

# We Love CONDITIONING

2018 Autumn

私のセルコン習慣 大公開  
「Natural muscle」祐天寺店会員  
竹内ひで子さん

コンディショニングを広める  
チャレンジャー  
専業主婦からトレーナーに  
南 賀子さん

Trainer's Diary  
牧野講平  
セミナー2018



両角友佑 さん

カーリング選手

スペシャル対談  
コンディショニングが、  
カーリングを強くする

## Conditioning News Topics

MATSURIから「CAMP」に。内容も  
リニューアルして皆様をお迎えします。



11月恒例のビッグイベントがC (conditioning)  
A (assemble) M (muscle) P (people)  
「キャンプ」として、進化します。乞うご期待!

11月にポールを使った新しいワークショッ  
プ(WS)が誕生します!ぜひお楽しみに!!



プレス、センターWSを受講した方のみ受け  
られる講座。正しい体幹トレーニングとポ  
ールを使ったトレーニング方法もお伝えし  
ます。

NCAの協会案内が大リニューアル!協会  
の魅力がさらに伝わりやすくなりました。



ページ数が増え、会員制度や資格のステップ、  
活動の広がりなど、さらに分かりやすい内容に。  
普及のためのパンフとして進化しました。

ナチュラルマッスル会員様特典「有吉与志恵  
のコンディショニングサロンvol.3」を開催。



有吉与志恵の  
コンディショニング  
サロン

10/21 (日) に開催。今回のテーマは『介護を  
されている方のためのコンディショニング』で  
す。詳しくは店頭のポスター、チラシどうぞ。

《《 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**





スペシャル対談

両角友佑(カーリング選手) × 有吉与志恵(NCA会長)

# コンディショニングが、 カーリングを強くする

前から相談は受けていて、アドバイスはしていました。**両角** 最初はNCAのポールを贈ってもらいましたね。

**有吉** そうそう、清水選手がTVで高梨沙羅さんが使っているのを見て、欲しいと言われたそうで(笑)。

**両角** 2年前の世界選手権で4位になった後すぐでした。**有吉** 贈ったら、写真付きの手紙を送っていたら、そこからの付き合いですね。近藤さんもトップアスリートを診るのは初めてでしたから。私が処方を出せば、彼女も悩まなくて済むと思い、ここに来ました。

**両角** 最初のセッションの時は僕、参加できなくて。その後、メンバーに聞いたら「めちゃめちゃ難しいことやった」って、みんな言うから凄く気になっていました(笑)。



開催国としてプレーして以来20年ぶりにオリンピック出場権を獲得。日本代表チームの司令塔であり、キャプテンを務めた両角友佑選手がコンディショニングを通して想い描くカーリングの未来とは？その青写真には、トップアスリートならではの美しい景色が広がっていました。

カーリング日本代表を支える  
PCT・近藤加奈子さん。

**有吉** まずは平昌オリンピックにご苦労様でした。

**両角** こちらこそありがとうございます。僕たちにコンディショニングを行ってくださっている近藤さんが大会直前の12月にご出産されたことにより、急遽1月に来ていただきましたね。

**有吉** そうでした(笑)。近藤加奈子さんは我々NCAのPCT資格を保有するトレーナーです。SC軽井沢クラブの職員としてメンバーを支えています。

**両角** 佐久平の病院にいらっしゃる頃からお世話になっていて、2015年の10月からコンディショニングを本格的に行ってくれています。**有吉** 私が両角選手を始め、チームのメンバーと出会う

**プレーの問題点を身体の状態からも推し量れるように。**

**有吉** 最初にコアトレをした時は、皆様フラフラで(笑)。カーリング選手は、他のスポーツ選手と比べると歪みが少ないのですが、選手によっては足の内反傾向などクセがあって。末梢まで整えないと、と思いました。

**両角** 僕はチームの選手や相手選手の投げたストーンを見る役回りなので、首です。なるべく低い位置から見ようとすると、アゴが出て、円背気味になります。**有吉** 最初、両角選手は気軽に自分の身体を触らせないというのを知らなくて。普通にコンタクトをしてしまいました…。

