

コンディショニングメンバーズマガジン

We Love CONDITIONING

2019 Summer

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」三軒茶屋店会員
八日市屋 ゆかりさん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
サブ3で走るケアマネージャー
渡邊 隆弘さん

アスリート指導のコツのコツ
表現スポーツ・
ジュニアへの指導



藤岡里沙乃さん
新体操選手

スペシャル対談 “美しい演技”を叶える正しい身体の使い方

Conditioning News Topics

強くなるコアトレシリーズ第3弾が登場!
『ランナーのためのコンディショニング』。



6/28
(金)
発刊!

コンディショニングメソッドはもちろんのこと、フォームや練習方法、ケガ予防についてもオールカラーで解説!市民ランナー必見の一冊です。

認定会員の皆様へ。NCA特製バインダーファイルをプレゼントいたします!



講座テキストが収納できるオリジナルのバインダーファイルを差し上げます。詳しくは協会からのお知らせにてご確認ください。

今年はひと味違う! NCA理事の牧野氏によるスペシャルWSを行います!



昨年までとは違うスタイルで、スポーツの世界のよりマニアックな内容をお届けします。秋頃開催する予定ですので、ぜひご注目ください。

認定会員様特典! ナチュラルマッスル祐天寺店のグループレッスン体験!!



通常、同業者では受けられないレッスンを特別に受講できます。ぜひ、バーバル(口頭)指導の参考にご利用ください。(TEL.03-5721-7088)

»»» 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。

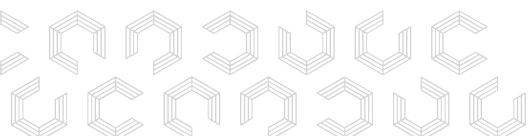
Reset
Conditioning

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



NCA
NIPPON
CONDITIONING
ASSOCIATION



NCA
NIPPON
CONDITIONING
ASSOCIATION

We Love CONDITIONING

ウェーブ コンディショニング 2019 Summer 2019年6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) × 藤岡里沙乃(新体操選手)

