

基礎 足から全身を整える！

# フットコンディショニング講座



姿勢が崩れる原因は足だった!! 足裏キレイで姿勢もキレイ

## Point 01

### 癒しのフットセラピー

足裏は内臓を映すといわれるように、足裏が乱れていると、体調も乱れてしまいます。足を丁寧にケアしてあげることは、全身を整えることにも繋がります。冷え、むくみ、倦怠感など、あらゆる不調を足から整えていく講座です。

## Point 02

### 歩くのが楽しくなる！

足はいつも私たちの体重を支えて、歩いたり、走ったりと、負荷にさらされています。故に、いつも疲れているのが足の筋肉の特徴です。筋肉を整えて、元の元気な状態に戻してあげることで、軽くなって歩きやすい感覚を感じられます。

## Point 03

### ふくらはぎもスッキリ

足先から整えてあげることで、むくみやすいふくらはぎまでスッキリします。足は老廃物が溜まりやすく、運動量の少ない方や、女性は特にむくみやすいです。筋肉をしっかり動かすことで、血流をアップし、美しい脚を手に入れましょう。

## こんなお悩みはありませんか？

- 歩くのが億劫
- 歩くのは好きだけれど次の日ぐったりしてしまう
- なんだか体調がすぐれない
- 歩く・走る前後のケアを知りたい
- 運動はきつくて苦手
- 足のむくみやだるさが気になる



## 自分のためにも必要



初めて日本コンディショニング協会の講座を受けたのがフットでしたので原点だと思っています。実は最近、右足首の古傷が痛むようになり、指導と自分のケアの両方を丁寧に行なっていきたく思います。足の筋肉の図が分かりやすく、質問にも丁寧に答えて頂き有難うございました。

(30代女性)

## 短時間の変化に驚き！



「足裏のオーバーワーク」という表現が分かりやすく、すぐ納得できました！さっそくお客様にもお伝えしていこうと思います。使えていない筋肉をしっかり再教育していきます！！フットコンディショニング、セラピーを実際体験してみて、色つやの変化、細さなどのすごい変化に驚かされました！！

(20代男性)

## 🔪 当日のプログラム

- フットコンディショニングとは
- 足部、足関節、下腿の解剖学
- 足部、足関節のモニタリング
- リセットコンディショニングの実践
- アクティブコンディショニングの実践
- フットセラピーの実践

### 基礎動画 ※開催当日までにご覧頂く動画です。

- コンディショニングとは
- NCAの歴史
- コンディショニング10ヶ条
- コンディショニングの手順
- リセットコンディショニングとは
- アクティブコンディショニングとは



基礎 筋肉依存型の関節を攻略！

# 肩関節コンディショニング講座



日本人の国民病ともいわれる首こり・肩こりの原因は腕の使い方

## Point 01

### 筋肉で支えられている

肩関節は自由で大きな動きを可能にするために、関節同士の接触が非常に不安定です。その代わり、17枚もの筋肉がその安定を担っています。1つの筋肉が動かなくなると、たちまち腕の動きは制限され、こりはりとなって現れてきます。

## Point 02

### 四十肩・五十肩予防に

腕は四六時中動いていますから、筋肉もそれだけ疲れやすいです。長年の頑張りの結果、筋肉はとうとう限界を迎え、ある日突然動かなくなります。それを防ぐには、毎日続けられる、手軽で辛いトレーニングが大切です。

## Point 03

### 首が整うと仕事が捗る

頭を支えている首の筋肉が硬くなってしまうと、脳への酸素が滞ってしまいます。頭の位置が正しくないと、首の筋肉は常に緊張状態にさらされ、疲労困憊な状態です。首を整えてあげることで、頭もすっきりしますよ。

## こんなお悩みはありませんか？

- 肩こり・首こり
- 腕が上がりづらい
- 首のしわをなくしたい
- 猫背が気になる
- 顔のむくみが気になる
- 向きづらい方向がある
- 頭痛に困っている
- バストアップしたい



## 腕が軽くなりました



姿勢の特徴ごとに、どの筋肉が使いすぎているのかなど、具体的に説明していただき、とても勉強になりました。さらにコンディショニングを少しやっただけで、腕の可動やすっきり感がこんなにも変わることに驚きました！簡単にできるトレーニングばかりなので、早速周りの方に伝えていきたいと思います。

(40代女性)