**両角** そうでした(笑)。ただ、近藤さんを通してコンディ



シヨニングへの信頼はありましたが、自分が感じていた身体の課題を有吉先生にもの見事に言い当てられたので、自然にセツションが始まって。今はシーズン通して首の痛みで調子が崩れることはないですし、上手く投げられなかった時の問題点を身体の面からも感じられるようになりました。  
**有吉** 整った状態を知れば、元ある状態への修正が容易にできるようになります。  
**両角** 実際、インターバルでセルコンを入れるようになり、プレーが安定しました。  
**有吉** 一流選手はやった方がよいことを必ずやります。やれないことの言い訳をしない。長く活躍し続けるには「継続」が重要です。  
**両角** おかげさまで年々上手くなれていると思います。



**歪んだ身体では、技術は身につかないし、生かせない。**

**両角** 長くカーリングをしていると、もう伸びないと感じる時もあります。ここ2年の成長はまさにコンディショニングのおかげです。まだ伸びしろがあるとさえ感じますから。

**有吉** ありがとうございます。もちろん、両角選手自体の活躍に益々貢献することは当然ですが、さらにジュニアに落とせたらと思っています。両角選手と組んで伝えていけば、子供達の反応も変わるはずですから。

**両角** それは挑戦したいですね。最近の子供達の身体は硬いと思います。それではケガをしやすくなるだけではなく、コーチの望んだ動きができないはずですよ。技

術の習得の前に土台である身体が整っていないければ元も子ありません。

**有吉** 以前、両角選手がジュニアに教えている様子をTVで見たのですが、片膝立ちができていなくて、フラフラしていましたね。これは他の競技のジュニア選手にも言えることですけど…。

**両角** だからこそ、身体のプロが必要なんです。僕ら選手はコンディショニングが良いと思っても理論立てて説明はできませんから。

**有吉** それはメジャースポーツも同じことですね。正しい理論を伝えていかないとどの競技も技術先行型の傾向にあります。技術が発展している競技ほど、その傾向は強いと思います。

**両角** 技術のプロと身体のプロの連携が大切ですね。



両角 友佑(もろずみ・ゆうすけ)さん\_ NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ所属。日本選手権で歴代最多8度の優勝、世界選手権4位など、男子カーリング界を牽引。

**コンディショニングを多くのカーリング選手に広げたい。**

**有吉** 両角選手のご意見はとても貴重です。憧れの選手の口から「身体を整えることが大切」だと話されると、とても説得力が出ますから。

**両角** カーリング選手にプラスになると思うので、少しでも多くのチームにコンディショニングが広がって欲しいと願っています。日本全体のレベルが高くなるのが一番です。

**有吉** 強いチームがたくさん生まれ切磋琢磨していくことが大事ということですね。

**両角** 女子は「4年に一度のブームにしない」と言っていますが、男子は4年に一度必ず出場することが目標です。  
**有吉** そして次こそはメダル！  
 私は叶うと信じています。



いつも元気で明るく  
コンディショニングを  
信じ、自信をもって  
仕事をされています。



「ながら」や「鏡」など  
セルコンを習慣化する  
ための工夫がお上手。  
成果に出ています。



2年前にフェイスConを学んでからは  
首やデコルテが見違えるようにキレイに。  
入会して7年。日々魅力的に。



遊びではなくガチ

三鷹のインターセプトというチーム  
に所属。サッカーを続けていく上でコ  
ンディショニングが大きな武器に。



タンパク質で元気

朝はプレーンのヨーグルト。チーズと  
ゆで卵を仕事の合間に食べ、タン  
パク質を小まめに摂取しています。



大きな声で挨拶!

開店して最初の挨拶は特に明るい声  
を意識し、気持ちをON! お客様に  
元気を届けられるようにしています。

Advice

簡単!  
リパース  
プッシュアップ



肩こりの原因が腕にある場合も。  
肩ブラで改善しない時にぜひ!

二の腕は使い過ぎの表の  
筋肉と使わない裏の筋肉  
でアンバランスになりが  
ち。肩こりの原因になるこ  
ともあります。そこで、裏  
の筋肉である上腕三頭筋  
をエクササイズ。肩の力を  
抜き、肘を伸ばすだけ。も  
う片方の手で肘を押さえ  
るとより簡単です!

