

# We Love CONDITIONING

2019 Spring

私のセルコン習慣 大公開  
「Natural muscle」祐天寺店会員  
吉間 美智子さん

コンディショニングを広める  
チャレンジャー  
コンディショニングで東北を元気に!  
中田 幸恵さん

Trainer's Diary  
牧野講平  
Next10新しい  
夢に向かって



山本夏代さん

消化器内科医

スペシャル対談  
運動指導者に期する健康社会のカタチ

## Conditioning News Topics

2019年度NCA更新お手続きが始まります。来年度もどうぞご期待ください。



NCAでは入会月に関わらず、6/1より新年度がスタート。4月よりお手続きの書類を郵送いたしますので、更新お願いいたします。

安心してコンディショニング指導を行っていただくための保険をお勧めします。



「お客様におケガをさせてしまったら怖い」と以前からご要望いただいた保険のお知らせを、NCAの会員の皆様へ1月に送付いたしました。

《《 各情報のお問い合わせ先 TEL 03-5779-6814 》》

プロフェッショナル・コンディショニング・トレーナー東京22期募集開始!



NCAの最高資格であるPCTはアスリートや高齢者へのコンディショニング指導される方は必須です。5月より開講いたします。

もっと自信をもって指導できるために。CI認定資格者のための新講座が誕生!



CIで習得した内容を実際の現場で確実に生かせるようになるブラッシュアップ講座です。来期からCI認定者の義務講座となります。

### 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 ウェラブコンディショニング 2019 Spring 2019年3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

山本夏代(消化器内科医) × 有吉与志恵(NCA会長)

# 運動指導者に期する 健康社会のカタチ

筋肉を整えることや姿勢、歩き方を意識するようになりました。

**有吉** 筋肉の変化に触れると生活の意識が高まる方が多いです。足の冷えにも悩まされていたそうで…。

**山本** ええ、物心ついた頃からです。防寒用の靴や靴下を履いても温かいと感じたことはありませんでした。ですから、冷え性は改善できないと思っていました。

**有吉** 冷え性は体質だと諦めている方は多いですね。

**山本** ところが、トレーナーに指分けをしていただいたら、その日からポカポカ。これには100万円払っても良いとさえ思いました(笑)。

**有吉** 筋肉が上手に使えていなかったのですね。

**山本** 脳梗塞で寝たきりになり、筋肉が萎縮して動けな



コンディショニングを通じ、冷えや痛みが改善。「筋肉を整えることで解決することは多い」と実感し一次予防として体調改善運動に期待を抱く山本先生。一方、世の中には、運動〓鍛えるという固定概念や筋肉に関する不確かな情報が蔓延しています。いかにして整える大切さを世に広げていくのか。ドクターとしての知見を交え、考察しました。

