

# We Love CONDITIONING

2018 Winter

私のセルコン習慣 大公開  
「Natural muscle」祐天寺店会員  
有馬ご夫妻

コンディショニングを広める  
チャレンジャー  
世界を知る  
コンディショニングトレーナー  
新津 満起子さん

Trainer's Diary  
高梨沙羅選手  
夏のGP7連覇



伊藤 滋之 さん

放送作家

スペシャル対談 コンディショニングの素敵で「正しい」伝え方

## Conditioning News Topics

初の漫画仕立ての有吉本が誕生！呼吸の仕組みを面白く分かりやすく説いた一冊。



絶賛  
発売中！

有吉会長の22冊目の著書「はく・すうの法則」が9月に登場！筋肉に全く興味が湧かない人でも楽しく読める♪と、反応も上々です！

「仕事をがんばりたい」「スポーツをしている」男性限定のサロンを12/16(日)に開催！



有吉与志恵の  
コンディショニング  
サロン Vol.4

店舗会員特典イベント「サロン」vol.4は初の男性限定。疲れにくい、踏ん張りの効く身体づくり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 》》

「センター2」や「分子栄養学」など、新しい講座が登場！詳しくはWEBで！！



【東京】 ※分子栄養学は3月までのトライアル開催  
①センター2…3/30(土)  
②分子栄養学…12/15(土)・3/9(土)・5/18(土)

2018年度も残り半年。更新のポイント獲得は、お早めをお願いいたします。



毎年6月の年度切り替えにあたり、更新に必要なポイントをWSの受講で早めに獲得しましょう。年を明けると、あっという間ですよ！

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

伊藤滋之(放送作家) × 有吉与志恵(NCA会長)

