

We Love CONDITIONING

2018 Summer

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」恵比寿店会員
中野智寿子さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
フィットネス&
バドミントントレーナー
杉山市朗さん

Trainer's Diary
平昌オリンピックを
終えて



長塚京子さん

テニスコーチ

スペシャル対談
夢を叶える合言葉「痛い身体で練習しない」

Conditioning News Topics

コンタクトを加えることでグループ指導の質がグッと高まるJCT認定講座。



7月(東京)、10月(大阪)に開催! パーバル指導に生かせるコンタクトの基礎を徹底的に練習。トレーナーを目指す方にもオススメ!

9月に「指導法習得講座」を開催。自信が漲り日頃の指導が劇的に変わります!



解かりやすい講習で定評のある岡川昭子先生による指導法の極意。「見せて・伝えて・感じさせる」の神髄を学べるスペシャル講座です。

予告 NCAの一年に一度の一大イベント
「MATSURI 2018」を11月に開催!!



■ 11/25(日) / 東京ビッグサイト
今年は益々充実! 11/23(金・祝)、24(土)に三軒茶屋のラボでプレWSを開催!!

ナチュラルマッスル会員様特典イベントを、今年は偶数月に定期開催します!



有吉与志恵コンディショニングサロン。美容、痩身、メタボ、ロコモ、栄養などの知識やメソッドを有吉会長が直々にお伝えします!

《《 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

長塚京子(テニスコーチ) × 有吉与志恵(NCA会長)

夢を叶える合言葉 「痛い身体で練習しない」

有吉 「痛い身体で練習しない」。私達の合言葉です。今日の練習の第一声も長塚先生は「みんな、どこか痛いところない？」って子供達に聞いていましたよ。

長塚 もし私が選手時代にコンディショニングと出会っていたら、あと10年は続けられていたと思います。子供達にも身体のケアを大切にしてもらいたいのです。

有吉 6年前、私が初めて教えに来た時は生徒の半数がケガを抱えている状態で…。

長塚 チームドクターの徳永先生からのご紹介でしたね。

有吉 徳永先生は国内外のトップ選手をサポートしてきた形成外科の名医。「治療に頼らなくても良い身体に整えてください」と依頼されて。

長塚 有吉先生のおかげで子供達は劇的に変わりました。



アトランタオリンピックに出場。96年フェドカップでは当時の世界女王から歴史的勝利を収め日本チームのベスト4に貢献。しかし、華々しい成績とは裏腹に24歳という若さで引退し、指導者の道を歩んだ長塚京子さん。「痛い身体で練習しない」。コンディショニングへの並々ならぬ想いに触れました。

形成外科の名医に薦められて
コンディショニングを導入。

有吉 長塚先生と言えばフェドカップでの杉山愛さんとのダブルスが印象的です。当時世界ランク1位のグラフィ選手と5位のフーバー選手のペアから大金星。前年にはヒンギス選手を破っている日本を代表するプレイヤーでした。

長塚 その時の経験を、今はコーチとして少しでも子供達に還元したいですね。

有吉 引退が早かったのも印象的です。20代前半で…

長塚 : 24歳です。当時は身体がポロポロでした。少し休んで良くなったと思ったらまた痛めて。その繰り返しで諦めてしまいました。でも、早くに引退したからこそその想いもあります。

