

We Love CONDITIONING

2017 Summer

私のセルコン習慣 大公開

「Natural muscle」三軒茶屋店会員

徳永昌子さん

コンディショニングを広める

チャレンジャー

管理栄養士・調理師・格闘技トレーナー

端智弘さん

牧野講平のTrainer's Diary

「失敗をいかに
味方につけるか」



漆紫穂子さん

品川女子学院校長

スペシャル対談
コンディショニングが「未来」を救う

Conditioning News Topics

手軽にスタート!新刊『コンディショニングスタートブック』絶賛発売中!



コンディショニングの基本の仕組みが理解でき、不調を解消するノウハウを「理論+実践」で解説。入門書として最適な一冊です。

予告 NCAの一年に一度の一大イベント「MATSURI 2017」を11月に開催!!



[日時] 11/26 (日) 1日限定開催
各界の大物ゲストやこの日だけの限定講座が楽しめる最高な一日。ぜひ日付をお忘れなく!

《《 各情報のお問い合わせ先 TEL 03-5779-6814 》》

NCAの「ESS(イベントサポートシステム)」が「後援」に変わり、一層サポート。



皆様のコンディショニング活動をよりバックアップするため「後援」という形で新たにサポート。個人、団体問わず申請くださいませ。

NCAトレーナー(CT・PCT)、マスターCIの特典グッズができました!



胸に認定資格名の入ったトレーナーズポロシャツが新たに誕生。マスター・インストラクターにも限定Tシャツを差し上げます。

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



We Love CONDITIONING ウイラブコンディショニング 2017 Summer 2017年6月発行

発行/一般社団法人日本コンディショニング協会 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂4-4-1 来るビル4F TEL 03-5779-6814
編集・制作/株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

スペシャル対談

漆 紫穂子(品川女子学院 校長) × 有吉与志恵(NCA 会長)

コンディショニングが “未来”を救う

の世界大会に出場されます。
漆 コンディショニングに助けてもらいながらですね。足指のアライメントや腰の不調解消、パフォーマンスUPに役立てています。
有吉 お店に通われて、3年。成果はいかがですか？
漆 他のコンディショニングと称するお店に通いましたが、有吉さんのお店で一番結果が出たので決めました。最初はエステやマッサージのような感覚でチケット会員として本番直前に行っていました。今では信頼が深まりました。今では信頼が深まり週1で通っています。
有吉 長丁場の競技ですからね。トライアスロンのあるトップ選手がコンディショニングを取り入れている、コンディショニングを行う量が減るとガクンとパフォーマンスが落ちてしまいます。



ご自宅でもセルコンは必須と 恵比寿店に週1通い、軸づくりを中心に
 のこと。結果も出るはず。 身体を整えています。



都内屈指の人気女子校の校長であり
 トライアスロンの年代別日本代表としても活躍。
 教育者として、アスリートとして
 日本の未来を考える漆紫穂子さんが感じる
 コンディショニングの可能性とは何か。
 敏腕経営者の視点を持つ漆さんのお話
 に NCA の新しい光が見えました。

レースでいつも結果が出る。
パフォーマンスUPへの信頼。

有吉 漆さんは、品川女子学院に勤められて7年で入学希望者60倍、偏差値20上昇させるなど、学校を都内屈指の人気校に導いた教育界のカリスマ。とはいえ、11年前に校長になられてからはプレッシャーも相当だったと伺っております。

漆 ええ。力んでいたせいもあり体調を崩し、難聴や胃腸の不調に悩まされました。
有吉 その時、始められたのがトライアスロンでしたね。

漆 私の一番元気が良かった時を思い出すと、定期的にスポーツをしていた時。仲間がいて目標が高い競技が良いと挑戦しました。

有吉 今では年代別日本代表として今年も8月にロング

トレーニングで身体を痛める。健康目的の運動で将来が不安。

漆 バイク(自転車)では100kmを過ぎると出る痛みがあります。それには競技前に軸や身体全体を整えておくことが必要。ちよつとしたズレでもレース後半に大きく影響するのです。

有吉 漆さんは体感覚がとても鋭い方なので気づかれるのでしょうかね。

漆 それはコンディショニングによって磨かれた部分もあります。行くと足の接地感が良くなり、立った時に腰の上に背骨が乗る感覚を感じます。その変化の蓄積でズレを察知できています。後は理論がしっかりしているからでしょうね。頭と感覚で理解できるから安心して継続できています。