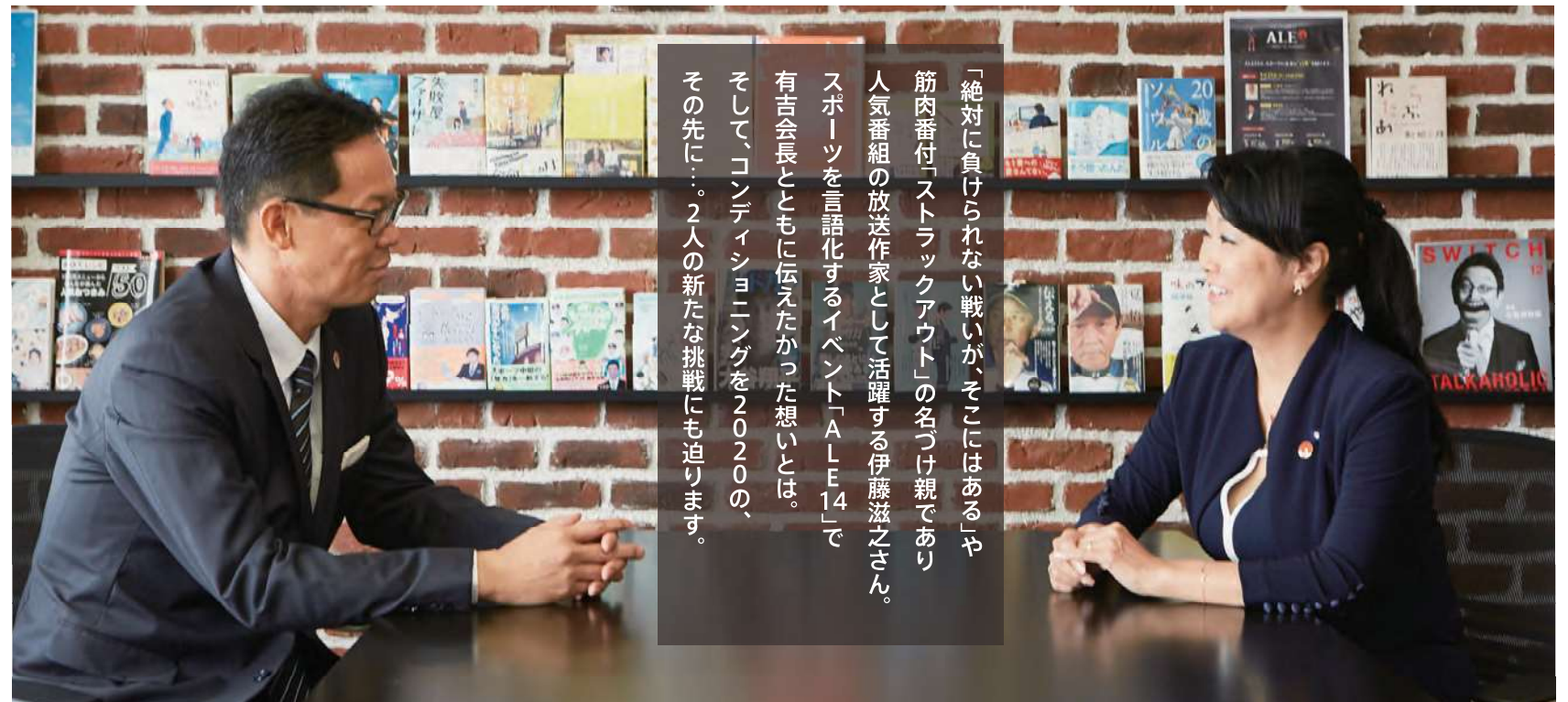
# コンディショニングの 素敵で“正しい”伝え方

**伊藤** まずは筋肉に対しての興味を引きつける。地道ですが、正しく理解してもらうための選択でした。

**有吉** イベント当日までに伊藤さんから3回のロングインタビューを受けましたが印象に残っているものとして「筋肉痛」の話があります。

**伊藤** 誰もが一度は経験し、非常に身近なものだけど、そのメカニズムはほとんどの人が知らない。特に、「なぜ年をとると遅れてやってくるか」については(笑)。

**有吉** 日体大で当たり前のように学んでいたのが、周知のことだと思っていました。ところが、トレーナーやドクターの中にも知らない方がいて、周りとの認識の差を整理できた出来事の1つです。実際、筋肉痛の話への反応は上々でしたから(笑)。



「絶対に負けられない戦いが、そこにはある」「や筋肉番付」「ストラックアウト」の名づけ親であり人気番組の放送作家として活躍する伊藤滋之さん。スポーツを言語化するイベント「ALE14」で、有吉会長とともに伝えたかった想いとは。そして、コンディショニングを2020の、その先に…。2人の新たな挑戦にも迫ります。

筋肉痛という当たり前なこと、当たり前ではない理由。

**有吉** 「ALE14」から1年経ちましたが、あの日の記憶は鮮明です。今までにない有吉与志恵が引き出された一日でしたから。

**伊藤** 私にとっても挑戦でした。正直言うと、コンディショニングという言葉選びの難しさを感じました。世間のイメージがまだ曖昧であること、そして「トレーニングII鍛える」という方程式が成り立っているからです。

**有吉** 残念ですが、まさに。整えることが大切ということに辿り着くには、いくつものステップが必要となります。イベントという限られた時間の中で選んだのはコンディショニングという言葉を使わないことでした。

「筋肉は、ほぐれない」。正しいことを伝える難しさ。

**伊藤** テレビでは不特定多数の方々に短い時間で、分かりやすく簡潔に伝えなければなりません。そういった反応をお聞きすると、自分の経験が多少なりとも生かせたかと嬉しくなります。

**有吉** ALE14では1パートたったの14分。しかし、短い時間の中に情報量が十二分に詰め込まれています。言葉の集約や印象づけるフレーズのつくり方、強調の仕方を学べました。

**伊藤** ありがとうございませう。一方、分かりやすさを追求しながらも、正しい言葉、正しい伝え方も大切にしています。ALE14を始めた大きな理由の1つです。テレビでは、どうしても慣用句に

いといけません。それでも、実感させていましたから。イベントの前後でお客様の表情が劇的に変わりました。**有吉** ありがとうございます。パール(言語)指導はNCAにとって大変重要なテーマで、取り組みを強化しています。リスク管理という観点から使っている良い言葉、悪い言葉を整理している最中です。**伊藤** 痛み一つとってもそうですよね。ケガをしている状態をどう定義するか。痛みを感じただけでケガなのか、機能不全になったらケガなのか、人によってそれぞれ認識が異なります。禅問答に近い感覚です。**有吉** そして、痛い方が強くなれる、上手くなれるという認識がはびこっています。**伊藤** 有吉さんには常に腑に落ちる説明があります。



伊藤 滋之(いとう・しげゆき)さん\_株式会社タイズブリック代表取締役。『筋肉番付』『SASUKE』『GET SPORTS』など人気番組で活躍。ALE14の総合プロデューサー。

