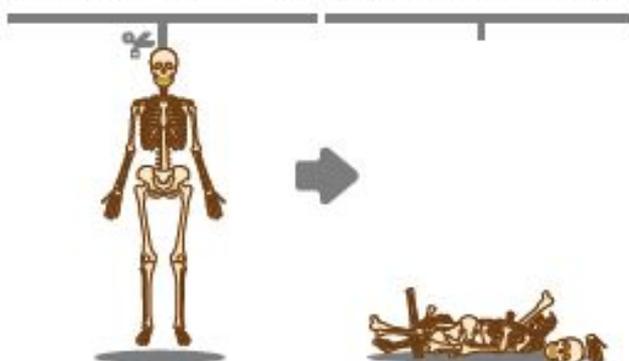


知識

### ■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、骨を支えられる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

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つかえません。それどころか、逆に体調が悪くなる可能性があります

基礎トレーニング BASIC		最大筋力の 70%~75%					6ヶ月(6ヶ月毎に矯正)継続
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				

## **筋力向上のためのポイント**

(必ず伝えましょう)

正しいフォーム

筋肉を支える筋力を形成するための正しい強度

回数

頻度

楽な筋トレはありません！

自分に厳しく。本当に10回がギリギリできるきつさかな？と確認しながら。

きつさが足りない時は、チューブの持ち方などで工夫しましょう

**実技の解説は省略します。**

！  
やっ  
て  
み  
よ  
う

## 筋力向上トレーニングの前に

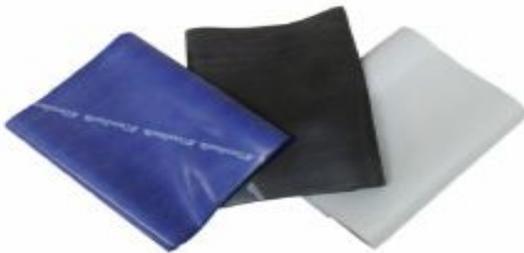
- 正しいフォーム・回数・きつさ・頻度を守りましょう
- 正しいフォームを保てるように、鏡の前でのトレーニングお薦めします
- 反動・いきおいをつけず、ゆっくり丁寧に行いましょう
- 筋力トレーニング後は、ストレッチをしましょう
- 負荷（きつさ）をかける道具は、ダンベル・バーベル・チューブや水が入ったペットボトルあるいは、水が入ったペットボトルを入れた袋など、身近にあるものをお使いください。

### 同一のチューブで「きつさ」を変化させる方法について



↑  
少し  
強い

その1：チューブを短く持つときつくなります。



\*チューブ（セラバンド）は、色別されており、それぞれ、強度が異なるように作られています。

- 弱）ブルー
- 中）ブラック
- 強）シルバー

\*他の色もあります。



強い

その2 チューブを二重にするときつくなります。



↓  
更に  
強い

その3 チューブを捻じるときつくなります。

3種類の方法を試しても「きつさ」が足りないときはチューブ自体を強度の高いチューブに替えましょう。

- ・ ROM 運動・神経ストレッチ・セルフ矯正は、心地良い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？

## マインドセット

残念ながら、背骨コンディショニングは  
「一回でみるみる・・・」のような特効薬ではありません。  
運動をコツコツ続けることで、  
根本解決を目指すプログラムです。

いつが効果があるとか、どこでやったら良いとかよりも  
とにかく一日の中で運動する時間を作りましょう。

ご自分の生活の中の最優先事項としてください。

運動を習慣にしましょう。



■検査 と まとめ

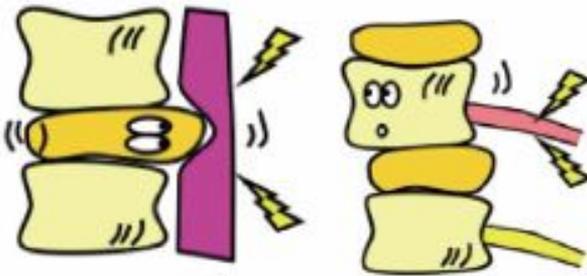
■背骨の歪みと神経伝導の異常

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。

神経は（ ）伝導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かったら引っ張られても痛いのでは？と考えます。

これが「神経圧迫説」と「 」です。  
背骨コンディショニングでは、神経はけん引されても、様々な不調を起こすと考えます。



■仙腸関節可動理論

仙腸関節は（ ）から歪み、  
座骨神経が牽引されて神経伝導の異常が起こる。

仙腸関節は「 」である。

そして、仙骨は背骨の（ ）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「 」と言います。

引っ張られて、「神経牽引理論」  
動く、可動関節、土台、代償姿勢

## 現代医療について

- 「薬」「手術」のみの医療から  
「運動」で自らの健康を守る選択肢が当たり前の社会へ

### 体の症状・病気治療の現状



腰痛・肩こり・めまい・突発性難聴・自律神経失調症など、不治といわれる症状はたくさんあります。

症状は「薬で治るもの」「手術で治るもの」と現代医学では考えられています。そして、現代では「運動」は健康な人がより健康になるためのプログラムになってしまっています。

しかし、「運動で」「自分で」治す・治る症状が実はたくさんあるのです。

背骨コンディショニング協会では「運動で治す」症状がある事を、そしてその方法をより多くの方に知って知っていただきたいと願っています。

- 「からだ革命」はいつまでもやりたい事ができる  
自由な体をに入れる「医療革命」です。

### 体の症状・病気治療の理想像