有吉 私達は運動を科学だと捉えています。NCAは機能解剖学、運動生理学、脳科学に基づいたメソッド。今のスポーツ界には理論より経験論のトレーニングが多いと感じています。

漆 例えば関節の間隙をつくるための牽引もじっくり伸ばす方が良いと言う人もいれば、ピッと伸ばす方が良いと言う人もいます。真逆の正解が存在する中で、いつも混乱しています。選手にとってやり方を変えるのは神を変えるのも同じ。労力をかける分、大きな信頼がないと成り立ちません。

有吉 解剖学など基本となる理論は必ず存在します。指導者の主観で育てられた選手は理論を持ち込むと混乱します。それは、メジャースポーツでも起きているのです。

父母の輪から広がるコンディショニングの新しい広がり。

有吉 子供の未来と云えば体力低下の問題が心配ですね。**漆** 食と運動。健康があつてこそ学業と夢の実現がある。

有吉 私は家庭科と体育が一緒になればと思っています。**漆** 既存の教科は国語、社会などリテラシー(知識)ベースですが、それをコンピテンス(能力)で括っていく考え方はですね。例えば、あるスイスの学校では体育のかけっこで心拍数を測り、生物を学び、速度で算数も学ぶ。社会で使える力がつく。

有吉 私の運動指導の考えとリンクします。身体を整えるのは健康を整えるため。そのためには、食や生活習慣など様々な観点を結び、総合的にアドバイスできる



漆 紫穂子(うるし・しほこ)さん_1925年創立、中高一貫校の品川女子学院第6代校長。トライアスロン年代別日本代表としても活躍。祐天寺店に入会、現在は恵比寿店会員。



漆 最近、ある世界的に有名な選手が行っているトレーニングをして肩を痛めました。健康のために始めた運動で後々の人生に悪影響が起きたらと想像すると恐ろしくなります。

有吉 その選手は行う前に他の運動をしてから、確認目的としてそのトレーニングに取り組んでいます。まさに形だけが独り歩きした典型。指導者は選手の身体にもっと真摯に向き合ってもらいたいものです。

漆 2020年オリンピックを目指す選手はまさに中高生。教育者の立場から言えば、方法論が混沌とする世界で一生懸命取り組む子供達の未来がとても心配です。

有吉 子供達を守るためにも、指導者の意識を変えることが急務だと感じます。

いといけません。子供達には新しい教育が必要です。**漆** 成長期にとつた栄養と運動がその後の人生を大きく左右する。そういうことをしっかりと教えていきたいと思っています。

有吉 ここ数年、私達も学校の部活動の先生にコンディショニングを教える機会が増えています。

漆 PTAを通じて保護者の方々に広めるのもいいでしょうね。親御さんに理解していただければ、お子様にも広がる。家族で簡単にできるセルコン講座はいかがでしょうか？習った方が今度は先生となつて他の方々に教える。その循環ができれば草の根的に広がっていくと思うのです。

有吉 可能性が広がる貴重なお話。ぜひ挑戦します。

形成外科のドクターなので身体の知識は自分よりも豊富。私は筋肉の機能やつながりなどトレーナーならではの解説に磨きをかけています。



痛い箇所とは一見関係ない筋肉に課題があることが多く自覚と解剖学の誤差にハッとさせられます。

徳永さんは筋肉の動きがイメージでき改善が早い。一般の方にもどうイメージさせるかが肝要だと再認識しました。



筋肉の仕組みは知れば知るほど面白い。有吉会長に今年の解剖学のWSで「一馬のおかげ」と言われ幸せでした。



店舗のように丸めたタオルで脱力睡眠!名付けてタオル枕。寝返りの際は両サイドのクッションが受けとめます。



肌荒れが出やすいのでスキンケアを徹底。オイルの浸透を高めるため化粧水をマストとし、店舗専用も1つ用意。

※WS=ワークショップ

Advice 寝起きのフェイスダウンプレス



起きた時の首の重だるさがスッキリ!