コンディショニングが続くヒント

コンディショニングを難しく考えない  
ことです。筋肉をさするだけでもリ  
セットされます。お風呂では石鹸を泡  
立てて手で身体を洗っています。

— 全て「ながら」でやっています —

通勤電車…コアウォーク、  
ストリートカープレイズ  
呼吸が浅いと感じた時…胸をさする

笑顔と元気がトレードマーク。  
サッカーは小学校から続けており  
オーバー40の大会で  
関東2位になるほどの腕前。



「Natural muscle」  
祐天寺店 富澤美和

富澤トレーナーの輝く秘密

輝く秘密を大解剖

# 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。10回目のお客様は骨盤・股関節・脚を整え、驚くほどスムーズに歩けるようになった竹内ひで子さん。子供の頃から遠足も嫌いで歩かなかった生活が一変、劇的ビフォーアフターをご紹介します。



野菜の多いお食事

野菜好きの孫に感化され野菜の多  
い生活に。ベジファーストで血糖値  
の急激な上昇を防いでいます。



家族団らの時間

家族との時間が幸せ。孫からは野菜  
の美味しさを、愛犬のケルプからは  
散歩の楽しさを教えてもらいました。

My favorite

コアウォーク



“短い距離でもタクシー”が  
軽々30分は歩けるように。

最初はグループから開始。  
骨盤・股関節・脚の筋肉  
を改善し、歩きのコンディ  
ショニングを覚えたこと  
で大股で歩けるように。  
今では、一緒に歩いてい  
る夫が驚くほど速くなりま  
した。さらに、パーソナル  
に移行したことで安定感  
が増しました。

コンディショニングが続くヒント

鏡の前で行うことです。正確にでき  
ないとやる気が削がれませんか?お  
店で習ったことを確認しながら行  
うと、できている実感を得られます。



肩や骨盤など歪みが劇的に改善!

両肩の高さがまるで違う  
など、入会前は歪みがあ  
ったことで酷い肩こりに。体  
形が整ったことで不調にな  
りにくなりました。パーソ  
ナルに移ってからは呼吸  
のコツが掴め、コア(軸)が  
安定。座っても、立っても、  
ずっと楽になりました。



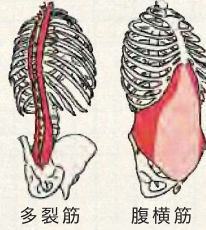
「Natural muscle」  
祐天寺店会員 竹内ひで子さん

竹内さんの輝く秘密



## 腰痛の正体、実は呼吸が原因!?

息を吸うと横腹が膨らみますか? 赤ちゃんの時にできていた正しい呼吸(腹横筋呼吸)は、年を重ね身体が歪むことで問題が生じます。腹横筋呼吸を取り戻すことで、背骨まわりの姿勢筋が働き、**腰の負担を軽減**できるのです。