「運動」で解決できることを「見える化」することが大切。

い状態を目の当たりにしてきましたが、それが私の身体でも部分的に起こっていたのだと驚きました。

**有吉** 一次予防の大切さが語られる時代において、私たち筋肉のプロフェッショナルの活躍が求められます。

**山本** 疾患にならない身体づくりはもろいこと、筋肉を整えることで解決できることがあるということがもっと認知されれば、生活者と病院の間に良いステップが生まれるはずですね。

**有吉** 医療費の削減にとっても重要なことだと思います。

**山本** 病院に行く前に、筋肉のプロが解決できることで、できないことを診断できるツールがあると良いですね。

足の冷えの劇的な改善により「整える」大切さを実感。

**有吉** 山本先生はナチュラルマッスルの会員になられて5年目。お医者様からの信頼は大変励みになります。

**山本** メソッドに確かな理論があり、医者として学んだことと照らし合わせ、筋肉への理解を深めています。

**有吉** 左の股関節の不調が原因での入会でした。

**山本** ええ、仲の良い整形外科医に先天性の股関節脱臼を心配されていたのですが、そうだとでも手術をする以外の根本改善が思い当たらず、先送りしていました。

**有吉** 夜、寝ている時も痛みを感じていたそうで…。

**山本** それがコンディショニングを行うことで早い段階で改善されました。それ以来、

ストレスチェックシートのようなイメージのもので、**有吉**なるほど。NCA参加のドクターと連携しトレーナーが解決できることとそうでないことを整理していただきます。NCAの認定資格者には共有してきました。**山本** 一般の方々にも知られると、さらに良いですね。**有吉** 現在、シニア向けの書籍を執筆予定ですが、そこでは触れていきたいです。**山本** 例えば、寝つきが悪いというのも一つの悩みです。**有吉** その場合は背骨まわりの筋肉の硬化などが予想されます。分子栄養学にも力を入れていきますので、食も絡めた形で解決したいです。**山本** 医師の残業時間の上限について発表がありました。が、我々の働き方改革にもつながるはずですよ(笑)。



**運動や美容健康を語る前に筋肉がもつ面白さを伝える**

**有吉** 体調の悪さは極論を言えば、9割のことは筋肉で解決できると感じています。しかし、筋肉はマッチョという概念が一般的で、鍛えることへの動機でしか語られない傾向にあります。

**山本** 「健康に良い食事」のように筋肉が語られるようになるのが理想ですね。栄養をバランス良く摂りましょうという言葉が今や常識となっていて、筋肉をバランス良く使いたしましょうという言葉が語られて欲しい。**有吉** フィットネスジムなどで運動を始め継続できる方は3%しかいないと言われるが残りの97%の方々救うために生まれました。

**山本** NHKの『筋肉体操』が話題になっていますが、筋肉への関心は広がっているのではないのでしょうか。前号の対談で語っていた「なぜ年をとると筋肉痛が遅くやってくるのか」という話など、誰もが「あるある」と思いますが、実は理由を知らない事柄は、興味を引くはずですよ。**有吉** 筋肉雑学ですね(笑)。欧米人(狩猟民族)と日本人(農耕民族)の身体の違いとか。**山本** 上腕二頭筋が縮むと上腕三頭筋が伸びる話もそうですね。だから肘が曲がったままの人が多いのかと。不調解消の前に、雑学として誰もが面白いと感じる話で興味をそそりたいですね。**有吉** 本当は学校教育の中で体育をサイエンスと重ねて語られると良いのですが。**山本** 林修先生がテレビで人



山本 夏代(やまもと・なつよ)さん\_ 同愛記念病院 消化器内科 医長・内視鏡センター長。2014年、外苑前店に入店。現在は、三軒茶屋店に通い身体を整えている。

気ですが、有吉さんが筋肉先生になって、メディアに出ていただきたい(笑)。今はコンディショニングを伝えられていてと思います。まずは筋肉は健康に紐づく面白話で良いと思います。**有吉** 「筋肉は整えるもの」という概念をまずは定着させるわけですね。子供達には特に伝えていきたいです。**山本** 食の健康が当たり前のように語られるように、筋肉を整えることが当たり前になる時代をつくるのが望ましいですし、有吉さんにはそのパイオニア、トッランナーとして活躍していただきたいです。**有吉** ありがたいお言葉です。ご期待に添えるようにアイデアを練りたいと思います。その時は、ぜひお力添えお願いいたします。

# 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12回は、手術後、リハビリで苦しんだ膝がコンディショニングで改善し、4年ぶりにダンスの舞台に再び咲いた吉間美智子さん。セルフケアの大切さと習慣化のコツを教えてくださいました。