長時間、枕に頭をのせることで生まれる首のコリが解消。目覚めたら、枕をお腹の下に入れ腹圧を入れます。目線は指先かちょっと先に向け、息を吐きましょう。

コンディショニングが続くヒント

1種目をルーティンワークにすることです。起きたらコレ、お風呂でコレ、ランチ休憩にコレなど、やるタイミングを固定化します。そして、欲張らず1種目から始める方が続きます。

—私の「ながら」でやっていること—
電車の吊革につかまりながら
.....脚閉じ立ち
電車待ち.....ひじの外回し
TVを観ながら.....足のリセット
パソコン作業の合間に...首のリセット

学生時代を海外で過ごし、帰国後はスキー指導員を経てトレーナーの専門学校に入学。そこで有吉会長と出会いコンディショニングトレーナーに。



森トレーナーの輝く秘密

「Natural Muscle」三軒茶屋店
森一馬

私のセルコン習慣大公開

輝く秘密を大解剖

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5回は竹橋クリニックの徳永昌子院長。形成外科医としてコンディショニングの必要性を広めていただきながら、ご自身の日常でどのように活用されているかを教えていただきました。



合気道やクライミングの前にしっかりセルコンでウォーミングUP。今では、私の熱意に影響されて、真似して行ってくれる仲間も増えました。



週末は茨城県のセカンドハウスにある畑で農業を楽しんでいます。収穫した新鮮な野菜を食べることで元気をチャージ。自然の恵みを感じています。



「筋肉が変わると人生が変わる」
その実感を1人でも多くの人に
肩関節脱臼により19年上がらなかつた右肩が、筋肉を整えたことで改善。今の活動的な暮らしを手に入れました。その感動を広く伝えるために、講演を通してコンディショニングの有効性を話しています。



My favorite アダクション

股関節、肩、膝などお店に通う前は全身痛みだらけでした。

朝は合気道、夜はクライミング、休日は+テニスと、スポーツ漬けの身体をセルコンでケア。一番の悩みの種だった股関節も改善。医者としてKen'sテニススクールでも趣味の世界でも痛い身体で練習しないよう伝え続けています。

コンディショニングが続くヒント

通勤の電車待ち、診察の合間、テレビの前などで、それぞれに種目を決め、その場所・時間に合わせて意識的に行うことで習慣化しています。



「Natural Muscle」三軒茶屋店会員
徳永昌子さん

徳永さんの輝く秘密

形成外科・内科医 医学博士/プロテニスのシャラボワ選手を担当するなどスポーツドクターとしての実績も豊富。Ken'sテニススクールに有吉会長を推薦されるなど、コンディショニングに信頼を寄せられている。

身体に嬉しいポイント!

呼吸を整え、お腹前面に刺激を与えるだけで、ぽっこりお腹がスッキリします!