背骨にある多裂筋(姿勢筋)は腹横筋により働かされます。

★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

#### アブ&ストロングブレス

正しい呼吸を取り戻すことで腰痛を根本解決。



吐く時は両手でお腹をえぐる感じ

息を吸うと横腹が膨らむことを確認

#### ストロングブレス

次にハッハッハッハッハーと5回に分けて小刻みに強く吐きながら、両手で圧を加える。

★吐く力は80%~100%

#### アブブレス

背筋を伸ばし、脚を閉じ、両手で横腹に圧を加えながら息を吐く。何度か繰り返す。

★吐く力は70%程度

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。

## すぐに改善! セルコン救急箱

vol.02

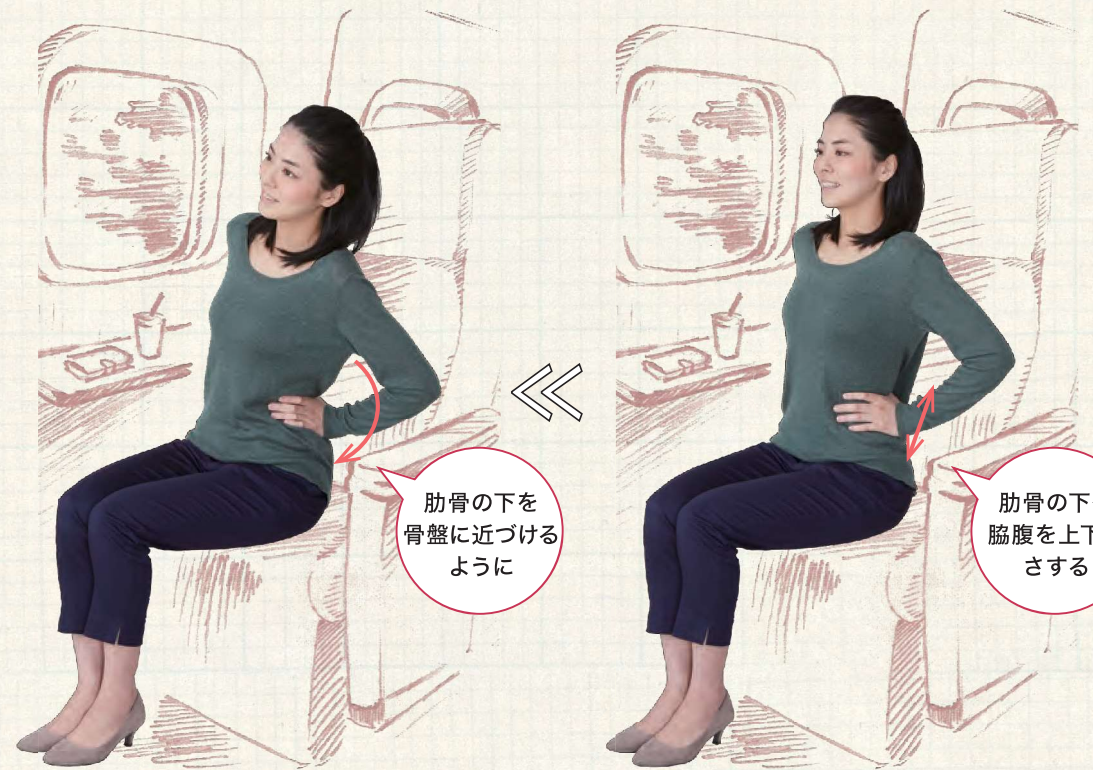
長距離移動中の腰の重だるさを解決

飛行機や新幹線など、長時間座っていると腰が重くなり、しんどいですね。お家なら「腰椎クルクル・トントン」といきたいところですが、横たわらなくても座席でできるメソッドをご紹介します。

### Reset Conditioning

#### 胸郭下部リセット

腰痛の原因となる腰椎まわりの筋肉をリセット。



肋骨の下を骨盤に近づけるように

肋骨の下~脇腹を上下にさする

肋骨下部から腰まで手で押して気持ちが良いところを探し、身体を左右交互に倒す。

親指と残りの4本の指でL字型をつくり、その角を肋骨の下の方にあて、上下にさする。

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。



# 血液サラサラ 塩分控えめ秋弁当



レシピ&調理/有吉 与志恵

## 【血液をサラサラにする食べもの】

食材	効果
納豆	ナットウキナーゼが血栓を防ぐ。
酢	クエン酸は疲労回復にも役立つ。血小板が集まることを予防。
青魚	DHA、EPAは血管の弾性を高め、赤血球の柔軟性も向上。
ニンジン・ブロッコリー	ポリフェノールは動脈硬化予防。
トマト	抗酸化作用
玉ねぎ	ケルセチン(ポリフェノールの一種)は脂質の吸収を妨げ、体外へ排出。
昆布・わかめ	アルギン酸がコレステロールの吸収を妨げる。
カボチャ・アスパラ・サケ・サバ	ビタミンE
ピーマン・小松菜	ビタミンC

抗酸化作用が高く、一緒にとることがオススメ。

【アドバイス】山本メディカルセンター 齋藤 真理子 院長

「血を健やかに整えることで様々な病気や不調を防ぎます。」

中医学では、健康とは「気・血・水」を整えることであると説いており、血液は全身に栄養を送り届ける重要な役割を担っています。秋の訪れに気持ち良さを感しながらも、血圧は気温

の変化を受けやすいとされているので注意が必要。高血圧は動脈硬化などの病気を、低血圧は無気力、冷え症を引き起こす要因です。血液や血管を整え、血圧を安定させることが肝要となり、それには食事や運動など、良い生活習慣を心がけることが大切です。

**お出汁と血液サラサラ食材で血液、血管、血圧を改善。**  
料理法で気を付けたいのが塩分です。塩分を多く摂ると、血中のナトリウム濃度が上昇し、喉が渇きやすくなります。それにより水分を多く摂るようになり、血液量が増え、血管内にかかる圧力が高まり、高血圧を招いてしまうのです。