**コンディショニングへの確信を2020の、その先に。**  
**伊藤** その上で身体の変化を感じるから確信が持てます。**有吉** 正しい理論と実技の効果が相まってこそですから。**伊藤** 今、2020に向けての意識が社会全体で高まっています。その先に何を届けるかの方が重要。その一つがコンディショニングかと。**有吉** ブランクが一気に世界に広がりましたが、そのほとんどが間違ったものとして伝わっています。そのような誤解一つ一つをどう解いていくかが課題です。**伊藤** 今、テクノロジーの変化により新たな伝え方が生まれています。伝える技術の革新とともに、我々の確信をどう広めるかが、次の挑戦。非常に楽しみです。

頼りがちです。から。**有吉** 元プロ野球選手の古田敦也さんの回を拝見し、その意図を理解しました。テレビの古田さんと全然違うからです。専門家としての豊かな言葉に感動しました。**伊藤** テレビは不特定多数の方に伝えるために誰でも知っている平易な言葉を選んでしまいます。例えば、筋肉は「ほぐれない」。ただ、テレビでは「ほぐれる」という言葉を使っただけで伝わりやすい。それをほぐれないよ、と踏み込むのがALE14の役目です。**有吉** ALE14の「スポーツを言語化する」という理念に感銘を受けました。スポーツの世界はニュアンスの言葉で溢れています。私自身、正しい言葉、正しい理論、正しい理解を求め、日々模索しています。



常に腑に落ちる説明がある。それが、信じる理由です。  
**伊藤** 私は有吉さんの観客を惹きつける技術に舌を巻きました。約2時間あるイベントで後半になればなるほど会場の集中力が高まり、盛り上がりっぱなしでした。元々寄せられました。**有吉** お酒とお食事を忘れていただくことを目標にしていました(笑)。究極ですが、グラスを持つ暇すら与えないのが理想。それにはどんな言葉を投げかければ良いかを意識していました。**伊藤** 肩、ブラや首のコンディショニングなど、実技についても同じです。①大勢の人、②席に座っている、③お酒を飲んで(笑)。諸条件の中で実技の成果を感じさせな

岡川先生のクラスは  
笑いが絶えず、  
心地よい身体で  
一日を過ごせます。



全体的に引き締まった  
美しいシルエットに。  
背中、骨盤まわりが  
特に素敵になりました。



ご自身も動くのが楽になったと実感  
されていますが、歩き方が入会時と比べて  
見違えるほどキレイ。4年間の成果です。



地元湘南を走る

毎年、湘南国際マラソンに仲間と出  
場。出張の時でもシューズもって  
いき、毎朝走るようにしています。



朝食でチャージ

毎朝ご飯を炊き、一日元気で過ごす  
ためのエネルギー(糖質)を摂取。  
その分、夜は糖質を控えています。



リビングで寝ない!

ソファでうたた寝すると身体が痛  
くなるので、眠くなったらすぐ寝室  
へ。夫にも指導しています(笑)。

Advice ポールを使った呼吸法2



机がない時でも簡単!  
ボールを使った呼吸法

イスでも床でも簡単!ボールを仙骨に  
あて寄りかかり、息を吐く際、お腹を  
ボールに近づけるイメージで凹ませま  
しょう。背中が楽になる感覚があれば  
腹圧が高まっている証拠です。

コンディショニングが続くヒント

回数を自分で決めること。できそうな  
数でOK!セルコンは習慣化させること  
が何よりも大切。回数よりも毎日(定  
期的に)やることを優先しましょう。

— 私の「何気」にやっていること —  
一階段……膝を伸ばしながら上がる  
立つ……片足重心にならない  
歩く……目線を下げない

NCA専務理事・認定講師。  
ナチュラルマッスル 祐天寺店にて  
グルーブレッスンを担当。  
セントラルスポーツでも運動指導を行い  
高い指導力で人気を集めている。



「Natural muscle」  
祐天寺店 岡川 昭子

岡川トレーナーの輝く秘密

# 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11回はご夫婦でナチュラルマッスルに通う有馬優子さんと史武さん。一緒にグルーブレッスンを  
楽しむことで、お互いに叶えたい身体に。お二人の成果をご覧ください!



食にアンテナ!

食事は家族の健康の源。そばの実や  
亜麻仁の種や油など、身体に良いも  
のは何でも取り入れています。



最高のピアタイム

お互いに大好きな野球観戦で元気を  
チャージ! 球場で飲むビールは格別!  
気持ちが良い特別な時間です。



My favorite コアトレ

姿勢がキレイになり  
肩こり、腰痛が改善!