## 改めて勉強できた



肩関節について、理解できていない点があったのですが、今回受講したことで、解剖学や不調のメカニズムも再確認でき、良かったです。姿勢の変化はもちろん、背筋が伸び、気持ち良くなりました。トレーニングの重要性が自分でも体感できたので、明日からのレッスンに活かしたいと思います！

(50代女性)

## 当日のプログラム

- 首肩関節コンディショニングとは
- 首、肩関節の解剖学
- 首、肩関節のモニタリング
- リセットコンディショニングの実践
- アクティブコンディショニングの実践

### 基礎動画 ※開催当日までにご覧頂く動画です。

- ・コンディショニングとは
- ・NCAの歴史
- ・コンディショニング10ヶ条
- ・コンディショニングの手順
- ・リセットコンディショニングとは
- ・アクティブコンディショニングとは



基礎 体幹トレーニングを習得

# センターコンディショニング講座

真の体幹トレーニングとは？科学に基づいた実践方法を学ぶ



## Point 01

### 体幹ってなに？

体幹トレーニングという言葉はよく耳にしますが、そもそも体幹とはどこをさすのでしょうか。よく似た言葉でコアというものがありますが、NCA ではこれらを明確に分けています。まずは体幹という言葉の意味を理解しましょう。

## Point 02

### 一般人にも必要

体幹トレーニングはアスリートなど、スポーツをするために行うトレーニングだと思われがちですが、実は一般の方にも必要です。体幹は文字通り、身体の幹となるものですから、ここを使えるようになると、身体全体が軽くなりますよ。

## Point 03

### 背骨は緊張している

私たちは常に重力に逆らって生活しています。それを可能にしているひとつが背骨周りの筋肉です。ここが機能しなくなると、背中が丸まったりなどの不良姿勢に。常に使われている背骨周りの筋肉は毎日整えてあげることが大切です。

## こんなお悩みはありませんか？

- 首、肩、腰、背中のかりを解消したい
- スポーツ愛好家
- 良い姿勢を保てない
- 長時間座って仕事をする
- 背中が丸まってきた
- 身体が重たい
- お腹が出てきた



## 腕が軽くなりました



体幹トレーニングの必要性が分かりました！普段のレッスンで不安なところがありましたが、アウトプットしながら自信を持って今日の内容を伝えていきたいと思います！やはり指導者の伝え方がとても大切なのだと感じました！コアと体幹が大切なこと、早く伝えていきたいと思います！

(30代男性)

## 改めて勉強できた



背中から腰にかけてのハリ感が改善しました。寝た時に腰が床についたのは初めてだったので感動しています。解剖学についての解説もわかりやすく、実技では体感もでき、非常に良かったです。指導ポイントも教えて頂いたので、相手に伝わるように指導していきたいと思います。

(50代女性)

## 🔪 当日のプログラム

- センターコンディショニングとは
- 体幹の解剖学
- 体幹のモニタリング
- リセットコンディショニングの実践
- アクティブコンディショニングの実践

### 基礎動画 ※開催当日までにご覧頂く動画です。

- コンディショニングとは
- NCAの歴史
- コンディショニング10ヶ条
- コンディショニングの手順
- リセットコンディショニングとは
- アクティブコンディショニングとは





基礎 変形性関節症の予防に

# 股関節コンディショニング講座

上肢と下肢をつなぐ骨盤を整えて全身のパフォーマンスを改善

## Point 01

### 骨盤は全身に影響する

骨盤は、上肢と下肢をつなぐ役割をもっているために、骨盤の歪みが背骨から頭へと伝わることもあれば、股関節から足へと伝わることもあります。つまり、全身の歪みの根本になりやすいのです。骨盤を整えることで全身を整えましょう。

## Point 02

### 変形性関節症を防ぐ

膝や股関節は常に体重を支えてくれているだけでなく、衝撃を吸収する役割を持っています。高齢になると変形性関節症と診断される方が多くいますが、これは年齢のせいではなく、長年の歪みのせいです。早いうちからの予防が大切です。

## Point 03

### スポーツ動作を向上する

動きの起点となる下肢のパフォーマンスが上がることで、スポーツ動作は大きく改善します。歪みが整うことで40%も出力が上がることは証明されていますから、故障の原因になりかねない激しい筋トレよりも効果的に動きを改善します。