理路整然とした説明で信頼できる先生です。元ダンサーならではの言葉にも共感します。



常に身体を丁寧に整えていらっしゃる姿に感心。ダンスの舞台に立ち続け輝く姿を尊敬しています。



レッスン前にポイントを確認されるなどメソッドを最大限吸収されようとしています。セルコンへの意識も人一倍強く、ご自身の理想の身体を叶えています。



オシャレ散歩♪

カフェなどを巡りながらウォーキング。仕事がある日も一駅前で降り、街並みを楽しみながら歩いています。



整理整頓で快適に

お家で気持ち良く過ごすためにタオルや食器は色や形を揃えて買うなど収納しやすい環境を整えています。



良いレッスンの源

良い発声が良い表情を生み出し、良い講義を生み出す。プロポリス入りの飴で、毎日喉を万全にしています。

Advice

階段でヒップアップ



膝をきちんと伸ばすことで美脚・美尻につながります！

運動習慣は日常の中に取り入れると続きます。エスカレーターを使わず、階段を選び、膝を伸ばしながら上りましょう。お尻やモモ裏に力が入っていたら伸びている証拠。真っ直ぐでキレイな脚とヒップラインが手に入るはず。

## コンディショニングが続くヒント

まずは脚を揃えて真っ直ぐ立つことを習慣化しましょう。骨盤が安定し、軸が整うので、首・肩こりや腰痛改善、美しい姿勢に。「セルコン」と意気込まず簡単にできることです。

— ダンサーにオススメの「ながらCon」コアウォーク&ヒップスクイーズ —  
…ルルベやターンの質が上り、ダンサーを悩ます膝の痛みや、太モモの張り出しの予防・改善に効果的！

NCA認定講師。祐天寺店にてグループレッスンを担当。セントラルスポーツでも運動指導を行い元ダンサーならではの表情&表現豊かな指導が魅力。

「Natural muscle」  
祐天寺店 徳田篤子さん

徳田トレーナーの輝く秘密



表情が命！

舞台に立つにも、指導をするにも、良い表情が大切。フェイスオイルと日本酒入り化粧水でケアしています。

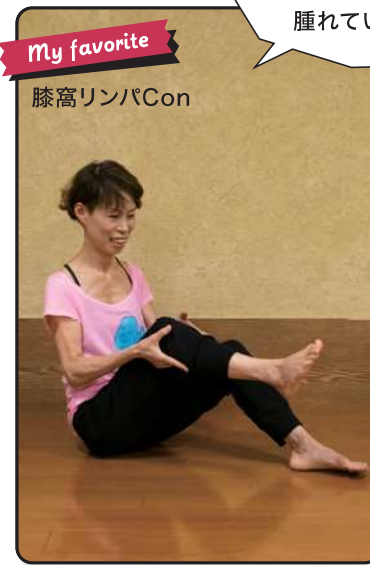


明るさの源！

「いつも明るいですね」と言われるようにもろみ酢で疲労回復、ヨーグルトで腸内環境を整え、元気いっぱい。

My favorite

膝窩リンパCon



手術後、ダンス練習すると腫れていた膝が改善！

ダンスの練習のし過ぎで半月板を損傷。曲がらなくなった膝を手術し、コンディショニングで踊れるまでに回復。たまに腫れることがあっても膝窩リンパコンディショニングをすればすぐに引き、痛みがなくなります。

## コンディショニングが続くヒント

まずは肌にオイルを塗ることで。セルコンをするつもりがなくても、肌に触れているうちに、気がつく指わけ、足首まわし、リンパConなど、コンディショニングの流れに♪

朝目覚めると、身体のおちこちが痛い…。ダンサーの悩みが解消！

膝だけではなく、腰や肩など身体のおちこちが痛く困っていましたが、通い始めて2年で解消。痛いところが出ても、コンディショニングは自分でケアできるところが魅力です。

スポーツクラブダンスサークルでジャズダンスを指導する側らご自身もステージでパフォーマンスを披露。



★写真は2018年2月、4年ぶりのステージでの1シーン。

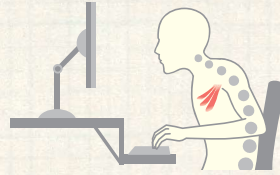


「Natural muscle」  
祐天寺店 会員 吉間美智子さん

吉間さんの輝く秘密

## 胸の筋肉と肩甲骨の深い関係

スマホやパソコン操作で下を向きがちでは？小胸筋は胸にありながらも肩甲骨の烏口突起に付着しており、**肩甲骨を背中に安定させています**。この筋肉が硬くなると肩甲骨が不安定になり、こりを誘発。背中側の筋肉だけをケアしがちですが忘れてはいけない筋肉です。



