

We Love CONDITIONING

2019 Autumn

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」桜新町店会員
宍戸 良子さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
激しい運動から整える運動へ
辻井 真由美さん

アスリート指導のコツのコツ
フットサル
選手への指導



女優・タレント
スペシャル対談
「頑張らない」がキレイをつくる

「頑張らない」がキレイをつくる

Conditioning News Topics

一大スペシャルイベント「CAMP 2019」を
11/24(日)に開催!

10/1(水)
より
受付スタート!



ここでしか学べない特別な一日を、東京ビッグ
サイトで実施!今年も、会員の皆様の「知
識欲を満たす」をテーマに企画しました!!

コンディショニング指導の不安を解消!
「リスク管理」ワークショップ



超高齢化社会を迎える中、リスク回避を学べ
る講座。JCT、CT、PCTの方は2022年5月末
までに一度受講が必須となります。

有吉会長が10/22(火・祝)に、牧野理事
が11/6(水)に、こだわりのWSを実施!



有吉会長はランナー向け、牧野理事は野球指
導者向けで、超マニアックな内容をお届けし
ます。詳細は事務局メールを随時チェック!

食の科学的コンディショニングメソッド
「分子栄養学」を12月から開催!



過去2回の期間で実施し大盛況だった講座。
科学的根拠に基づいた食の健康法を医師で
協会参与の齋藤真理子先生が講義します!

《《 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**



We Love CONDITIONING ウイ ラブ コンディショニング 2019 Autumn 2019年8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

有吉与志恵(NCA会長) × 香坂みゆき(女優・タレント)

「頑張らない」が キレイをつくる

香坂 主人にコアトシを説明する時に、理解してもらいたくて。最初はかまぼこ型のポールに乗って、両手両足を上げるなんて無理だと思いましたが。でも最近完璧になりました。でもそれは完璧！

有吉 それだけ身体が整ったということですね。大腿骨の骨折をしたことでの筋肉の代償がなければ、今頃卒業していたでしょう。

香坂 卒業したくないのでご安心を(笑)。19歳の頃のケガですからね…。あの頃にコンディショニングがあったらとは思いますが。残念です。

有吉 リハビリも病院によって異なりますからね…。

香坂 まだ子供だったので、リハビリの重要性も今ほど感じていなかったです。子供と言えば、2人の息子の姿勢の悪さが気になります。どうしたものかと…。



子供の頃から芸能界で活躍し美しい女性であり続ける香坂みゆきさん。「正直言うと、頑張る運動は苦手」。様々な運動を試し、行き着いた先がコンディショニングだったとのこと。8年間続けてきたその成果と今後の想いをお聞きました。

「運動が続かなかった私」が気がついたら8年も継続。

有吉 初対面での印象は「顔小ちゃー！」でした(笑)。

香坂 私は「痛い」ですね(笑)。

有吉 雑誌の撮影が会いでした。『コアシェイプ』が発売された時の特集で。胸郭を触ったら、とても痛がってらっしゃいましたね。

香坂 衝撃でした。触れられただけだったのに。それから身体についてたくさん質問して、一度体験してみようと店舗に伺うことになって。

有吉 あれから8年です。

香坂 ジムに入会しても続かなくて。頑張る運動が苦手なのでしょ(笑)。

有吉 「真ん中体操」はウマが合いましたか(笑)。香坂さんに名付けていただきました。的を射たネーミングです。

自分の姿勢や身体の調子にとても敏感になりました。

有吉 スケボーやサーフィンをされているのですよね？

香坂 真ん中がしっかりしていない。ここが真ん中だよ」とアドバイスしても、しっくりこないようです。

有吉 中心軸が整つと、もっと技が出来るようになるのですが…。でも、香坂さんの目が肥えてきているのですね。

香坂 自分でも身体の違和感を感じると姿勢の状態と照らし合わせています。こういう姿勢だから、この部分に負担がかかっているとか、こちらの足に重心がかかっているなどといった形で。