たった半年で故障者が激減。
成長痛の悩みも解決。

長塚 最初はコンディショニングをやると、脚が長くなるとか、色が変わったとか、すぐに起こる変化に皆驚き騒いでいましたけど、半年ぐらいで故障者が激減して…。

有吉 成長痛の子も多いですね。テニスは膝への負担が大きいです。テニスには皆驚き騒がしく、膝下をさするだけで痛がる子もいました。

長塚 Ken'sは他のテニスクラブに比べて練習量は決して多くないのですが…。

有吉 それだけ負担の大きな競技です。ラケット自体も重たい中、強くて速い球を受けると分かりますが、炎症を起こしています。そこでパーソナルを始めました。

「時間がない」を解決。オンコートコンディショニング。

長塚 最初は練習が無い日に診ていただきましたが1日ばかりになってしまっても、有吉先生にかかるとまるでゴッドハンドのように皆良くなって(驚)。

有吉 ケガの改善が見られたので、次に「動きづくり」に力を注ぎました。

長塚 最初は、足に上手にのることから始めましたね。

有吉 強い球を受けることでつい後ろ足重心になってしまいます。本当はパワーポジションでしっかり蹴って打たないといけません。

長塚 フットワークもそう。皆ベタ足になってしまつて。

有吉 動きづくりを行いました。でも、子供達には学校もあるし時間がない。そこで考

子供の未来を明るく照らす
コンディショニングコーチ。

有吉 長塚先生の深い理解があつてこそです。指導者の方と同じ気持ちでないと子供達は混乱しますから。

長塚 コンディショニングがストレッチやラジオ体操のように、当たり前前の運動として広がって欲しいです。学校の体育の体操で取り入れられることが一番ですね。
有吉 NCAのワークショップは、日本スポーツ協会公認の資格更新のための義務研修に定められました。徐々にですがNCAの認定資格を受けられる体育教師の方々も増えてきています。

長塚 コンディショニングを本当に体質化するには子供の頃から触れることが大切です。ウチのクラブの子は



えたのが、オンコートコンディショニングでした。
長塚 元々あるウォームアップを有吉先生が改良されて。私の理想とする動きを聞いてくださり、メソッドに落とし込んでいただきました。
有吉 動きづくりを丁寧に行うことで、フットワークが良くなるだけではなく、テニスの技術も生かされます。
長塚 ちゃんとする子は如実に成果が出ます。今年の春の選抜では女子U16、男子U12で1名ずつ全国大会に出場。男子はベスト8に。
有吉 U16の菜々花ちゃんは最初は突出した選手ではありませんでしたが、ここ半年でメキメキ成長して。
長塚 彼女を始め、プレー中に違和感を覚えるとセルコンで修正できる選手が増えてきています。



練習前に言わずとも指分けや足首まわしをするようになってきています。

有吉 NCAには新たな目標が2つあります。1つはコンディショニングコーチの育成。時間に余裕が生まれる退官後の体育教師や、種目別の指導者が対象です。

長塚 私達と同じ想いを共有する指導者が増えますね。

有吉 2つ目は種目別でジュニアアスリートの指導を行うこと。子供達がいつか指導者になった時、整える大切さを伝えて欲しいのです。

長塚 同感です。Ken'sで育った子供達が結果を出しその実績をもってコンディショニングを指導に生かしてもらうことが理想。ケガで大切な才能を潰さない。その考えが当たり前になる時代をつくりたいですね。



長塚 京子(ながつか・きょうこ)さん_ Ken'sテニススクールジュニアアカデミー校長。日本を代表するプレイヤーであった実績を生かし小中学生を指導。トップ選手を育成。

的確な指摘と辛抱強いアドバイス、そして何でも気楽に話せる人柄が◎。



苦手な種目でも諦めずに取り組み好きな種目に変える姿に感銘を受けます。



4年間、週1で通っていただいているので、ご自身の身体に関しての感覚が鋭くメソッドの意図を深く理解されています。

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9回は60代からコンディショニングを始め、姿勢・体形改善、腰痛・膝痛の解消、平熱が35℃台から36℃台に上がるなど、劇的変化を遂げた中野智寿子さんにお話しを伺いました。



より本格的に

ハースFCのユニフォームが出来ました。職場とはまた違う店舗の仲間との絆づくりになっています。



きっちりOFF

休日は大好きな小説やロールプレイングゲームに没頭しています。しっかりと休むことも大切です。



快眠への助走

お風呂を上がったからは電気を段階的に暗くするなど、徐々に睡眠モードに。快眠に近づけます。

Advice ボールを使ったアブダクション



腹圧を高めると身体が開かず効果的に!

