

We Love CONDITIONING

2016 Winter

私のセルコン習慣 大公開

「Natural muscle」恵比寿店会員
大石あずささん

コンディショニングを広める
チャレンジャー

カイロプラクター 金近道純さん

牧野講平のTrainer's Diary

「コンディショニングを
信じていますか？」



齋藤 真理子 さん

形成外科医 / 「Natural muscle」桜新町店会員

スペシャル対談 “コンディショニング外来”を夢見て

Conditioning News Topics

「コンディショニング・トレーナー養成講座」開講!



JCT認定講座

[日程] 2016年 12/17(土)・18(日)・19(月)

[試験] 2016年 12/19(月)

CT認定講座

[日程] 2017年 1/21(土)・22(日)・23(月)

2/25(土)・26(日)・27(月)

[試験] 2017年 3/19(日)or 26(日)

PCT認定講座

[日程] 2017年 5/13(土)・14(日)・15(月)

6/10(土)・11(日)・12(月)

7/15(土)・16(日)・17(月・祝)

[試験] 2017年 8/20(日)

NCAコンディショニングのコンタクトスキルと
パーソナル指導が身につく各種トレーナー認定
講座が開講! JCTは期日が迫っておりますので
お早めにお申込みください。

NCAのコンディショニングが実施されて
いる店舗名を「Natural muscle」に統一。



いつもNCAの講座で利用している祐天寺
「健屋」の名称が恵比寿店と同様に「Natural
muscle SUKOYAKA-YA」になりました。

「Natural muscle」全店舗による
初の合同イベントを限定開催!



12/26(月)・27(火)の2日間。ナチュマ全店
で「お正月太りにさせないコンディショニング
講座」を実施! 新年を細く長く迎えましょう。

《《 各情報のお問い合わせ先 TEL 03-5779-6814 》》

NCAコンディショニングとは

「リセットコンディショニング」と「アクティブコンディショニング」の2つのメソッドにより「Good Condition」に導きます。

**Reset
Conditioning**

リセットコンディショニング

動き方の癖でアンバランスになり
硬くなった筋肉の弾力を取り戻し
歪みのない元々の身体へ。

アクティブコンディショニング

使えていなかった筋肉を再教育し
日常姿勢や動作を改善。
質の高い筋肉を目指します。

**Active
Conditioning**

「コンディショニング 外来」を夢見て



高齢者でも簡単にできる健康運動としてコンディショニングに薬の代替療法としての可能性を感じている医師・齋藤真理子先生。地元・逗子で愛され、著名人も通う医院の若き院長として有吉会長と想い描く日本の元気の秘策とは。「コンディショニング外来」。医療界に光を射す、2人の夢に迫ります。

筋肉の知識は驚くほど豊富。リンパとの関連性も参考に。

有吉 妊娠・出産・育児、病院のリニューアルとお忙しい日々が続きましたね。

齋藤 フェイスコンディショニングの開発にもっと貢献したかったですか？

有吉 お渡ししたDVDを観て、ぜひご意見ください。今までも、形成外科医のお立場から、コンディショニングに多くの知識をもたらしていただきました。特にリンパについて精通されているので、メソッド開発の大きな参考になっています。