有吉 体感覚が鋭くなっているのですね。これも長く店舗に通うお客様の財産です。セルコンもされているようで。

香坂 毎日、寝る前の15分くらいですが、宿題で出た2つくらい。本当は増えていけないといけないのですが…。

有吉 毎日やるのが重要ですから。無理をせず、頑張らない。それも大切です。

香坂 お風呂で脚を閉じるトレーニングもしています。

有吉 ヒップスクイーズ。

香坂 100回はやるーと、トレーナーと約束しています。

有吉 素晴らしいです！

香坂 店舗で教わったことを忘れてしまうこともあって…。その時は、有吉先生の本を見て思い出しています。

有吉 その成果がハーフポールでの両手両足上げにつながっているんですね。

香坂 息子達に自慢しています。2人はできないですから。

有吉 こればかりは若いものも関係ありませんので(笑)。

コンディショニングは芸能の世界にも必要です。

有吉 仕事も、家庭も、趣味もとても充実されていますが、今後の目標はいかがですか？

香坂 最低限の筋肉をつけておばあちゃんになっても元気に歩けることですかね(笑)。

有吉 歩きと言えば、今、定期的にオールディーズのコンサートをされているそうですね、ピンヒールの靴を履いて歌うのが大変と聞いています。

香坂 普段、フラットな靴を履いているので、次の日筋肉痛になってしまっただけ。そうならないための歩きのトレーニングを実践中です！

有吉 ステージは、立ち居振る舞いの美しさが求められます。俳優のお客様がいらっっしゃいます。舞台は姿勢や動きの粗が出やすいので怖い



香坂 みゆき(こうさか・みゆき)さん_女優・タレント。現在は、テレビ東京の「なないろ日和!」のMCなどを担当。8年前にナチュラルマッスルに入会し、身体を整えている。

とおっしゃっています。

香坂 コンディショニングは芸能の世界にも必要だと思います。一般的な良い姿勢は、少し反り腰になっている気がします。それで、腰痛になる方は多いですから。

有吉 同感です。

香坂 メイクさんやスタイリストさんがいるように、コンディショニングをする方がいて欲しいです。本番前に身体を整えてもらって。

有吉 書籍や雑誌の撮影現場ではモデルさんに行っています。

香坂 モデルさんを見ていてもせっかく可愛いのに、姿勢が少し残念だなあと思うことがあります。若い世代はスマホ文化ですので、姿勢が歪みやすい。学校の体育でコンディショニングがあれば、良いのですが。有吉先生に今後期待したいですね。

「家族は食べるものが同じ」主婦としての食への意識。

香坂 良い年の重ね方はしたいと思っけています。最近、書道を始めました。フォーマルな場面で「お名前を」と言われた時、サラサラと書けたらカッコイイですから。

有吉 着物を着られるそうですね。私も好きです。

香坂 発表会の時などに。

有吉 他にもサーフィンしたり、フラを踊ったり。料理もお上手だと聞いています。

香坂 祖母の教えです。季節のものを大切にしています。

有吉 我々も分子栄養学に取り組んでおり、お客様に提供できるように、トレーナー達は研修を重ねています。

香坂 家族で食べるものは一緒なので、主婦としては私達も知れると嬉しいですね。

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14回は月1回のパーソナルトレーニングでもセルコンを上手に取り入れ、O脚やポッコリお腹を改善。「グッドコンディショニング」に磨きをかけている穴戸良子さんをご紹介します！

元々は祐天寺店に入会。少し遠くなりましたが信頼する富田さんを追って桜新町店に通っています。



ご主人やご家族を大切にされているので新米主婦の私にとって学ぶことが多いです。

2020年のボランティアで活躍されるために英会話を勉強されるなど、お琴も含めて、人に尽くそうとされるお姿を尊敬しています。



分子栄養学のお弁当

ゼラチンや炒り粉を使い、タンパク質、コラーゲンをしっかり摂取。外食が減ったことでむくみも改善しました！



分子栄養学の入浴法

食事で摂取しにくいマグネシウムは湯船にエプソムソルトを入れて経皮吸収。ラベンダーの香りで癒しアップ。



非日常空間が大好き

旅や遊園地など、日常を忘れる空間でリフレッシュ。9月の結婚式が終わったら、夫と海外に行きたいです。

Advice

内転筋にグッと効くヒップスクイーズ



両脚を前後にズラすと効果抜群！通勤や立ち仕事の合間にぜひ！

両脚を少しズラすことで内転筋を使いやすい状態をつくります。さらに、背中が反らないよう腹直筋(腹筋)を触りながら行うと脚や腰の負担が軽減されるので、立ち仕事や長い通勤時間がグッと楽に。さり気なく行っています。