“美しい演技”を叶える 正しい身体の使い方

有吉 新体操選手の多くはレベルの際「床を掴め」と教わります。指を丸めながら演技するので中足骨の疲労骨折が続出してしまうのです。

藤岡 今は解剖学的な観点で考えられるのですが、その時は分かっていなくて…。混乱していました。

有吉 とても高い理想ですが叶えられる技術と身体は持ち合わせていると思います。

藤岡 コンディショニングのおかげです。有吉先生や浅沼さんから正しい身体の使い方を学べましたから。

有吉 技を詰め込んだ方が点数が高くなりやすい傾向にあります。ともすれば、皆、同じような演技に見えてしまう危険性も伴うのですが。

藤岡 私は踊りと技を何とか両立させたいと考えています。やはり観客を魅了してこそ的新体操ですから。

有吉 勝負にも表現にもこだわる新体操を叶えるために、ポールでのトレーニングなど色々試してきましたね。

藤岡 技についてもミスしないことに意識が向くと見た目が崩れやすいのですが、そこも美しさを求めていました。

「正しさを知りました」。3歳から新体操を始めすでに選手として大成していた藤岡さんが

中学生の頃から類を見ない芸術性の高い演技で観客を魅了し、日本トップクラスの実績を持つ新体操選手、藤岡里沙乃さん。

有吉 「魅せる新体操」を目指していますので、そのようなお言葉や評価をいただけると励みになります。

有吉 一昨年、ルールが改正されて、魅せる新体操を目指しくなりましたね。

藤岡 踊りより技、美しさより確実さが重視されます。



「足裏パワー・ポジション」という言葉の誕生ストーリー。

有吉 今、一番コンディショニングを理解している新体操選手だと思います。

藤岡 正直、大学1、2年生の頃は、よく分かっていませんでした…。本気で取り組み始めたのは3年生の時。

有吉 ケガがきっかけでした。藤岡 それまで一切ケガしたことがないのですが、ルベをしただけでパキっと立てなくなりました。

有吉 新体操選手の多くはレベルの際「床を掴め」と教わります。指を丸めながら演技するので中足骨の疲労骨折が続出してしまうのです。

藤岡 今は解剖学的な観点で考えられるのですが、その時は分かっていなくて…。混乱していました。

2度の国際大会で総合優勝。「魅せる新体操」への想い。

有吉 昨年は11月にイスラエルの国際大会で個人総合優勝。結果を出しましたね。

藤岡 有吉先生を始め、私をトレーナーとしてサポートしてくださいっている浅沼さん、皆様のおかげです！

有吉 「世界でも類を見ない芸術的で独創的な作品」と称されました。2年前はマルタの国際大会でも優勝。世界で評価されています。



有吉 それからハーフポールを使って正しいルルベの仕方を何時間もかけて練習しました。非常に地味な動きを何度も何度も丁寧に。

藤岡 なかなかできなくて焦燥感が募りましたが、突然「これだ！」と感覚が掴めました。

有吉 私も何とか理解してもうと様々な言葉を駆使していました。「足裏パワー・ポジション」という言葉に。

藤岡 一番力なく立てるポジション。軸も安定してバランスがとれるようになって。

有吉 NCAでは当たり前となつた言葉が生まれたのは里沙乃さんのお陰です(笑)。

藤岡 正しいルルベを身につけたことで、ふくらはぎが全然疲れなくなつて。この位置が崩れると、身体のあらゆるところが歪みます。

藤岡 本当は子供の頃からコンディショニングを身につけられるといいのですが。

有吉 里沙乃さんが指導者になつた時、ぜひ伝えていただきたいですよ。説得力が全然違いますから。

藤岡 講習会の講師をやられていてだらけ、「コンディショニングを知っている人？」と聞くと手を上げる子が増えています！

有吉 貢献していますもの私、新体操界に(笑)。鹿児島、長崎、岩手など、頑張って全国を回っていますから。

藤岡 講習会が始まる前に指分けしている子達もいて。指導者の理解があつてこそでし、本当に良いものでないと広まりませんからね。

有吉 「表現スポーツ」の本はおかげさまで多くの方々から評価をいただけています。



藤岡 里沙乃(ふじおか・りさの)さん 東京女子体育大学新体操部OG。ラヴィール所属。日本人離れした身体能力と圧倒的な表現力で観客を魅了する日本トップクラスの選手。



納得できなかつた大学4年間。だからこそその経験がしたい。

藤岡 本当は大学4年間で納得できる演技をしたかったのですが、それが叶わず社会人2年目を迎えました。

有吉 実力を出し切るために食も含め、生活全てを整えることが求められます。

藤岡 四年生の時に辞めなければできなかつた経験もたくさんあります。秋山先生や有吉先生に今でも指導いたいていることは本当に感謝すべきことです。

有吉 結果も大事ですが試合に向けて全てを研ぎ澄ます感覚を経験して欲しいです。

理想の演技のために。

藤岡 現役を続けることは容易ではないですが、とても幸せなこと。今しかできない経験を大切にします。



コンディショニングを知る
子供達が増えてきた実感。

有吉 他の選手にも教えるのですが、なかなかできない子もいて。里沙乃さんの演技を見て理解するようです。

藤岡 ほとんどの選手が3歳～6歳の時に新体操を始めるので、長年の癖はなかなかとれないですから…。

有吉 痛み止めを飲んで我慢して頑張る選手が多くいます。全てのスポーツに共通している問題点ですが…。

藤岡 私はケガ以来、コンディショニングに向き合えるようになり、浅沼さんから正しい筋肉の使い方を教わる度に、帰宅後も動きの復習をし、定着させています。

有吉 その成果が身体にでていますから。本当にキレイになりましたよ。



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コンディショニングの魅力や、美容・健康の秘訣をご紹介。第13回は仕事と家事に勤しむ八日市屋ゆかりさん。毎日の疲労が運動を遠ざけていましたが、「ナチュマ」に通って様々な不調を改善!元気になって生まれた生活の変化をお聞きしました。



休みの日は予約して行くほど映画が大好き。特に行定勲監督や中島哲也監督が好きでしばし日常を忘れます。



夏はつい冷たい飲み物を求めてしまいがちですが、あえて温かい飲み物を。エアコンで冷えた身体に◎です。



慢性疲労と膝の痛みが改善され、休日の楽しみが増えました!