齋藤 それはお互い様ですよ。今まで形成外科に必要な筋肉の知識は学んできましたが、与志恵さんは解剖学などに精通され、機能や関連性は本当にお詳しい！

初対面で受けた大きな衝撃がフルマラソンを経て確信に。

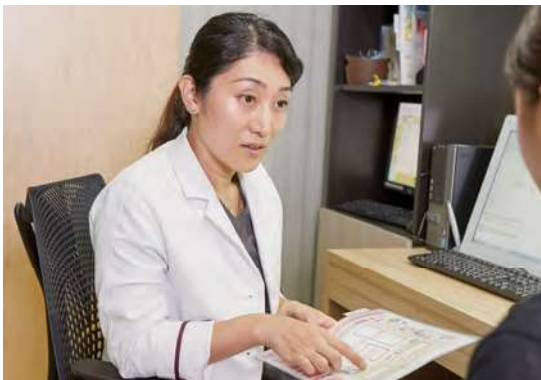
齋藤 手が震え出すと致命的なので悩んでいました。

有吉 その時、私の主人の紹介でお会いすることになって。

齋藤 もう衝撃でした。1回でスツと楽になったので。有吉 それからお店に通っていたくようになりました。

齋藤 月2回。今は育児で1回ですが私のグッドコンディショニングの源泉です。さらに、初対面の衝撃が確信に変わったのは2011年のフルマラソン挑戦でした。有吉 東京マラソンとヨロシマラソンの2本。しかも、東京からヨロシマまでの間1週間しかありませんでした。かなり大胆な挑戦です(笑)。齋藤 今思えば…。ただ、これ以上ないバックアップをし

筋肉の仕組みを学べています。リンパについても、今までは筋肉と切り離して考えていたのですが、その関連性への理解が深まりました。有吉 膝窩リンパのメソッドに驚かれましたね。齋藤 リンパの話はアバウトで老廃物がどのようにリンパに入り込むのかを、皆、あまり掘り下げていません。大筋の原理は分かるものの筋肉のポンプ作用でリンパに流し込んでいるというお話で腑に落ちました。有吉 「押し動かす」ですね。齋藤 他の方が、リンパマッサージなどで語られているより構造的に理解ができ、納得しました。そもそも出会いが衝撃的でしたから。有吉 ネットカラーをされていますね。頰椎のヘルニア。形成外科医の職業病です。



京都旅行にて。旅先ではこんな大胆なショットも。齋藤先生は5年前から桜新町店に通ってくださっています。

ていただき、見事完走。脚が痛くなる度にサポートしてくださいましたね。

有吉 5kmごとにNCAのトレーナーを待機させて、痛くなったらヨガマットを敷いてその場でリセット。

齋藤 もう走れないと思ってると1〜2分のコンタクトでまた走れるようになる。しかも完走後もケアしていただき、すっかり元気に。1週間後のヨロシ完走にもつながりました。

**被災地に必要だったのは
コンディショニングでした。**

齋藤 フルマラソンでの確信の後、東日本大震災が起こりました。私は医師仲間と共に現場に駆けつけました。が、思ったよりも医師の役割は少ないと感じました。

**コンディショニング外来の
雛形をつくり、日本の元気に。**

有吉 私の夢は、いつの日かコンディショニング外来を実現することです。NCAのトレーナーが院内でモニタリングをして、体操の処方を出す。薬の代替療法として活用するのです。これが実現すれば、NCAのPCT*資格をとった全国のトレーナーの活躍の場が増えることにもなります。

齋藤 私はその雛形を当院で生み出したと思います。今までは当院にその場所がありませんでしたが、改装によってできましたから。保険の問題など壁はありますが、実現したい夢です。今でも、患者様には私が伝えられる範囲でお伝えしています。例えば、魚の目の出来



齋藤先生、有吉会長が寄稿した『老人よ、ジャージを捨てよう』(柏 繪 舎)。“老人”とは何か?について、各分野の専門家が鋭く問いかけた一冊。

齋藤 真理子(さいとう・まりこ)さん_山本メディカルセンター院長。皮膚科・形成外科を担当。講演やドクターズコスメの販売なども務めている。「Natural muscle」桜新町店会員。

「ライブトーク」に有吉会長がゲスト講師で出演。齋藤先生が妊娠中ということもあり、思い出深いイベントになりました。

それよりも、慣れない暮らしで腰が痛くなった方や、運動不足により血流が悪くなって悩んでいる方などが目につきました。これはコンディショニングの定番だと。そこで、2回目の時に、与志恵さんにも同行いただき、一緒に回診しました。

有吉 片麻痺とおっしゃっていた方が印象的でしたね。

齋藤 あの方は上手にリハビリができていなくて、身体を動かせば何とかできた状況でしたが、なかなか運動ができなくて。それが与志恵さんのゴッドハンド(笑)で歩けるようになりました。震災により、なかなか前向きな気持ちになれない状況の中、私達の回診で笑顔が広がったように思えました。