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。鏡に映る自分を見ると、気になる部分が出てくるので、動機が生まれやすくなります。自分の実技がどのように行われているかも確認できます。

— 私の「ながら」でやっていること —

お風呂の中で

- ・シットアップ(水圧を利用)
- ・リバースプッシュアップ(浮力を利用)

真面目で真っ直ぐな性格でお客様からの信頼が厚い店長代理。今年同僚とコンディショニング婚。新米主婦としても勉強中！



富田トレーナーの輝く秘密

「Natural muscle」
桜新町店 店長代理 富田 実貴子



孫の笑顔は宝物

毎週土曜日に遊びに来る2人の孫と一緒に料理をつくるのが楽しみ。料理教室で覚えた技を披露します。

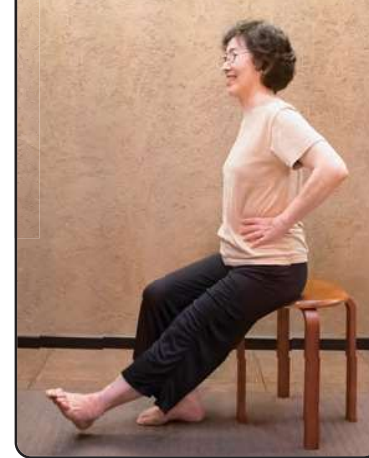


主人と毎月旅行に

国内の様々な場所を2人で訪れています。特に電車が大好きで、電車であれば北海道でも行けるほどです。

My favorite

ストレートレッグレイズ



O脚とポッコリお腹が改善！スマートに。

脚を真っ直ぐにするトレーニングで脚のラインがキレイになったと褒められます。内モモも使うことでコアが整い、ポッコリお腹も改善中。無理なく、簡単にできるので、運動が苦手でも続けられています。

コンディショニングが続くヒント

絶対だと思わず、その日の気分でやることを決めることです。実技ができなくても脚を閉じるとか、姿勢を意識するなど、些細なことを行うだけでも、継続につながります。



教会や介護施設でお琴を演奏。喜ぶ顔を見るのが幸せ。

尺八を吹く主人と一緒に音楽で元気を届けています。しかし、お琴はとても重く、重労働。身体づくりが大切です。上手に演奏する姿勢づくりも教わるなど、コンディショニングが力になっています。

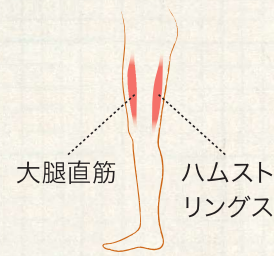


「Natural muscle」
桜新町店 会員 穴戸 良子さん

穴戸さんの輝く秘密

膝の不具合、「モモ裏」で解決!

膝の不具合を感じたら、前モモの大腿直筋とモモ裏のハムストリングスがアンバランスを起こしていることが主な原因。普段使わないハムストリングスを働かせることにより、**相反性の原理**で、違和感の元となる大腿直筋の弾力を取り戻せます。ペアとなる筋肉のバランスが重要です。



★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

レッグカール

普段使わず萎縮しているモモ裏の筋肉をトレーニング。

教わる Point!

天井と頭のとっぺんが紐でつながっているイメージ。

つま先は視界に入る位置



踵を上げた時に視線が上下せず、一定であることを確認する。



膝がちゃんと伸ばせるようになったことを確認する。

股関節より膝が後ろにある。

呼吸と共に踵をお尻に向かって上げる。片脚ずつ10~30回。

両脚を揃え両手を壁につき、片脚を一步下げ、背筋を伸ばす。

教えるPoint!

- ① 膝が身体よりも前に出ないように踵を上げる。
- ② 上げた時、背中が反るなら、反らない高さを伝える。
- ③ 膝がちゃんと伸ばせることを実感させる。

① 見せて ② 伝えて ③ 感じさせる

教えるPoint!