背中を丸めた姿勢が続くと小胸筋に負担が。

★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

#### エルボーアダクション

肩甲骨を寄せる運動で、こりを根本改善。



息を吐きながら両肘を近づけるように吸いながら元の位置へ。20回～30回程度繰り返す。

腕を外回しにし、身体の少し後ろ側へ持って行き、軽く肘を曲げて手をお尻の横辺りに添える。

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.04

### 肩甲骨まわりのこりを解決

デスクワークをしていると肩甲骨を中心に肩や背中がガチガチになりませんか？背中が疲れると呼吸も浅くなり、疲労回復しづらい身体に。仕事の合い間にできる簡単メソッドをご紹介します。

### Reset Conditioning

#### 小胸筋押し肩ブラブラ

胸の筋肉をピンポイントに圧さえ、こりを解消。



次に手の平をクルクルと回す。前後の揺らし+クルクル回しをセットで繰り返す。

肩と胸の境目を押し、痛い箇所を見つけ、指で圧さえたまま手を前後に小さく揺らす。

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。



### 食の栄養マリアージュ

#### グリーンピースの炊き込みご飯

グリーンピースには、疲労回復に欠かせないビタミンB1が多く、老廃物の排泄をサポートする食物繊維も豊富です。

#### 三つ葉と大葉、厚揚げの和え物

三つ葉のさわやかな香りは、高ぶった神経を鎮め、気持ちをリラックスさせてくれます。大葉を加え、香りのハーモニーが楽しめる一品に。

#### タケノコとゴボウの煮物

春は、冬に溜め込んだ老廃物を排泄する時季と言われています。食物繊維が豊富なタケノコは、便通を良くし、デトックスに◎。

編集部で  
いただきました

豊富な食材ときめ細かな味付けで、バラエティに富んだ味わいとなり、最後のひと口まで飽きさせません♪多彩な色どりは目で、様々な食感はいで、三つ葉などの心地よい香りは鼻で、五感全体で楽しめました！

#### 鯖の西京焼き

葉膳で鯖は「気」を補い、疲れのリカバリーに有効な食材とされています。コクと旨みのある味は、ご飯との相性も抜群です。

#### ピーマンと豚肉の炒め物

豚肉は、疲労回復に有効なビタミンB1が豊富。疲労回復をサポートするビタミンCを多く含むピーマンと一緒に炒め物にしました。

#### アサリの卵和え

アサリに多く含まれるタウリンは、肝機能の向上に効果的。また、不足しがちな鉄分も豊富。葉膳では血を補い、精神を落ち着かせる食材の1つ。

## 季節を楽しむ栄養学

# 元気が芽吹く 口福の春色弁当



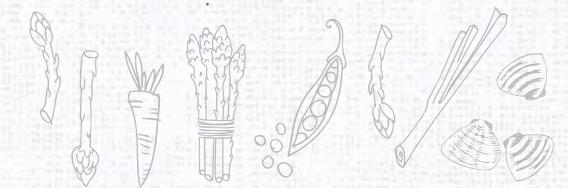
レシピ&調理/有吉 与志恵

「肝」の高地よい陽気の落とし穴。春の心地よい陽気が気持ちいい季節ですが、実は春は心身ともに不安定になる時期。中医学では「肝」が高まりやすいと言われます。肝は血液の貯蔵・分配・解毒の他に、目や筋肉、情緒のコントロール