有吉 当時の方々とは未だにつながっています。

る人や足首の硬い方には足首まわしとか。あと、与志恵さんの『コアストレッチブック』をオススメしています。そう言えば一度、私のイベントに講師として来ていただきましたね。

有吉 真理子先生が5年前から月1回開催している「ライブトーク」ですね。

齋藤 与志恵さんの回は満員御礼。反応も上々でした。

有吉 コラボといえば、また一緒に本を出したいですね。

齋藤 以前『老人よ、ジャージを捨てよう』を出しました。

有吉 各専門家が老化を主題に寄稿しました。真理子先生は皮膚やシワ、シミの話。私は姿勢の話でした。次は2人でリンパの本の決定版を出したいと思います。

齋藤 コンディショニング×医療の夢は尽きませんね。

私のセルコン習慣大公開

店舗会員様と担当トレーナーがセルフコンディショニングの魅力や、美容・健康の秘訣をご紹介します。第3回は、セルコンによって高校時代から悩まされていた足の痛みがなくなり、ダンサーとしての喜びを取り戻した大石あずさをクローズアップ。スポーツをされている方は特に必見です!!

大石さんは店舗を卒業され、
今では認定資格のCIまで取得。
後進の指導にも資格を
生かされています。



有吉会長の著書
『コアトレ100』が
私の人生を変えました。
セルフでできることも
非常に魅力的です。

トレーナー冥利に尽きるほど、コンディ
ショニングを通して、ダンサーとして
女性としても輝きを増えています。



気楽な気持ちで

ラン+コンディショニングでサブ4を
達成。元々腰痛持ちですが、NCAメ
ソッドで違和感なく走れています。



毎日小まめに

アロマオイルでフットケア。実は足
裏のケアは姿勢の要。腰痛解消にも。



店舗でざらっと

チューブトレーニングで上腕三頭筋
や広背筋など普段使わない筋肉を再
教育。筋バランスを整えています。



Advice 目覚めのプレス

一日の目覚めに!
頭が冴えわたります。

ボールは乗るだけで背骨まわりの筋肉
がリセット。あとは力まず呼吸をすれば
簡単コアトレに。脱力が苦手な方は慣
れるまで首の下にタオルを入れても
OK。腹横筋(横腹)を意識しましょう。

コンディショニングが続くヒント

最初は欲張らず1種目から始めるの
がオススメ。習慣化したら1種目ずつ
増やすと続きます。また、気持ちが良い
ものから始めることも大切。ハード
ルを下げるのが重要です。

- 私の「ながら」でやっていること—
- お風呂…………… 足首まわし
- ★石鹸で身体を洗いながらリンパコ
ンディショニング。石鹸で指が滑り
やすくなるので気に入っています。

「Natural muscle」
恵比寿店・三軒茶屋店・
南青山店 統括店長

浅沼
雄二
NCA
認定
講師

浅沼トレーナーの輝く秘密



お肌のお手入れ

自宅用エステマシンの「サキナ」。私の
知り合いの60~70代の方やアト
ピーの方が驚くほどキレイな肌に
なっているのを見て使い始めました。



毎日かかさず

自宅にいる時いつでもコンディシ
ョニングができるようにヨガマットを敷
いています。ジムに行かずともスタ
イルキープできている秘訣です。



コンディショニングで 踊る喜びを取り戻しました!