Reset ▶ 胸郭下部のリセット

呼吸にとって大切な腹横筋まわりの筋肉の強張りが取れ、お腹をへこませながら吐く動作も上手にできるようになります。

Active ▶ リクライニング・アブプレップ

背中を後ろに倒した状態をキープし、呼吸でお腹の前面に刺激を与えることで、前に出っ張った胃をへこませます。

★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

リクライニング・アブプレップ

お腹前面の筋肉を使った呼吸だけで“凹み腹”に



軽く息を吸い、5回続けて吐く。小刻みに吐く際、お腹前面の刺激を意識し10回繰り返す。



イスを倒し、膝を閉じる。膝の間、おへそ、鎖骨の間を通る中心軸を意識し、肩を脱力。

呼吸はアクティブコンディショニングのキーポイントです。

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.05

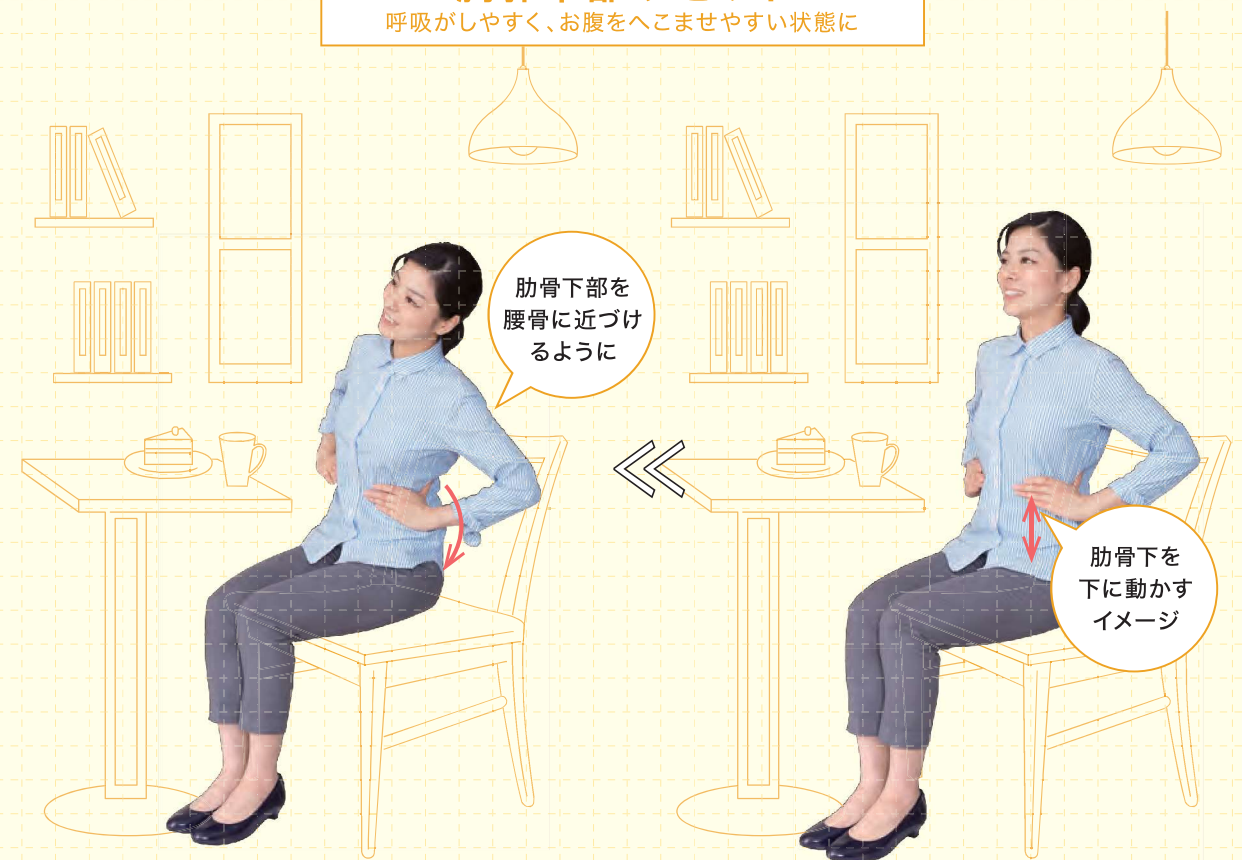
お腹をスッキリ引き締めるビューティメソッド

夏は薄着の季節。冷たく美味しいビールやスイーツを楽しみながらも、お腹まわりが気になる時季です。そこで!ぽっこりお腹を解消するためのカンタン呼吸法をご紹介します。

Reset Conditioning

胸郭下部リセット

呼吸がしやすく、お腹をへこませやすい状態に



肋骨下部を指でグッと押さえ、上体をゆっくりと左右に倒す。動きが楽になるまで行う。

親指と残りの4本の指でL字型をつくり肋骨下にあて、上下に肋骨横を10回さする。

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。

熱中症予防の栄養学

ビタミンB₁

豚肉(ヒレ)やたらこ、うなぎ、玄米などB₁で疲労予防。炭水化物をエネルギーに変えてくれます。



ビタミンC

免疫力を高め、ストレスへの抗体を作る栄養素。赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。



クエン酸

梅干しや酢、レモンなど。クエン酸は疲れの原因となる乳酸を抑えてくれると言われています。



小まめな水分・塩分の補給と夏バテ防止が大切です。

熱中症は体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整システムが破たんすることで起こると言われており、身体の機能が低下しているお年寄りや、未発達なお子様はリスクが高く特に注意が必要です。暑さ対策や小まめな水分・塩分補給は今や当たり前となつていますが、体調面へのケアを疎かにしている方を多く見ます。

夏バテで免疫力が落ちると熱中症にかかりやすい状態に。食欲の低下を防ぎながら、ビタミンB₁やC、クエン酸などを上手に摂取し疲れを貯めないことが重要。ちなみに夏はビールの季節ですが、枝豆はB₁が豊富。お供にまさに最適です。



夏の彩りスタミナ弁当

ビタミンB₁とC、クエン酸を上手にミックス。目にも美味しい彩りと梅干で食欲UP!