## こんなお悩みはありませんか？

- 脚がむくむ
- 立っているときに片側重心
- ヒップが垂れてきた
- だるい
- ひざの上のお肉が気になる
- 靴底の減り方が左右で違う
- 冷えやすい
- X脚・O脚



## 膝の痛みを忘れました



両膝が人工股関節になって4年が経ちます。コンディショニングを行ってみて、全身の安定感や下半身の筋肉の緊張が取れたように実感しました。今回の講座をしっかりと理解したいと思います。丁寧に指導くださりありがとうございました。参加して良かったです。同じように悩んでいる方にも伝えたいです。

(60代女性)

## 脚が真っすぐになった



昔からO脚が悩みで、足が見える洋服は避けてきましたが、明らかに分かるくらい脚が真っすぐになりました。これで自信をもってスカートも履けそうです。簡単な動きだけでここまで変わるのかと驚きました。見た目が変わった以上に、脚が軽くなってスッキリしたような感覚も嬉しいです。

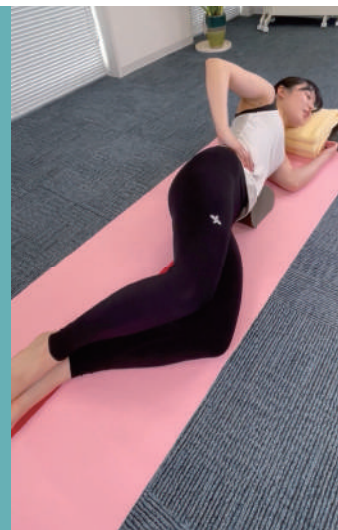
(30代女性)

## 当日のプログラム

- 首肩関節コンディショニングとは
- 首、肩関節の解剖学
- 首、肩関節のモニタリング
- リセットコンディショニングの実践
- アクティブコンディショニングの実践

### 基礎動画 ※開催当日までにご覧頂く動画です。

- コンディショニングとは
- NCAの歴史
- コンディショニング10ヶ条
- コンディショニングの手順
- リセットコンディショニングとは
- アクティブコンディショニングとは



基礎 様々な不調の原因を解決

# リンパコンディショニング講座

リンパは身体の下水道 余計なものは溜めない身体へ



## Point 01

### 疲労物質を流すリンパ

筋肉が動くと、エネルギーの燃えカスである疲労物質が体内に溜まっていきます。これを代謝してくれるのがリンパです。リンパの流れが滞っていると、疲労物質が体外に出ず、コリハリを感じたり、倦怠感を感じやすくなります。

## Point 02

### 冷え性は改善できる

冷えの原因もリンパです。体内に余計な水分があると、それが冷えてしまうわけです。余計な水分を代謝しているのもリンパです。リンパは非常にゆっくり体内を流れていますので、外部から圧をかけて、流れを促進することが大切です。

## Point 03

### 痩身効果バツグン！

リンパの流れがスムーズになり、老廃物が溜まらない身体になると、見た目にもかなりスッキリします。余計な水分もないので、むくみがとれたことで、体重は変わっていないのに、見た目が細くなったと驚く方が多数いらっしゃいます。

## こんなお悩みはありませんか？

- 冷え
- だるい
- ぼっこりお腹
- むくみ
- 急に太ってきた
- 肩こり
- 身体を動かすのが億劫



## 座学も実技も満足です



座学で改めて身体の構造を振り返ることが出来ました。実技では自分の身体で実感することで普段リンパが滞っているんだと感ずることが出来ました。首、肩こり少し改善されました。今までガシガシ圧をかけていましたが、リンパを流すことでこんなに変わると思いませんでした。

(40代女性)

## 身体が温かくなった



とてもわかりやすく、勉強になりました。パソコンをずっと使っている仕事なので、腕がとても凝っていることに初めて気づきました。腕だけでなく、肩から下にかけて軽く暖かくなっているのを感じています。毎日実践していきます！指導に活かすコツもたくさんいただけたので、伝えていきたいです。

(40代女性)

## 📎 当日のプログラム

- リンパコンディショニングとは
- リンパの解剖学
- モニタリング
- リンパコンディショニングの実践

### 基礎動画 ※開催当日までにご覧頂く動画です。

- コンディショニングとは
- NCAの歴史
- コンディショニング10ヶ条
- コンディショニングの手順
- リセットコンディショニングとは
- アクティブコンディショニングとは