足の痛みが無くなり、一度は
引退した踊りへの想いが復
活。今では音楽イベントなど
に参加し、第2のダンサー人生を
楽しんでいます。

2016年10月4日 TOKYO FMホール
でのライブイベント「天使と森の
ファンタジー」にて



My favorite

足首まわし

高校から続いていた
足の痛みが
無くなりました。

足首まわしを毎日欠かさ
ないことで足の痛みが無
くなり、踊る楽しさを取り
戻しました。さらに、足
のケガの原因になって
いた重心の低さをコアトレ
で改善。ダンスの回転も
最高3回転が5回転まで
できたことも。

コンディショニングが続くヒント

苦手な種目はアクティブでも回数よ
りも続けることを重視。肌の色や筋
肉の弾力など、小さな変化を見つけ
自分を褒めることも大切です。

「Natural
muscle」恵比寿店会員
大石あずささん



ダンサー/元セルビア国
立バレエ団所属。現在は地
元・埼玉県にある大岩静江
バレエスタジオで後進の指
導にあたりながら、自身も
ダンサーとしてイベントな
どで活躍。NCAインストラ
クター(CI)取得。

大石さんの輝く秘密

身体に嬉しいポイント!

腹横筋を使った呼吸で腰痛などの不調を解消。ウエストが12cm細くなった方も!?