膝を上げると身体が開いて上向きになる方が多いのですが、これでは本来効かせたいお尻の筋肉のトレーニングになりません。ボールをお腹に当てて腹圧を高めると、運動効果が高まります。

コンディショニングが続くヒント

一番やりやすい「ながら」を見つけることです。同じ種目でも、いつ、どんなシチュエーションで行うかでやりやすさが格段に変わります。

—私の「ながら」でやっていること—
朝………ニュースを見ながら首肩リセット
昼………仕事の合間にレッグカール、ヒップスクイーズ
夜………お風呂でフット

柔らかい笑顔と物腰が特長の和み系トレーナー。サッカーが得意でハースFCのテクニシャンとして活躍。



榊田トレーナーの輝く秘密

「Natural muscle」
恵比寿店副店長 榊田 広太



マラソン歴30年

フルは年1回、ハーフは年10回以上出場。ホノルルやゴールドコーストなど海外の大会にも参加しました。



3世代で野球観戦

野球の話になると息子3人と今でも熱くなります。最近は長男の息子も野球を始め、楽しみが増えました。



My favorite

レッグカール

いくつになっても身体は変わる! 理想的な姿勢に。

膝曲がりやが原因でひどい猫背でしたがレッグカールで膝が伸び姿勢が改善。右膝の痛みや腰痛も緩和され、大好きなランニングも安心してより楽しめるようになりました。

コンディショニングが続くヒント

店舗で気持ち良いと感じた種目をセルコンすること。気持ち良いと感じるのは、身体に馴染んでいる証拠。習慣化しやすいはずですよ。



40年ぶりに40kg台の体重に!

写真は入会から1年での変化。4年で55kgあった体重が49kgに。むくみもひどかったのが、体重以上に引き締まった印象になりました。60歳を過ぎ、鍛えるのはキツイと思っていただけに、ありがたいトレーニングに出会えました。

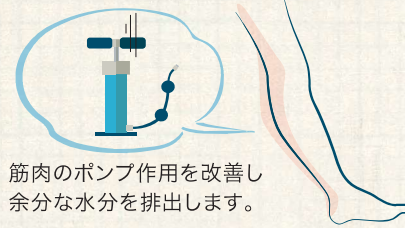


「Natural muscle」
恵比寿店会員 中野智寿子さん

中野さんの輝く秘密

靴を脱がずに足のむくみを解消

夕方になるとパンパンになるのは重力により体液が下半身に溜まるからです。そこで、**第2の心臓と呼ばれるふくらはぎを整えること**で、筋肉のポンプ作用が改善され、血流とリンパ還流が促進。むくみがスッキリ解消します。



筋肉のポンプ作用を改善し余分な水分を排出します。

★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

ダウンウォーク

階段など段差を使いふくらはぎの筋肉を再教育



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。

出先でも安心♪ 突然の不調を解消

すぐに改善！セルコン救急箱

vol.01

夕方の不快な足のむくみを解決

足のむくみ解決には「足首グルグル」がオススメですが、工作中や外出中ではなかなかできません。そこで、靴を履いたままできるメソッドをご紹介します。むくみをスッキリ解消しましょう。

Reset Conditioning

ふくらはぎのリセット

ふくらはぎをさすり、膝窩リンパをリセット。



膝裏のコリコリした部分(押して痛い箇所)を指で押しながら足のつま先を上げ下げする。

足首から膝裏にかけて、両手で少し圧を加えながら、交互にふくらはぎをさすり上げる。

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。

胃腸を整え 夏を乗り切るお弁当



レシピ&調理/有吉 与志恵

【胃に優しい消化の良い食べ物】

肉・魚	ヒラメ、カレイ、スズキなどの白身魚、ヒレ肉、鶏ササミ肉 など
卵・豆・乳製品	卵、ヨーグルト、チーズ、豆腐 など
野菜	ほうれん草、白菜、キャベツ、ジャガイモ、カボチャ など
果物	バナナ、リンゴなど

【腸内環境を整える食べ物】

食材	効果
キャベツ	ビタミンUが粘膜を修復
大根(生)	ジアスターゼが消化を助ける
味噌	腸内の細菌バランスを整える発酵食品の代表格
キノコ	食物繊維
オクラ・山芋	胃腸を整えるネバネバ食材

[アドバイス] 山本メディカルセンター 齋藤 真理子 院長

食材を知り、食生活を見直し胃腸を整え元気いっぱい!