そこで、私の料理の味付けには出汁(アミノ酸)をなるべく生かすようにし、減塩の工夫をしています。加えて、血液サラサラ食材に注目です。青魚やお酢などは有名ですが、カボチャ、小松菜など、お野菜も負けていません。表には書ききれませんが、表には書ききれませんが、カリウム、カルシウム、マグネシウム、水溶性の食物繊維も血圧改善には欠かせない栄養素です。



## 食の栄養マリアージュ

### 納豆の油揚げつつみ

血栓を予防する働きのあるナットウキナーゼを含む納豆を、血管の若返りを促す大豆レシチンが豊富な油揚げで包めば出来上がり！納豆が苦手な人にもおすすめです。

### サバのみりん干し

サバの旬は秋から冬にかけて。サバの脂に含まれるEPAやDHAは、血液をサラサラにしたり、血管をしなやかにしたりする働きがあります。

### カボチャの煮物

野菜の中でもカボチャは、抗酸化作用のあるビタミンEの含有量がトップクラス。体内で脂質の酸化を防ぎ、血管の健康をサポートします。

編集部でいただきました

サバのみりん干しは、ほどよい甘さとサクサク感がやみつきに。ミンチ肉はヒレ肉から調理するなど、有吉弁当の美味しさは、ひと手間を惜しまないことにあるのだ、と改めて実感！

### 玉ねぎボール アスパラガス添え

玉ねぎに含まれるポリフェノールの一種、ケルセチン。抗酸化作用が非常に高く、血流改善や炎症を抑えるなどの優れた効果が期待できます。

### 小松菜と油揚げの炒め物

油揚げに含まれるビタミンEは、小松菜などのビタミンCを多く含む食材と一緒に摂ると抗酸化力がアップ。血管の老化を防ぎ、血管をしなやかに保ちます。





Trainer's Diary

# 牧野講平セミナー2018

トップアスリートにおけるコンディショニングの不可欠性から、平昌オリンピックの秘話まで、東京でのセミナーについてお話しいただきました。

「整えることの重要性。コンディショニングが勝負の力ぎを握る。」 NCAメソッドの価値を共有

昨年引き続きスペシャルセミナーを6月23日(土)に開催。今年は三軒茶屋のコンディショニングラボにて認定資格者の皆様と特別な時間を過ごしました。前半はアスリートにおけるコンディショニングの不可欠性を解説し、後半は平昌オリンピックを報告。どちらも選手が結果を出すためには、いかに整えることが重要かを説明いたしました。トップ選手がもつ技術力を発揮するには、コンディショニングの安定が必須。たっ

た一カ所、身体に不調があるだけで、パフォーマンスが大きく変化してしまう。いかにコンディショニングが勝負の力ぎを握るかを伝えたいしました。また、運動指導における苦労や心構えに言及しました。トップ選手と一般の方では違うと思う方もいるかと思えますが、相手は同じ人間。クライアントや生徒さんから信頼を得る大変さは同じではないでしょうか。NCAの一員として、コンディショニングの普及と認定資格者への貢献、このことを心に掲げ、今後イベントや会報誌を通じて、皆様のお役に立てればと願っております。これからも乞うご期待ください。

た一カ所、身体に不調があるだけで、パフォーマンスが大きく変化してしまう。いかにコンディショニングが勝負の力ぎを握るかを伝えたいしました。また、運動指導における苦労や心構えに言及しました。トップ選手と一般の方では違うと思う方もいるかと思えますが、相手は同じ人間。クライアントや生徒さんから信頼を得る大変さは同じではないでしょうか。NCAの一員として、コンディショニングの普及と認定資格者への貢献、このことを心に掲げ、今後イベントや会報誌を通じて、皆様のお役に立てればと願っております。これからも乞うご期待ください。



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。これまでに前田健太選手、高梨沙羅選手、浅田真央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!

### 「専業主婦からトレーナーに 南 賀子さん」



PCT 南 賀子 さん

専業主婦15年を経て一念発起し、健康運動指導士の資格を取得。その後、NCAと出会いCI、CTとステップアップしPCTに。自宅でグループレッスンとパーソナルレッスンをを行い、1カ月のスケジュールがパンパンになるほど、地元で人気を集める。