Reset 肋骨下スリスリ

腹横筋まわりの筋肉を整え、呼吸しやすい状況に。呼吸の際、肋骨が横に広がりやすくなっていることを確認。

Active デスク・ブレス

腹横筋の正常作動により骨盤底筋群などのコアが整い、姿勢が安定。正しい内臓位置に戻ること、美しくびれに。

★コンディショニングは「リセット」と「アクティブ」の組み合わせが大切です。2つのメソッドの詳しい説明は冊子の裏面をご覧ください。

Active Conditioning

デスク・ブレス

コアを整え、姿勢を改善。腰痛などを解消



吸う時は肋骨と脇腹を横に広げ、吐く時は縮めるように。タオルをお腹にあててもOK。



みぞおちを机にあて、上半身を前傾。背もたれがある場合は身体を机とはさみロック。

アクティブコンディショニングは呼吸とともに行いましょう。

セルフコンディショニング習慣化のためのアイデア集

らくらくコンディショニング

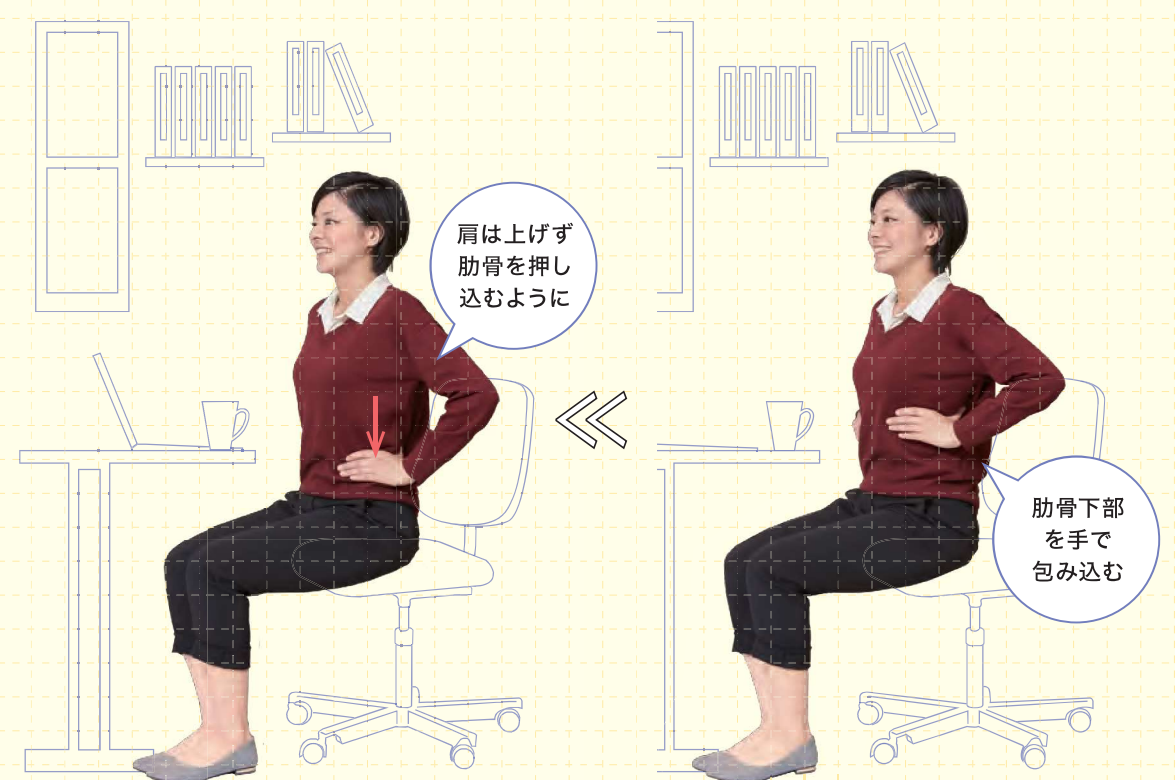
vol.03 | 腰痛と内臓の働きを改善。美しい姿勢とくびれに導く

腰痛に悩まされていませんか?それは姿勢の悪さが主な原因。姿勢を正すにはコアを整える必要があります。そのカギは「呼吸」。そこで、腹横筋を使った正しい呼吸法をご紹介します。

Reset Conditioning

肋骨下スリスリ

腹横筋まわりの筋肉を整え呼吸しやすい状態に



肋骨下部から脇腹に向かって上から下にさすり、繰り返す。肩に力が入らぬよう心がける。

横腹にある腹横筋の働きを促すため、周りの筋肉をリセット。肋骨下部に手を添える。

コンディショニングはリセット→アクティブの順番で行いましょう。

冷え解消の三ヶ条

一、20分以上の入浴+足首まわし！

お湯は39〜41℃が目安。また、冷えは末梢から。足首まわしで身体の芯からポカポカに。

二、カイロでお腹を温める！

身体が冷えると血液が内臓に集中。お腹を温めることで身体中に血が巡り、冷え解消に。

三、温熱性食品を食す！

エビ、鶏肉、根菜、カボチャ、クルミ、生姜、酢、ニンニクなど身体を温める食品を活用。

簡単！でも効果抜群！ コンディショニング的 (+1) レシピ

コンディショニングは筋肉を改善する運動ですが、その筋肉をつくるのは栄養素です。そこで、いつものレシピにたった1つ加えるだけでグッとヘルシーになる食材をご紹介します。今回は、冷えた身体を温める生姜&ニンニクを「+1」。調味料のつくり方をお伝えします。



温野菜 + 生姜酢 & ニンニク醤油

【 (+1) 食材 】

- 生姜酢 ……………
刻んで酢に漬ける。
- ニンニク醤油 ……
1片ずつ醤油に漬ける。
ニンニクと醤油は継ぎ足し。



【 調味料のつくり方 】

- 生姜酢…オリーブオイル、塩、黒胡椒を加える。
- ニンニク醤油…マヨネーズを加えてタルタル風に。
- ★温野菜のドレッシングに。



【 (+1) 食材の効果 】

生姜、ニンニクは共に温熱性食品。生姜酢やニンニク醤油のように調味料にすれば、毎日上手に取り入れられます。レンコン、ニンジン、里芋などの冬が旬の根野菜も身体を温める効果があるとされているので温野菜と一緒に食べてください。特にニンニク醤油は会報誌スタッフが歓喜の声を上げたほどの美味しさです！

レシピ&調理/有吉 与志恵 ▶ ニンニクは1ヶ月程漬けると美味しい状態に。長く漬けた順に食べます。

Pick Up! NCAの「暖」

新陳代謝を促し、血行&発汗を促進。身体を深部から温める効果が期待できます。

草履を推奨!
足指、足首などを
使い血流促進!