食の栄養マリアージュ

豚肉のアスパラ巻き

アスパラに含まれているアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、疲労回復や美肌に効果が抜群。疲れの回復に有効なビタミンB₁が豊富な豚肉と一緒に摂るのが◎。夏バテを防ぎ、スタミナアップにイチオシな一品。

レンコンの味噌炒め

レンコンは疲労回復効果のあるビタミンCがたっぷり。味付けには、ビタミンB₁が豊富に含まれている味噌が◎。

たらこの海苔巻き

たらこ海苔はビタミンB₁を多く含む食材です。一緒に摂ることで疲労回復効果が高まります。

カラフルピーマンのマリネ

ピーマンには免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富。疲労回復に有効なクエン酸を含むお酢に漬けてさっぱりマリネに。酸味で食欲もそそられます。

枝豆の玉子焼き

枝豆はビタミンB₁やB₂が豊富。栄養バランスに優れた良質なタンパク質、卵を加え効率よくパワーチャージ。

有吉弁当豆知識

「おかずは5種類」の巻…夜、会食が多い有吉家ではランチが重要。野菜料理2種、お肉料理、お魚料理、卵料理を組み合わせることでバランスよく栄養を摂り入れています。

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!

「管理栄養士・調理師・格闘技トレーナー 端 智弘さん」



PCT 端 智弘さん

老人ホームにて食事の提供や献立づくりを行う傍ら、格闘技ジムでトレーナーとして活躍。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)の資格をジムでのウォーミングUPやパーソナル指導、福祉施設でのグループ指導に活用。



「脱力がケガ予防だけではなく強さに導く。“整える”ことで力を十二分に発揮できるのです。」

格闘家時代に膝の故障に悩まされ続けた端さんは動作改善のためにNCAのトレーナー資格を取得。指導者になってからも練習にコンディショニングを導入し、ケガ予防はもちろんのこと、パフォーマンスUPにもつなげています。

「でんでん太鼓の紐が硬ければ、あのしなやかな動きは生まれません。脱力できるとパンチの出方



1つが変わります」と分かりやすく例えながら鍛えるだけではなく整えることの重要性を生徒に説明しています。

「格闘技ジム、老人ホーム、そして新たな場で。様々な人にコンディショニングを教えたい。」

格闘技ジムではパーソナル指導も実施。最初はジム生がメインでしたが、最近では姿勢改善などを目的に一般の方も増えてきているとのこと。

「今、老人ホームで管理栄養士・調理師として働いているのですが、いずれは健康運動としてコンディショニングを教えたい」と新たな目標が。

さらに、この春からは地元墨田区の福祉施設でグループレッスンを開始。今後は自宅のある船橋でもと想いは広がり、NCA認定トレーナーとして次なる夢を育てています。



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。



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4話

「失敗をいかに味方につけるか」

成功は内省の積み重ね。謙虚・誠実・ひたむきに

「失敗は成功のもと」という言葉を知らない人はいないでしょう。しかし、がんばる自分をかばって失敗を受け止められないことはないですか？

また、プロの世界は厳しいものです。失敗が簡単に許されるわけでもなく、責任逃れをしたくなるのもよく分かります。しかし、そんなに簡単に逃れられないのも事実です。

人はつい失敗しない成功法を求めますが、それはどの世界にも存在しないと思います。同じ方法でもやる人が異なる



れば結果は変わる。同じ人でも相手と状況が変われば、やはり結果は変わるものです。もちろん、人や本から学ぶことも必要です。ただ、それよりも良い時でも小さな失敗を見つけ修正をしたり、失敗を肯定し挑戦することが大事。世界は常に進化と変化を繰り返しています。普通に考えたら、失敗せずに成功し続けることなどないのですから。謙虚、誠実、ひたむきに取り組み組んでいけば、失敗しても必ず糧にでき、乗り越えられる。心の在り様が大切ですね。