—— 最初は主婦友達4名でレッスン。今では評判が広がり毎月のパーソナル数が30回程度に。

「最初にNCAと出会った時、私の第2の人生これや!って思いました」。元々大学時代、体育科を専攻し、運動分野に興味をもっていた南さん。これは人のためになると、CIを取得した1週間後にはお友達4人を自宅に招いてグループレッスンを開始。その後、主婦仲間の中で評判が評判を呼び、気が付くと自宅で行える目一杯の状態に。トレーナー資格を取りパーソナルを始めると、今では月30回程度予約が入るほどの人気ぶり。地域の健康に貢献されています。



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。

—— 南さんのコンディショニング熱に感化され多くの知人や生徒さんがNCAの資格を取得。

1人でも多くのコンディショニング指導者が増えること。南さんがそう望むのは過去に離れていった生徒さんを想うからこそ。自分とは合わなかった人も他の人なら続けていたかもしれない。「だから資格に興味がある人がいたら背中を押してあげたくて」。実際、南さんの勧めで資格者になられた方は数多くいらっしゃいます。また、大阪で練習会を開催すれば、率先してとりまとめ役を担い、道具まで用意される。南さんのような方に支えられてこそNCA、そしてコンディショニングが広まるのだと、改めて強く感じました。





# 目指せ!

## 筋肉のプロフェッショナル

### 「鎖骨・肩甲骨コンディショニング ワークショップ」

日本人に一番多い不調と言われる「肩こり」。けいけんわんしょうこうぐん「頸肩腕症候群」と診断名がつくこともあり、だるさや重さ、ひどい時にはしびれが伴うこともあるので決して侮れません。NCAでは肩こりの原因から、部位別の対処法まで、筋肉の探究から生まれた細やかな改善メソッドをレクチャーいたします。



肩こりを改善するには、骨格を元の状態に戻し、筋肉の働きを良くすることが肝心。コンディショニングをすることで肩の可動域の変化を実感します。



肩の緊張状態(筋肉のアンバランス)をモニタリングで細やかに確認。

現代の日本人に起こりやすい肩こりのメカニズムを解説。

日本人(黄色人種)は身体の前側の筋肉が強い民族。そのため背中が丸くなりやすく、腕が身体よりも前にある状態がクセづけられることで、筋肉のバランスが崩れ、肩がこります。

身体的特徴に加え、日常生活では仕事も家事も身体の前で作業することが多く、肩こりを誘発。特にデスクワークは身体の前での作業を長時間強いられるので、その積み重ねが四十肩を生み、手が上がらなくなることが多いのです。

「鎖骨・肩甲骨」はまさに肩こり解消に導く重要なパートであり、若い方から老年寄りまで、非常にニーズの高い内容だと言えます。

### 鎖骨・肩甲骨コンディショニングによる改善ポイント

- 肩こり・首こり解消
- 猫背を治し、キレイな姿勢に
- 腕が上がりやすくする
- 頭痛解消
- バストアップ・厚い胸板づくり



部位別の細やかな改善方法と理論背景を分かりやすく習得。

肩こりとひと言で言うても原因は様々。痛いのは肩なのか、肩甲骨まわりなのか。肩甲骨まわりと云えど、前側の筋肉である小胸筋が原因であることも多く、対象となる筋肉や、鎖骨、肩甲骨、上腕骨などの骨や関節の機能や構造を的確に把握することが大切です。

ただし、難しい理論を分



肩こり解消のメソッドといえば「肩ブラブラ」。肩まわりの筋肉の緊張を緩和します。

かりやすく噛み砕き、誰でも行える簡単メソッドに落とし込むことがNCAの真骨頂。肩ブラブラや肋間リセットなど、どこでも気軽にできる種目をするだけで、腕の動きが劇的に変わる様子に思わず会場から「お〜」と感嘆の声が広がりました。

また、猫背改善やバストアップなど、体形面でも人氣のパートなので、学べば体調改善運動としての授業の魅力がグッと高まります。



姿勢改善、バストアップ、厚い胸板づくりなど、憧れの体形に近づくことも叶います。

### 2018.4.16「ナチュラルマッスル」恵比寿店にて \ 受講者の声 /



宮崎 喜美乃さん  
(運動指導者)  
トレイルラン70kmの大会で優勝。腕の振りなど、さらに上を目指す上で大変参考に。



増島 一成さん  
(会社経営者)  
学生の頃から上がらなかつた腕が上がった時は驚きました! 整えることでの恩恵を体感。



阿部 祐子さん  
(保健師)  
特定保健指導はもちろん、四十肩で悩む多くの同僚を救うことができたと考えています。