うららかな陽気が気持ちいい季節ですが、実は春は心身ともに不安定になる時期。中医学では「肝」が高まりやすいと言われます。肝は血液の貯蔵・分配・解毒の他に、目や筋肉、情緒のコントロール

### 【春の身体を元気にする養生食材】

効果	食材
肝を元気に ストレス解消	クレソン、タケノコ、 フキ、ネギ、ゴボウ
血を活性	アサリ、グリーンピース、 ハマグリ
肝は目と 深いつながり	ウナギ、ニンジン、 ブルーベリー
血の巡り	レバー、クコの実、ナツメ、 ひじき、ゴマ



[アドバイス] 山本メディカルセンター 齋藤 真理子 院長

山菜、タケノコ、貝などなど  
春の食材は元気を育みます。

春に旬を迎える食材には肝を健やかにするものが多いです。クレソン、フキなどの山菜はストレスを解消。アサリやハマグリなど海の恵みは血を活性。季節の味覚を取り入れることが、春の養生になるのです。

肝は血液の循環によって筋肉や腱、筋膜、靭帯など身体全体に栄養を送り届ける役回り。肝の低下は運動能力の低下につながり、アスリートやランナーなどのスポーツ愛好家にとって忌々しい状態に。日常生活においても眩暈や痺れ、痙攣、月経不順を引き起こす恐れがあり、見過ごせません。

上記のオススメ食材やお弁当を参考に、ぜひ食養生を心がけてください。



Trainer's Diary

# Next10 新しい夢に向かって

前号で牧野さんが触れた40代の目標とは。運動指導の世界全体を考える牧野さんならではの答えが、そこにはありました。ぜひお見逃しなく！

「運動指導者の価値を高めるために。目標は医学博士になること。」  
NCAの信頼度アップに貢献

以前、このコーナーで10年ごとに目標を掲げていると書きましたが、今年で40才になるので、これからの10年は30代までにトップ選手で重ねたノウハウを縦軸、横軸で広げたいと思います。縦はジュニアアスリート。年代ごとの身体づくりと正しい知識の啓蒙。そして横は女性アスリート。月経など女性特有の対応が必要なかだけ、女性選手を数多く担当してきた経験は生かせるはず。これらはトップ選手を目指す人達だけで

はなく、運動を楽しむ一般レベルにまで落とし込みたいと思っています。そのためのプロセスとして40代で医学博士になることを目標に掲げ、昨年の秋に、青森の弘前大学に入学。夢への第一歩を踏み出しました。最初は2年間の研究生制度を利用して、仕事の実績を通り、博士課程に。医学博士になることでコンディショニングについても説得力が増すはずなので、NCAにとってプラスになってくれるでしょう。また、このトリアルにより、運動指導者の地位向上や新たな需要拡大につながればと願っております。今後、良き報告ができるようがんばります！



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！

### 「コンディショニングで東北を元気に！ 中田 幸恵さん」



JCT 中田 幸恵さん

「YUI FITNESS COMMUNITY」主宰。コンディショニングやエアロビクスの指導者。テレビ岩手アカデミー・NHK文化センターでも講師を務め、その繋がりから生まれたテレビ岩手『5きげんテレビ』の「ゆるのび体操」を開発。東北に元気と笑顔を広げている。



——「メソッドだけではなく協会の想いも全て伝えたい」。東北復興支援を支える中田さんの熱意。

中田さんとNCAの出会いは8年前の震災の年。復興支援の一環で有吉会長が東北で行った全ての講座に足を運び、サポートしていただきました。その後、未だ仮設住宅が残る岩手の地でコンディショニングを通して元気を広げてこられました。中でも「開発者の想いを直接届けたい」という中田さんのお考えによって開催されている有吉会長の講演イベントには100人規模のお客様が参加者。NCAのメソッドだけではなく意思まで余すことなく伝えていただいています。