NCAに通じる「失敗を味方につける」ための3つのキーワード

01 「良い時こそ冷静な分析」

つい成果が出ると結果オーライになってしまいます。しかし、失敗の予兆は成功の裏側に隠れています。浮かれず冷静に分析し、小さな失敗を味方につけて修正を加えましょう。

02 「仲間の失敗は自分事化する」

プロの世界では自分に非がなくてもチームが失敗すれば全てのメンバーに厳しい評価が下されます。メンバーの失敗を自分事化し、自分にできることを探す姿勢が大切です。

03 「失敗に感謝をする」

誰にも大きな失敗の傷はあるはず。その失敗があったからこそ今があると思いませんか？

NSCA-CSCS、NSCA認定検定員。JATI-ATI。NASM-PES。

NCA理事 牧野 講平 森永製菓株式会社 ウイ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。

目指せ!

筋肉のプロフェッショナル

「ブレスコンディショニングワークショップ」

肩や首のコリ、腰痛、ポッコリお腹、浅い眠り、疲労の蓄積などなど。これらの不調が呼吸1つで劇的に解消! アスリートのパフォーマンスUPの肝となる軸づくりとしても評価されるブレスコンディショニング。生活の中で自然に行え、効果をもたらす“真のコアトレ”が学べます。

★NCAでは四肢を除く胴体部分を「体幹」、その中でも深層筋部分を「コア」と呼んでいます。WS=ワークショップ。



呼吸の際、肩が上がる、背中が反るなどの動きがある方は要改善。解剖学に基づいた正しい呼吸法を理解・実践できるようにします。



NCAメソッドのまさにコアとなる講義。全ては呼吸から始まります。

正しい呼吸法を取り戻すだけ。究極のがんばらない運動です。

コアの筋肉はインナーユニットと呼ばれる「腹横筋」「横隔膜」「多裂筋」「骨盤底筋群」の4つで、身体の軸をつくります。呼吸の際、唯一意思でコントロールできる腹横筋を正しく使えるようにすることで、「多裂筋」「骨盤底筋群」が反応。軸ができ姿勢が良くなることで首や肩、腰まわりの筋肉の疲労を防げ、コリが解消。また、これらの筋肉の位置が整うことで内臓が正しい位置に。ポッコリお腹が改善され、ウエストのサイズダウンも期待できます。

一日約2万回繰り返す呼吸を整えるだけで様々な効果をもたらすNCAのコアトレこそ、究極のがんばらない運動と言えるでしょう。

ブレスコンディショニングによる改善ポイント

- 軸が安定
- 血流促進
- リンパ還流促進
- 呼吸がラクに
- 脳(心)が安定

不調の改善

- 肩や首のコリ、腰痛などが改善
- たまっている疲れが解消
- 快眠

ビューティーUP

- 美しい姿勢に
- ウエストがサイズダウン
- キレイなお肌



腹横筋を正しく使うことで多裂筋が反応。軸(姿勢)が整う感覚を指先から感じます。



実施前後でのウエストの変化に一同驚愕!! 約10cmサイズダウンする方も!?

腹囲の劇的なサイズダウンで女性客のハートを鷲掴み!

講義を今年からリニューアルし、より理論とメリットを分かりやすくしました。再受講に来た方にも「さらに深く理解ができた」との声をいただきました。

元々、呼吸を解説し、感じさせることはPCT取得者でも難しいところ。呼吸だけにしぼった6時間WSだからこそ要点もつかみやすく、

理論背景ややり方の伝え方が整理しやすいはず。ブレスはお年寄りや身体の不自由な方でも行いやすいメソッドだけに、理解できれば幅広い現場で生かせる強い武器となります。

さらに、ウエストのサイズダウンや姿勢改善は、女性がかかる人気テーマだけに、若い世代のお客様を取り込む講義としてもオススメ。世代を選ばず愛されるWSとして活用できます。

2017.3.26「ナチュラルマッスル」恵比寿店にて \ 受講者の声 /



CI 猪上 裕之 さん
(専門医療技術者)
緊張しやすく、浅い呼吸によって仕事の質を下げてしまう。その改善策につながると確信。



CI 周田 洋子 さん
(運動指導者)
呼吸を整えることは24時間を整えること。呼吸1つで、劇的に変化することを実感。



PCT 大久保 美希 さん
(運動指導者)
呼吸の講義はお客様に理解と実感を与えることが難しいですが、WSで要点を掴めました。