- ① 壁に手を添えた時、身体が前に傾かない足の位置を示す。
- ② 「天井から頭が引っ張られるよう」に、と伝える。

すぐに改善! セルコン救急箱

vol.06

突然の膝の違和感を解消!

行楽の季節が到来! 楽しい散策中に突然、膝の違和感を感じたら、モモの筋肉を整えましょう! 前号に引き続き、セルコンを教える人と教わる人のポイントを分かりやすく解説します。

Reset Conditioning

前モモ押し脚クルクル

モモの筋肉をリセット。膝を伸ばしやすい状態に。

教わる Point!



手で動かせる範囲でOK! 肩の力を抜き行う。



つま先まできちんと力が抜けているか確認する。

脚を伸ばした時に行った方の脚が長くなっていたら◎。

肩の力を抜き、脱力しながら脚を左右にクルクルまわす。

親指で膝の上辺りを押え、両手で脚を挟み、牽引する。

教えるPoint!

- ① 膝が内外にちゃんと回っていることを見せる。
- ② 回すと言うより、揺らすという言葉を使う。
- ③ 片脚ずつ行い、膝の高さの違いを見せる。

① 見せて ② 伝えて ③ 感じさせる

教えるPoint!

- ① 両手でしっかり脚を挟んで、引っ張るところを見せる。
- ② 伸ばしている脚を「ガラッと伸ばしましょう」と伝える。
- ③ 硬い(痛い)箇所が、違和感の原因であると感じさせる。

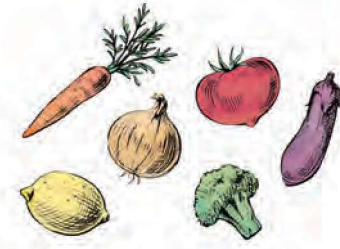
有吉レシピの基本

献立のルール

- ✔ 肉、魚、卵の中から2~3品を料理に使い、タンパク質を摂る
- ✔ お豆腐か納豆、どちらかを使う
- ✔ 10種類以上の野菜を使う

常備菜を用意

手軽で簡単に野菜を摂れるよう、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、ニンジン、ナス、レモンを調理し保存。



腸を整えるオータムレシピ

- 1 豚肉のキムチ炒め (ニンジン、玉ねぎ、ピーマン、ネギ、キノコ類)
- 2 白和え (ニンジン、ほうれん草、しめじ、栗、クルミ)
- 3 マグロ納豆のサラダ (レタス、キュウリ、パプリカ、アスパラ)
- 4 焼き茄子のお浸し
- 5 シラス大根 (レモン)

栄養不足に陥る4つの原因

「食のコンディショニング」では4回に分けて、不足の原因を解決します！

現代人の意外な栄養不足

きちんと消化吸収できていますか？

糖質溢れる現代の食生活

分子栄養学が薦める3つのフリー

これで簡単♪

有吉推薦！お助けアイテム

vol.2 「ミネラルサプリ」

マグネシウムの不足ですが、なかなか食事だけでは摂取できないものです。そこで、サプリを利用することがオススメ。例えば、「Bio-Nativus(バイオナティバス)」ならジュースや食べ物に1~2滴加えるだけで簡単です。



食のコンディショニング

Conditioning of a food
分子栄養学から学ぶ

② きちんと消化吸収できていますか？

「発酵食品や「食物繊維」。そして食事の取り方が肝要。

前号で栄養不足を解説しましたが、せっかく摂取しようとしても、きちんと消化吸収できなければ元も子もありません。腸をしつかり整えることが重要です。

カギとなるのが「発酵食品」と「食物繊維」。発酵食品は善玉菌を直接摂取することが可能。微生物の働きに

よってある程度消化された食べ物なので、人が消化するのに必要な酵素やエネルギーの消費が少なくて済みます。

食物繊維も、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を助ける働きがあります。また、レモン(キレート)、生の大根(ジアスターゼ)など、消化を助ける食材にも注目です。