冷たいものや生ものは湿が溜まりやすく、胃腸の働きを弱めます。暑いからと言って冷やし中華やそうめん、アイスクリーム、コールドドリンクなどを摂り過ぎてしまわないうちを避けましょう。

また、しっかりと咀嚼することも大切です。時間のない時など早食いになりがちですが、食べ方を改めてみることも良いでしょう。

さらに、食材の力を味方につけることが肝要です。特に栄養素を吸収する役割を担う腸を整えることが大事。腸内環境はまさに健康の源です。キャベツや大根、発酵食品など、上記のオススメ食材はどれも献立に取り入れやすいものばかりですのでぜひ活用ください。

胃腸の不調が起きやすい季節。しっかりとケアして夏バテ防止。

夏は熱中症など暑さ対策が必要ですが、湿度の高さにも注意を払わないといけません。中医学に「湿を嫌い燥を好む」という言葉があるように、消化吸収をコントロールする「脾」が湿(湿気)に弱

いとされ、昔から胃腸にトラブルが起きやすい季節だと言われています。

胃腸は飲食物を吸収する臓器ですので、不調が起きると、体力や免疫力の低下に。夏バテ防止だけでなく秋から冬にかけて風邪を引かない身体をつくるためにも胃腸のケアが大切です。



食の栄養マリアージュ

キャベツとササミの味噌炒め

粘膜を保護するビタミンUが豊富なキャベツと消化のよいササミを炒め物に。味付けに発酵食品である味噌を使うのがポイントです。

白身魚のピカタ

白身魚のタイは脂肪が少なく、消化吸収のよい食材です。糖質の燃焼を促し、エネルギーに変えるビタミンB1が豊富なため、疲労回復にも効果的。

大根の酢の物

大根に含まれるジアスターゼは、消化をサポートし胃腸を整える働きがあります。生のまま酢の物にすると栄養を損なわずに補えます。

キノコのほうれん草包み

食物繊維が豊富なキノコ類は腸内環境を整えるために有効な食材。ほうれん草で包めば、栄養価もアップ!

白菜のお漬物

白菜には、疲労回復をサポートするビタミンCがたっぷり。また、食物繊維も多く含まれているため腸内環境を整える効果も期待できます。

編集部でいただきました

白身魚をピカタにすることであっさりしながらも味わい深い逸品に。胃にやさしいりんごや胃の冷え取りになるシソを彩りに使うなど隅々までこだわりを感じました。



Trainer's Diary

平昌オリンピックを終えて

日本を代表するトレーナーの牧野さんが、オリンピックをフィードバック。大会の舞台裏とコンディショニングの大切さを語りました。

「結果を出すためにはコンディショニングが前提条件です。」
身体不安定が技術不安定に
「オリンピックの借りは、オリンピックでしか返せない」。そう高梨選手が語るように昨シーズンは平昌にかけた戦いでした。
例年は12月から始まるW杯の第一戦にピークをもつていくのですが、そこはスルーし、2月の第2週に設定。今年のテーマを「コンディショニングの波の安定」とし、身体の使い方も含め、高梨選手の得意とする技術を発揮できるようにしました。
ソチ以降、女子ジャンプのレベルが上ががり、K点を大幅

に超えないようにと助走距離が短くなる傾向にありました。スピードが出しにくい状況になることで、パワーのある選手が台頭し、4年前とは勢力図が劇的に変わってしまったのです。
身体の小さな高梨選手が対抗するには得意の技術力に磨きをかけなければいけません。技術が安定すれば心が安定する。その全ての安定の源にコンディショニングの安定があるのです。
今回は銅メダルでしたが内容は選手の中で一番良く優勝してもおかしくない状態でした。しかも、心技体全ての面で伸びるに溢れています。平昌は彼女の理想の途上。金メダルへの夢はまだまだ続きます。



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！

「フィットネス&バドミントントレーナー 杉山 市朗さん」



PCT 杉山 市朗さん

大手フィットネスクラブなどを経て独立。ティップネスを中心に指導し実践学園中学・高校のバドミントン部をサポート。高校の男子部は全国選抜出場、女子部は8年ぶりに関東大会に出場するなど、強豪校の活躍をコンディショニングで支えている。