—— 岩手中にコンディショニングを広げるため「5きげんテレビ ゆるのび体操」を開発。

東北を元気にしたいという中田さんの想いはダテではなく、直接レッスンを受けられない方のためにコンディショニングを主体とした「ゆるのび体操」をテレビ局と開発。テレビ岩手の『5きげんテレビ』内で放送しています。そんな中田さんの熱意に惹かれて、毎年、生徒さんを集めた2日間の「コンディショニングスペシャルデー」には多くの方が参加。2児の母として育児にも奮闘し、時間の制約がある中で、これだけの取り組みと成果を生み出す大きなエネルギーは、東北だけでなく私達協会事務局の元気にも繋がっています。



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。

# 目指せ!

## 筋肉のプロフェッショナル

### 「センターコンディショニング2 ワークショップ」

全てのトレーニングには解剖学に基づいた正しい理論が必要である。形ではなく、本質を追求した一冊『正しい体幹トレーニング』。書籍の内容をベースに生み出した「センター2」では、認定資格者が理路整然と語る事ができる指導の極意が詰まっており、皆様、目鱗のオンパレード!会場は熱気に包まれました。



解剖学に基づく正しい理論を解説し、形だけのトレーニングが横行していることを確認。メソッドを常に科学的知見に照らし合わせることを学習。



軸ブレせずに四肢を自在に操れる真の体幹トレーニングを伝えます。

トレーニングは出来た、出来ないではなく、動きの質。  
ハーフポールに乗り両手、両足を上げられた。しかし、脱力した途端に、倒れてしまった。これでは、ただ表層筋を使っているだけで正しい体幹トレーニングとは言えません。当然の話ですが、残念ながら運動指導の現場では形が出来ることを目標にする傾向にあります。「呼吸で、ハーと吐くのと、フーと吐くことの違いは?」、「スクワットは臀筋に効かせにくいけど、それでも行う必要があるか?」など、解剖学的見地からの疑問を投げかけ、プランクやダイアゴナルなど、ポピュラーな体幹トレに対して、最大限効果を発揮するやり方と、その必要性を説きました。

### センターコンディショニング2 ～ポール活用編～のカリキュラム

- プレスWS、センターWSの復習
- コアと体幹の復習
- コンディショニングポールの使い方と指導法
- 体幹トレーニングの応用
- 代償動作の見極めと修正



成果を出せる指導法の極意、それは全てを意図すること。

「解説することに意識が向き過ぎていない?」。有吉会長が語るように、解説の前にまず観察が重要。エクササイズの中で、呼吸を止めていないか、動きづらさの原因は何か? 成果に結びつくには「観察↓考察↓改善」の丁寧なサイクルが肝要です。種目をただ順番にこなすのではなく、動きの質が悪ければ、改善のエクササイズを入れ、再び行う。きついと感じる種目なら、代わりに別の種目を探し提供する。何よりもセルフで出来る環境を整えることが重要です。「もし、明日、手足に筋肉痛が起きたとしたら、その分、体幹に効いていない証拠です。その時は、理由を考えてください」。有吉会長の言葉は、どこまでも種目と人に向き合い考察することの大切さを伝えていきます。



体幹トレはコアの働きがあってこそ。コアトレでインナーユニットの可動を確認。



整えることを重視し、正しい理論で行えば、誰もが軸のブレない体幹に変わります。

### 2018.11.23「コンディショニングラボ」にて \ 受講者の声 /



**CI** 高橋 正子 さん  
(教員)  
水泳選手時代の課題だった四肢に頼る動き方とバテやすさとの相関関係が理解できました。



**PCT** 岡田 義之 さん  
(会社員)  
「出来たか、出来なかった」ではなく、「効果があるか、ないか」。模倣型からの脱却を改めて認識。



**PCT** 福井 幾子 さん  
(運動指導者)  
その人のゴールに合った正しい体幹トレができると確信。理論背景も良く分かりました。