通い始めてすぐに夫婦長年の悩み  
だった肩こり、腰痛がなくなりました。  
半年に1回、プログラムが変わり、4年  
も通っているので、身体の様々な悩み  
を解決できる術が身につきました。

コンディショニングが続くヒント

家族を巻き込むことですかね(笑)。  
家でどちらかがハーフボールに  
のった後に「使う?」って聞き合う  
と、もう1人も自然な流れでセルコ  
ンできますから。



鎖骨骨折で上がらなくなった  
主人の腕が上がるように!



バイクの転倒で骨折。それ  
以来1年間、整形外科も悩  
ませた腕が、お店に通って  
気が付くと上がるように。  
肩ブラや筋肉を圧しさを  
など非常に簡単なことで改  
善でき、本当に驚きました。



「Natural muscle」  
祐天寺店 会員 有馬ご夫妻

有馬さんの輝く秘密

# 首の筋肉を整えると「小顔に」!?

スマホやパソコン操作で下を向きがちではありませんか？首が前に出る姿勢はこりやすく、血流やリンパ還流が滞るため、顔がむくみ、全体的に腫れぼったく垂れた印象に。ケアすることでスッキリ小顔に導きます。



小顔のカギは首の側面のコリを取り除くこと！

★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

### ネックエクステンション

首を本来の位置に戻し、こりにくい状態に。



首の後ろ側の筋肉でアゴを上げる感じ

片方の手だけで行うとクセがつくので、首を圧さえる手を入れ替え、反対の手でも行う。



首の後ろの骨を片手で圧さえ、息を吐きながら、もう一方の手でアゴを押し上げる。

アクティブコンディショニングは呼吸とともにいきましょう。

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.03

冷えからくる首のこりを解決

気温の低下による血行不良や寒さで背中を丸めがちになるなど、冬は首への負担がかかりやすい季節。首こりは頭痛や気分の落ち込みにも影響するので、こりを感じたら早めのケアが大切です。

## Reset Conditioning

### 斜角筋 & 頸椎のリセット

押し動かすテクニックで首の筋肉の緊張を緩和。



両手の指先を縦に重ねる



後ろ側のポコポコした骨を圧さえる

首の側面を指で圧さえて痛いところ



指2本で首を圧さえる

#### 頸椎クルクルトントン

指で首の後ろ側を圧さえ、小さく数回縦に頷き、次に小さく首を左右に振る。繰り返す。

#### 斜角筋プッシュ

首の側面を圧さえたまま頭を左右に傾ける。圧さえる箇所は高さを変えて数回ずつ行う。

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。

# 黒の力で若さ輝く 冬の癒し弁当



レシピ&調理/有吉 与志恵

「腎」の不調は老化の始まり。  
冷えやむくみはサインです。

冬は寒さの影響で新陳代謝が落ちたり、活動量が低下します。気や血液が停滞しがちになり、負担がかかりやすいのが水分代謝を司る「腎」です。  
中医学では腎は内分泌

## 【腎を活性化させる黒色食材】

食材	効果
黒豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アントシアニン…抗酸化作用、むくみの解消</li> <li>●サポニン ……脂質の吸収を防ぐ</li> </ul>
黒ゴマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●セサミン ……ホルモンバランスを整えるビタミンEも多く含まれる</li> <li>●ポリフェノール…抗酸化作用</li> <li>●アントシアニン</li> </ul> <p>★その他、肝機能、腎機能の改善にも役立つ</p>
ひじき	鉄分、カルシウムが豊富

## 【その他オススメの食材】

- 湿の多い食材…エビ、ニラ、鶏肉、ヨモギ、ショウガ
- ねばりけ食材…山芋、ぎんなん、ハス

[アドバイス] 山本メディカルセンター 齋藤 真理子 院長

若さを保つ秘訣は早寝早起き、運動、そして「黒色食材」。

腎を整えるには、まず身体を冷やさないと重要ですが、生活習慣も整えたいところです。夜の0時から2時までは子時と呼び、この時間に睡眠をとることで腎は養われると言われるので、夜更かしは禁物。そして、適度な運動と食養生です。腎には、黒色食材が良いとされています。つまり、黒豆、黒ゴマ、のり、ひじきなど、黒い色をした食材のことです。

黒色食材は中医学で長らく伝えられてきましたが、分子栄養学的にも、アントシアニンなどがむくみの解消に効果的と言われ勧められています。今回は、黒色食材をふんだんに使ったお弁当を用意しました。ぜひ参考にしてみてください。



## 食の栄養マリアージュ

### エビとニラの卵炒め

葉膳ではエビやニラは腎の働きを高め身体を温める食材とされています。卵をプラスし、タンパク質もしっかりチャージ!