——「痩せたい」と望むフィットネス会員に、姿勢・体調改善を提供することでニーズを獲得。

「僕は身体が小さく、華奢なので、コンディショニングを武器にしようと思ったのです」。お客様は理想の身体をしているトレーナーを選ぶ傾向にある中、鍛えるではなく、整えることを選択した杉山さん。痩せたいと願うフィットネス会員に対し鍛えず、がんばらず、望みの体形に近づける方法を提示。姿勢改善や、肩こり・腰痛などの不調解



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。

—— 左右非対称の動作が多く、アンバランスな身体になりやすいバドミントン選手をサポート。

中学から大学までバドミントン部に所属し、ケガと付き合いきた杉山さん。その経験から選手に少しでも貢献したいと実践学園のトレーナーに就任。技術練習が多く、左右非対称の動きにより歪みやすい身体を改善。最初はケアに無頓着だった生徒達も、痛みと解消を繰り返すごとに身体への意識は高まってきたとのこと。「バドミントンのケガは大体予兆があります。それを敏感に捉え、セルコンする習慣を根付かせたいですね」。日々の練習を無駄にしない。その熱い想いが杉山さんからヒシヒシと伝わってきました。



目指せ!

筋肉のプロフェッショナル

「コンディショニング的高齢者指導」

高齢者が動きづらくなったり、痛みが出たりするのは、本当に体力低下や筋力低下なのか? その疑問を解明するため70代・80代の有疾患高齢者への2年におよぶ臨床研究を実施。体力低下の原因、コンディショニングの有効性、高齢者に則した指導技術が学べる講座です。



高齢者の身体的特徴

- 円背(肩の可動制限)
- 腰椎後湾
- 股関節・膝関節の屈曲
- 足の底屈、背屈の可動制限
- 足のアーチの崩れ
- ハンマートウ



クッションや壁、タオルなどを利用し、いかに脱力できる状況をつくるかを考えます。

整形外科との臨床研究成果が生かされた指導メソッド。

長年の蓄積で歪んだ高齢者の身体は緊張が強くなり、まず障害となるのが脱力です。タオルや壁、イスなどを有効活用し、いかにリラクゼーションしてリセットを行う状況をつくれるかが肝心です。

実技指導についても、高齢者一人ひとりの身体に合わせた指導が大切となります。足首グルグル1つとっても、



JCTで学ぶサポートコンタクトは、脱力のポイントをより実感させることができます。

反対の脚に乗せられない方、手と足の指が組めない方もいるからです。その場合、足の置き場や、かかとゆすりなどの代用メソッドを提案する必要があります。

この難題をクリアし、教室でついでいけない方を無くすために、NCAはその知恵を6時間があったという間に感じるほど講義の中に凝縮してお伝えしています。きっと高齢者指導の悩みが解決できるはずですよ。



「コンディショニング教室の後、杖を忘れて帰る方が多い」。岡川先生のエピソードから、整えることが日常生活をいかに楽にするかが伝わります。



タオルを使って足を動かすなど、高齢者でも簡単にできる方法を伝授。

2018.2.26「ナチュラルマッスル」恵比寿店にて\ 受講者の声 /



CT 新津 満起子さん
(運動指導者)
2回目の受講。高齢者指導をする前の前回よりも多くのことが実感として吸収できました。



CI 川原 崇之さん
(運動指導者)
地方は特に高齢者の比率が高くなっているため、学んだことが現場で生かそうです。



CI 小野寺 恵理子さん
(運動指導者)
高齢者は実技と同じくらいコミュニケーションも大切。そのヒントを多く得られました。

運動機能低下は筋量の減少ではなく「筋肉のアンバランス」。

超高齢化社会において、これからの運動指導は、高齢者への指導法を確立する必要があります。筋力は確かに60歳でピークを迎え低下します。しかし、その原因が本当に筋量の減少だけなのでしょうか?

NCAでは長年の身体の使い方のクセによる筋バランスの崩れが問題だと考えます。使い過ぎの筋肉と使われない筋肉があることで、筋肉が硬化し、機能低下につながるのです。つまり整えることにより、筋出力を上げることが肝となります。

スポーツや鍛えることを行う場合にも「動きやすい身体づくり」が大事。まさにコンディショニングですね。