手足(末梢)の筋肉を刺激し
血行促進。身体を温めます。

今や冷えは国民病。二人に一人は冷えを感じているそうです。正常な体温は36.7℃と言われ、36℃前後ではコリや張りが生じ、35℃台では自律神経に支障が出る恐れがあります。

これは、末梢の血管まで血液が行きわたらず冷えてしまいう血行障害がほとんど。コンディショニングでは指と指の間を刺激したり、足首まわしがオススメ。お風呂にゆっくり浸かりながら行うと効果てきめんです。

また、家では裸足で過ごさず、家では裸足で過ごさず、足指を使って歩くことは末梢まで血液循環を促します。寒いからと靴下を重ね履きする方もいますが、血管を圧迫し血行が悪くなるので逆効果です。



トップアスリートをサポート

牧野講平のTrainer's Diary

NCA理事であり今、日本で最も熱いトレーナーの1人、牧野講平さんの知られざるエピソードを連載。プロの視点や普段の想いを紐解きます。

第3話

「コンディショニングを信じていますか？」

クライアントの心を離さないためのヒント

突然ですが、あなたはコンディショニングを信じていますか？自新しい理論や手法を用いて、クライアントの心をつかもうとしていませんか？例えば「もっと派手な動きがしたい」と言われても、新しいメソッドに目を向けるのではなく、コンディショニングに対して改めて向き合い、指導の見直しを図ることが大切です。まずは目的とプロセスを共有することです。最初に目的を明確化しても、進めてい



く内に忘れてしまつことはよくあります。何を改善したいのか？どんな身体になりたいのか？そのことを確認し、なぜコンディショニングが必要かを再認識させます。そして、小さな変化(改善)も見逃さず、確実に目的達成に近づいていることを実感させるのです。さらに、結果が出たら、次の目標を設定。これはどの世界でも同じです。目標に対し計画を立て、ステップを確認しゴールに向かう。そして、達成の喜びを次の動機につなげることがポイントです。

NCAに通じる「コンディショニングを継続させる」ための3つのキーワード

01 「目的の確認」～何を改善したいのか？～

目的は何なのか？身体がどうあるべきなのか？進んでいくべき方向性を明確にし、見失わないよう都度確認し合しましょう。クライアントの迷いは消えるはずですよ。

02 「変化の共有」～目的に近づいていることを実感させる～

コンディショニングのシンプルな運動に物足りなさを感じたとしても、小さな変化(改善)をクライアントに小まめに伝えることで、「続けたい」という動機を高められるはずですよ。

03 「目標の再構築」～達成への自信を新たな動機につなげる～

「なりた自分」に限りはありません。変化と成果の喜びを次なる活力につなげましょう。

NCA理事 牧野 講平

NSCA-CSCS、NSCA認定検定員、JATI-ATI、NASM-PES。
森永製菓株式会社 ウィダートレーニングラボ ヘッド・パフォーマンススペシャリスト。
これまでに浅田真央選手、高梨沙羅選手、太田雄貴選手など多くのアスリートを担当。

NCA事務局レポート！

コンディショニングを広めるチャレンジャー

NCAの認定資格は運動指導の現場だけではなく、医療、介護など様々な現場で活用されています。そこで、コンディショニングで新たな挑戦をしている認定資格者を発掘レポート！

「カイロプラクター・NCA認定プロフェッショナル・トレーナー 金近道純さん」



金近 道純さん

「はちおうじみずぎ通り整体院」院長。NCA認定プロフェッショナル・コンディショニング・トレーナー(PCT)取得。カイロプラクティックにコンディショニングメソッドを加えることで、根本改善(痛みからの解放)に導き、地元・八王子で多くの信頼を集めている。



—— 痛みの根本解決へ。カイロプラクターだからこそ感じるコンディショニングの必要性。

「筋肉や骨格の本来在るべき姿を取り戻す。そして、最終的にはセルコンを身につけて自分で解決できるようにする」。根本解決の光と惹かれ、コンディショニングをメニューに取り入れた金近さん。さらに、潜在的に自分で何とかしたい方の想いを汲み取り、コアトレコースも用意。「痛みを解決する」と打ち出せるのもカイロプラクターの強



みと思い、整体院でありながらコンディショニングで多くの方々の「なりた身体」を叶えてきました。

—— 痛みのほとんどの原因は姿勢にあり。若年層にも広がる課題を「コアトレ」で解決。

「特にギックリ腰で悩む男性と腰も曲げられないほどの腰痛で苦しむ男性をPCTのスキルで解決した時は自分でも感動しました」。男性は共に60代。お二人のみならず、痛みを伴うほとんどの方は姿勢に原因が。最近では10代でも姿勢の悪さで慢性的な肩こりや腰痛持ちの子供が多いとのこと。「今後は、気軽に参加できるグループレッスンにも力を入れたい」と話す金近さんはカイロプラクターという肩書きにとらわれず、認定資格者の可能性を広げています。



インタビュー：NCA専務理事 鈴木 奈々

NCA事務局全体を運営。協会認定のトレーナーやインストラクターをサポート。

目指せ!