### ひじきの煮物

ひじきには鉄分やマグネシウムなどの他、カルシウムが非常に豊富です。鶏肉や油揚げなどのタンパク質と一緒に摂ることで、吸収率もアップ!

### 黒ゴマともやしの炒め物

黒ゴマは腎の働きを高める黒色食材の代表格。黒ゴマに含まれるセサミンやビタミンEは、血流を良くする効果があります。

### レンコンのきんぴら

レンコンは粘膜を丈夫にし、コラーゲンの生成を促すビタミンCが豊富。食感を楽しむために火を通し過ぎないことがポイントです。

### 黒豆

黒豆は身体の余分な水分を排泄し、むくみの解消に有効とされています。さらにアントシアニンは抗酸化作用があり、老化の予防にも効果的。

編集部でいただきました

ひじきの煮物は素材の旨みを引き出した味付けもさることながら、食感の良さも最大限残しており絶品!「ひじきが嫌いな人でも残さず食べてくれる」という有吉会長の言葉にも頷ける美味しさでした♪



Trainer's Diary

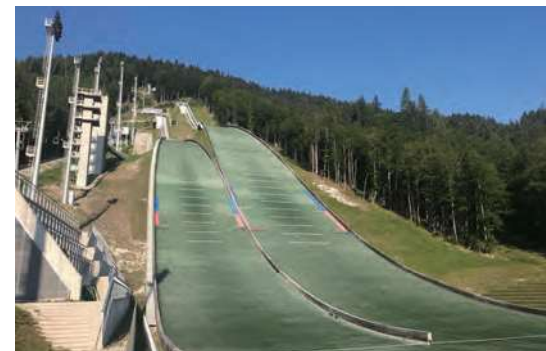
# 高梨沙羅選手 夏のGP7連覇

高梨沙羅選手がまた偉業を達成！夏のスキーW杯と呼ばれるグランプリジャンプで7連覇いたしました。今回、牧野さんに勝利の要因をお聞きます！

今シーズンはW杯のチャンピオン奪還、そしてまだ成し遂げていない世界選手権優勝という2つの大きな目標があります。昨シーズン

7月から始まり、7試合連続で優勝。8戦目のロシアで3位に入り、1試合残して総合優勝。冬に向けて良いスタートとなりました。勝利の要因を挙げるならば、主に2つ。1つはオフを長く取らなかったこと。もう1つは、フィジカルトレーニングを技術寄りにシフトしたことです。

「新たなチャレンジと安定した成果を支えたコンディショニング。」  
なりたい身体を叶える基本。



のW杯で最後の2試合を勝利しているだけに、そのイメージを残すためにオフをなるべく短くしました。そして、彼女の技術力を生かすために動作における課題を抽出し、陸上のトレーニングで解決したのです。当然、その解決を下支えしているのがコンディショ



ニングです。家では基礎工事に当たりますので、強化におけるまさに土台。なりたい身体を叶えます。スポーツの世界は急速に変化するので、立ち止まってはいただけません。常に革新、挑戦が必要だと感じています。挑戦といえば40代を目前にして新たな目標ができました。それは次号で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！

### 「世界を知るコンディショニングトレーナー 新津 満起子さん」



PCT 新津 満起子さん

ミュージカル女優、振付師、ペアダンサーなど華々しいキャリアを重ね体調改善運動指導者に。東京の町田市にフィットネススタジオ「楽爽健(らくそうけん)」を開き、コンディショニングとバレトン进行をレクチャー。若い方から高齢者まで支えている。



——「ミュージカル女優」に「アルゼンチンタンゴ世界大会3位」。華々しいキャリアに隠された想い。

「心身共に辛い人の支えになりたくて。コンディショニングと私なら、そういった方を受け入れられるから」。タンゴだけではなく2002年にはNHK紅白歌合戦で振付補佐・バックダンサーとして出演。輝かしい実績をもつ新津さんですが女優時代、仕事と稽古の両立に苦しみ7年もの間うつ病と闘ってきたとのこと。その経験から