さらに、「食事の取り方」にも気を配りたいところです。①よく噛む(唾液を分泌し消

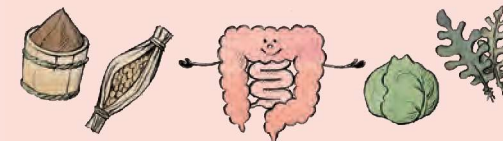
化を補助)、②ちよこちよこ食べてドカ食い防止、③就寝前2~3時間前に食事しない、など、胃腸に負担をかけないことが肝要でしょう。腸は「第二の脳」と呼ばれる臓器。自分で判断し、活動する能力が備わっており、心身ともに健康の要所。消化吸収という観点だけではなく、人間のホメオスタシス(生体恒常性)の維持にも重要です。次ページでは、食物繊維と発酵食品をふんだんに使った献立をご紹介します。手前味噌ながら美味しいですよ(笑)。



レシピ&調理/有吉 与志恵

腸を整える3カ条

- {其の一} 発酵食品と食物繊維を摂る。
- {其の二} 消化を助けるレモンや大根(生)を加える。
- {其の三} よく噛む、時間帯など食事の取り方に気をつける。



[アドバイス] 山本メディカルセンター 齋藤 真理子 院長

分子栄養学「オーソモレキュラー」とは？
細胞や分子の状態を見て行う栄養療法。人間は約60兆個の細胞からできており、細胞やそれを構成する分子は栄養で作られています。細胞・分子と栄養の相関関係を知ることで、病気の予防や治療に役立ちます。

フットサルとサッカーは似て非なるもの。狭いコートで戦う様子は、まるでバスケット。スプリント系の競技です。当然、試合中の交代は自由なので、休憩時の回復が重要。時に2日連続で試合する場合もあるので、休憩中や試合後の疲労抜きがポイントとなり、同じ種目でも「疲労回復」

サッカー、テニス、陸上などなど、NCAでは様々なスポーツをサポート。各競技ならではのアスリート指導のコツのコツを教えます!

フットサル 選手への指導



REPORT | vol.02 |

清水 達也 トレーナー

をテーマに伝えていきます。また、サッカー選手と共通するのが、O脚、股関節屈曲、膝関節屈曲、ニーイントーアウトなど、脚の骨格特徴について、多くの選手に共通点があること。当然、怪我のしやすい箇所は似てきます。特に股関節はフットサル選手の要所。グロインペイン症候群になる選手が多



いからです。さらに、股関節を整え、体幹との連動が図れると、最初の一步の動き出しが速くなるので、プレーに余裕が生まれ、精度も高まります。パフォーマンスアップという観点で言えば、足裏パワーポジションが使えていない選手が多いと感じています。ハンマートーになっている選手がいたら、指で踏ん張ってしまっている証拠。改善することで、シュートや切り返し動作が良くなるだけではなく、ケガ予防にもつながります。足裏はフットサルにとっても重要です。

指導にあたっての

3つのキーワード

1 「疲労抜きを徹底的に行う」

フットサルはサッカーというよりもバスケットに近いスプリント系の競技。疲労が蓄積しやすいので、同じ種目でも「疲労回復」をテーマに行うなど、疲労を残さないことが大切です。

2 「ケガしやすい脚の3箇所」に注意」

グロインペイン、ニーイントーアウトによる靭帯損傷、足首の捻挫。この3つの外傷は最初に確認しつつ、ケガにならないよう注意深く観察し、ケアしなければなりません。

3 「股関節を整え、体幹との連動を図る」

股関節はケガだけではなく、パフォーマンスアップにとっても大切。股関節を外旋して蹴ることが多いので、硬くなった筋肉を整え、体幹と連動することで動き出しの一步を速くします。

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!

「激しい運動から整える運動へ 辻井 真由美さん」



JCT 辻井 真由美さん

ダンスプログラムを13年前から指導。業界誌で有吉会長の記事に感銘を受けCIを取得。ダンスプログラムにコンディショニングのエッセンスを取り入れ、10年前から続けてきたピラティス&筋膜リリースの講座をコンディショニングクラスに移行。新しい挑戦にトライ。



—— 華やかなダンスプログラムを入口に「整える」大切さを浸透。本当の健康美を目指す指導者に。

ご自身の美容と健康のためにダンスを始め、指導者になった辻井さん。しかし、年を重ねることに身体に負担を感じるように。「コンディショニングと出会って劇的に変わりました。踊ることがまた楽しいと思えましたし、真の健康美につながると確信しました」。