筋肉のプロフェッショナル

「エアロフット ワークショップ」

メタボ（内臓脂肪型肥満）やロコモ（運動器症候群）の予防に有酸素運動は最適であり、エアロビクスはまさにその代表。NCAは身体への負担なく、気持ちよく踊れるコンディショニング的エアロビクスを開発。高齢者の方や運動が苦手な方でも安心してダンスを楽しめるプログラムです。



NCA専務理事 岡川 昭子
セントラルスポーツANCS教育スタッフ。高い指導力でエアロでも「伝説のインストラクター」と呼ばれる。



NCAの源泉はエアロにあり。他にはないダンスメソッドが誕生。

有酸素運動を+し、コンディショニングの役回りを拡大。

15年前コンディショニングは「エアロフットセラピー」という名でスタート。独自の進化をしてきましたが、本来の音楽に合わせて動く楽しさを再び体感していただきたいと内容を磨き復活。機能解剖学に基づいた「心・身体が喜ぶ自然体の動き」とダンスが苦手な方でも安心して踊れるよう簡単な振り付けにすることで、幅広い方々に参加していただけます。

定期的にエアロフットを行うことによりダイエットやロコモ対策、呼吸循環器系の向上など、有酸素運動のメリットを+。よりアクティブにコンディショニングを楽しみたい方々の希望にも応えることができます。

「エアロフット」受講にあたって

対象者

- ① NCAのインストラクターやトレーナーの資格をもつ方、または他のWS(ワークショップ)を受講したことのある方
 - ② エアロビクス指導経験のある方
- 《上記2つの項目に当てはまる方が受講可能です。》

カリキュラム

- エアロフットとは
 - エアロビクスとは
 - デモレッスン
 - エアロフットの動きづくり、リード練習
 - フットセラピーとは
 - フットセラピー体験
- 《NCAの6時間WSの中でも即現場で生かせる実践的な講座となります。》



リード、プログラミング、対話法など、即指導の現場で生かせるスキルを学習。



ダンス後はフットセラピーで念入りにケア。足腰に不安のある方も安心できます。

身体にやさしいのは指導者も同じ。生涯現役を叶えます。

「フィットネスジムは高齢化が進んでいるので、エアロフットは大きな武器になる」と参加者が声を揃えて語るように、1つの動きを8カウント以上続ける、組み合わせでいい動きを2つまでにする、難しいつなぎをしないなど、シンプルな動きを追求。さらに、準備運動ではリセット、ダン

ス後はフットセラピーを取り入れることでシニアの方でも安心して参加できる内容にしています。

また、コンディショニング愛好家の方々の新たな有酸素運動への挑戦に。一方、エアロファンがコンディショニングを知るきっかけにと、2つをつなぐ橋渡しの役割として期待。さらに、身体に負担が少ないのは運動指導者も同じ。指導者の生涯現役をまた一つ叶えます。

2016.8.1「ナチュラルマッスル」祐天寺店にて \ 受講者の声 /



CI 星野 裕利 さん
(運動指導者)
シンプルなのでダンスが苦手な方でも◎。たった一日で指導法、組立てまで学べました。



CI 北条 しをり さん
(運動指導者)
高齢の方でも楽しめるエアロ。エアロ好きの方がコンディショニングを知るきっかけにも。



CI 坂口 早織 さん
(運動指導者)
有酸素系の指導は大変ですが、これならいくつになってもできそう。指導者も安心です。