心や身体に悩みを抱えている方の力になりたいと体調改善運動の指導に邁進。多くの方々に元気を届けてきました。

——生徒さんの想いに誠心誠意応えていたらPCTに。その誠実な人柄は多くの人の希望の光。

CIから始まり、もっと知識と技術を学び、より良い指導をしたいと必死に学んでいたPCTに。「おかげで運動許可の出ている有患者や高齢者を診ることが可能になりましたし、キャリアを生かしてダンサーやアスリートをサポートできます」と、PCTを取得したことで自らの可能性に無限の広がりを感じ、今まで以上に様々な人達を支えたいようになったそうです。人生の光と影のコントラストを強烈なまでに経験したからこそ、人の弱さに誠実に向き合える新津さんにしかできない運動指導が育まれているのだと思います。



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

### 「リンパコンディショニング ワークショップ」

リンパケアというと「美容」「女性のため」と思っていませんか？リンパ還流を良くすると、疲労回復、むくみ・冷え改善、動きやすい身体になるなど様々なメリットがあります。リンパの奥深い知識とメソッドを身につければ、運動指導の幅が益々広がるはずです。



腹横筋を使った正しい呼吸と腹部のリンパ改善で腹囲がサイズダウン。実施後10cm以上変化する方も多く、コンディショニングの有効性を体感。



老廃物除去の要所であるリンパ節にきちんとアプローチできます。

6時間の長いWSを受講して  
疲れるどころか疲労が回復!?

「土日も働いていて正直疲れていたのですが、逆に元気になりました!」。受講者が感激してそう話すように身体の下水管であるリンパ管の流れを促進することで疲労物質がキレイに除去され、身体が軽くなつて帰宅される方を多く見かけます。

また老廃物が体外に排出されることでむくみや冷えなど様々な不定愁訴を解消。すっきりボディに導く中で特に腹囲のサイズダウンが顕著に見られます。

これは、腹部リンパの還流を呼吸で促進すると腹腔にある余分な組織液を大網膜が吸収するため、理論背景も丁寧にお伝えし、受講者の理解を深めています。

「さする」から始められ、運動の敷居がグッと下がります。

高齢者指導の現場において、運動へのハードルの高さを目の当たりにすることがあります。しかし、さすることがから始められ、実技後、身体が軽くなる、動きやすくなるリンパコンディショニングは運動の良き入口になれます。

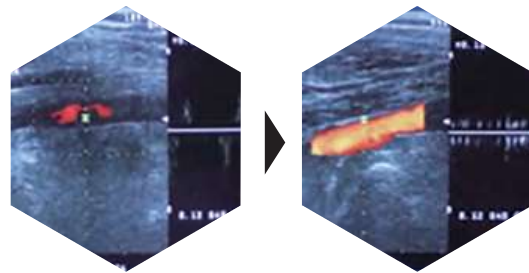
また、身体の構造を解説し、筋肉の走行に沿ったさすり方や力のかけ具合などをお

伝えることで、皆様の生徒さんにレクチャーされた際、納得や効果を得られやすいように落とし込んでいます。

さらに、疲労回復という側面から見れば、アスリートはもちろんのこと、ランニングやフットサルなどを趣味で楽しむ運動愛好者を引きつけるテーマに。リンパケアの果たす役割を知れば知るほど、対象者を選ばないメソッドに昇華でき、運動指導の裾野を広げられます。

### リンパコンディショニングによる改善ポイント

- むくみ解消
- 疲労回復
- 冷え症改善
- 代謝促進
- 美肌効果が期待



膝窩動脈の血流量が少ない

血流量が増加!



リンパ浮腫の解説をしながら医療従事者と運動指導者の役割の違いを受講者と確認。



「さする」そして「押し動かす」。2つのメソッドで身体の隅々まで老廃物をキレイに除去。

### 2018.8.6「コンディショニングラボ」にて \ 受講者の声 /



高橋 光一郎 さん  
(運動指導者)  
女性の美容ケアという狭い考えが一変。身体が軽くなり、NCAメソッドの効果を実感。



小野寺 道枝 さん  
(運動指導者)  
さする技法は職場で習っていましたが、理論を学べたことで正しく伝えられると自信に。



今井 理恵 さん  
(運動指導者)  
リンパが滞ると脂肪が溜まりやすくなるなど生徒を引きつける多くの話を手に入れました。