CIを取得してからは、レッスンの中で生徒さんの身体に無理がかからない動き方を指導の中で意識。ダンスの華やかさだけに目を向けがちな生徒さんにも整える重要性を丁寧に説いています。

—— 10年間続けてきたピラティス&筋膜リリース教室を、突然コンディショニング教室に移行。

「コンディショニングに魅了されながらも、クラスの内容を変更することは勇気が入りましたよ」。

高鳴る胸を抑えつつ、今の自分の素直な気持ちを伝え、「あなたが言うなら」とリスタート。最初は「こんな小さな動きで大丈夫?」と首を傾げていた生徒さん達も、徐々に体調に変化を感じ、今では一緒にコンディショニングを学ぶ仲間。「はっきりと見えたのです、5年後、10年後の私の姿が。希望が降り注ぎました」。今までの自分をリセットし、アクティブに挑戦を続ける辻井さん。その強い眼差しが印象的でした。



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」

6時間WSに有吉会長が久々に登場!メソッド開発者から学べる貴重な機会に。

「リンパ」といえば、コンディショニング誕生時から続く人気のテーマ。「さする」ことから始められるので、高齢者や運動が苦手な方でも簡単に行え疲労回復、むくみ・冷え改善、動きやすい身体づくりなど、幅広く改善できます!

こんなお客様がいる方へ

- むくみに悩んでいる
- だるさを感じる
- 冷え性
- 疲れが抜けない
- 急に太ってきた



リンパ節の場所や圧え方を、有吉会長が一人ひとりに丁寧に解説。



NCA会長
有吉 与志恵

日本を代表するトップアスリートから高齢者まで、幅広い層へのセルフコンディショニングを指導。

有吉会長が解説!「受講すると、こんなメリット」

「脱力と小さな揺らぎ」と並ぶリセットコンディショニングの手法、①「筋肉をさする」②「押し動かす」というテクニックにフォーカスした講座です。ご自身のお客様にとっても、自分で自分の身体を触るということで、こっぴどく、ハリがあるなど、筋肉の状態を感じやすく、老廃物が流れることでの変化を体感してもらうことができます。また、リンパと筋肉の関係を学習できることもNCAならではのメリットです。

「疲労回復系運動」と呼ばれるカギは「リンパ」にあり。

リンパコンディショニングは有吉会長の実体験から誕生。当時、エアロビクスの指導をしていて、疲れが溜まると身体がむくみやすくなるという事実に着目し、運動指導の現場でいち早くリンパを取り入れ、メソッドを開発。コンディショニングが「疲労回復系運動」と称されるまでになりました。

メソッド開発者にあつてアスリートから、高齢者、美容家などなど、様々な方々をクライアントに持つ有吉会長ならではの豊富な経験に裏付けられたエピソードトークを織り交ぜながら講義が進行。背景が異なる受講者の方々ですが、皆様、自分の現場と照らし合わせて深く共感されていました。有吉会長の6時間WSはレアとなりましたが、実施する際はぜひ注目ください!



機能解剖学に基づく説明で深く理解。理論が分かるとお客様への説得力が激変します。



老廃物を流すだけで「こんなに身体が軽くなるの!?!」と会場が驚嘆の声で溢れました。

学習効果を2倍に! 10倍に!

予習のススメ

「さする」という手法にフォーカスしているため、筋肉の走行を勉強してきていただけると◎。

【授業で身につけて欲しいポイント】

- リンパの仕組み
- リンパ節の位置
- 「さする」という手法
- 「押し動かす」という手法
- 老廃物が流れた後の筋肉の弾力

2019.5.23「コンディショニングラボ」にて \ 受講者の声 /



CI 小川 啓人 さん
(会社経営者)
ガチガチの筋肉が柔らかい筋肉になり驚き!趣味のランニングの疲れが回復できると実感。



CI 福留 千代美 さん
(美容師)
「筋肉は人生の履歴書」。リンパ改善も硬くなった筋肉を整えることが重要だと改めて痛感。



CI 牧里美 さん
(セラピスト)
整体やエステで学んできたつもりだったリンパが、機能解剖学を通じて深く理解できました。