土日はインドア派でしたが、今では外に出ることが楽しみに。膝の痛みが解消され、歩くことが億劫では無くなったり、お花見では1万7千歩も歩き、生活が一変したと実感しました。



休みの日は予約して行くほど映画が大好き。特に行定勲監督や中島哲也監督が好きでしばし日常を忘れます。



夏はつい冷たい飲み物を求めてしまいがちですが、あえて温かい飲み物を。エアコンで冷えた身体に◎です。



一人焼肉に行くほど、お肉が大好き。やる気と元気が充満するので、仕事に生かされていると思います(笑)。



コンディショニングが続くヒント

やることをどこでやるか決め、その場所に貼り紙を貼ることです。忙しくなるほど忘れてしまうものです。デスクやお風呂や冷蔵庫などに可愛く貼るのがオススメです。

—私の「ながら」でやっていること—

仕事の合間に

- ・首や胸をさす
- ・ダウンウォーク
- ・立位の胸椎クルクルなど

入社3年で店長代理になったナチュラルマッスル期待のホープ。高いコミュニケーション能力と指導力で信頼を集めます。

Advice
肩を外旋させるだけでOK!
肩こり解消、顔色も良くなります。

日常的に腕を前に出して作業することが多くなりがちなので、肩が内旋傾向に。SITで肩を外旋させることで肩まわりの筋肉が良好に。腕を身体の横に着け、肘を軸に外に回しましょう。さらに、手を下げながら回すと効果的です。

大貫トレーナーの輝く秘密

三軒茶屋店 店長代理
大貫久美
「Natural muscle」



股関節の屈曲が強いことが原因で腰痛に。疲労も強く朝起きるのが辛かったのですが、ヒップエクステンションで改善。朝楽に起きられると一日を元気に過ごせます♪

コンディショニングが続くヒント

小さな効果の実感を積み重ねることです。足にオイルを塗って肌がキレイになる。お風呂の中で足首をまわして足裏の接地が良くなる。簡単なことから始めるところから始めると続きます。

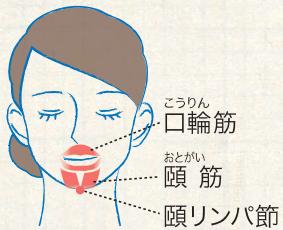
八日市屋さんの輝く秘密
三軒茶屋店 会員 八日市屋 ゆかりさん
「Natural muscle」





読む薬箱 その二重アゴ、「むくみ」かも!?

ダイエットをしても二重アゴが解消できない。それは顔の筋肉がアンバランスを起こしていることが原因かも。筋肉が硬くなればリンパの流れも滞り、アゴのむくみにつながる可能性があります。頤リンパ節をリセットし、頤筋、口輪筋を正しく使うことで、むくみ顔を解消。美しいアゴのラインを叶えましょう。



★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

頤筋＆口輪筋のアクティブ

アゴと口のまわりの筋肉を再教育。美しいアゴのラインに。



教えるPoint!

- 口角の上がり具合を自分で確認し、お手本を示す。
- 頤筋、口輪筋など、使う筋肉を解説し、意識させる。
- ビフォーアフターの写真を撮ると、より実感を引き出せる。
- 見せて ● 伝えて ● 感じさせる

教えるPoint!

- 「アー」と声を出しながら、口を大きく開くことを示す。
- 下向き姿勢が多い傾向にあるので、少し頭を上げさせる。
- 大きく開かないのは、筋肉が硬くなっている証拠と解説。

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.05

大事な人に会う前に! むくみ顔をスッキリ

セルコンを教える人と教わる人のポイントがもっと分かるよう救急箱がリニューアル! 再スタート第一弾はアゴのたるみが気になる方必見のメソッド。スッキリとしたフェイスラインに導きます。

Reset Conditioning

頤リンパ節リセット

アゴのリンパ節を改善し老廃物をしっかり除去。



教えるPoint!

- 小さな動きであることを手本で示し、印象づける。
- リセットの基本である肩の脱力、自然な息使いを伝える。
- 行った後に同じ箇所を圧えてもらい変化を共有。
- 見せて ● 伝えて ● 感じさせる

教えるPoint!

- 鉤型のどこでアゴを圧えるか、指で指しながら見せる。
- 圧させて硬い*ところがリンパ節であることを伝える。
- 鏡を使い、行う前のたるみ、むくみ具合を確認してもらう。
- ※「硬い」…痛い場合もある

食のコンディショニング

Conditioning of a food
分子栄養学から学ぶ

① 現代人の意外な栄養不足

タンパク質、ビタミンB群・C、ミネラル不足に要注意。

タンパク質は身体をつく
る基本の栄養素。不足すると
慢性疲労や肌荒れ、冷え、免
疫力低下などの原因に。
着目すべきは摂取量です。
下の表が示す通り、ストレス
社会の現代人にとつてお肉
なら1日1kg程度も食べる
必要があるのです。
そこで、有吉ルールとして

①お肉、お魚、卵の中から2
～3品をタンパク質として
摂るようにしている、②豆腐
または納豆を使う。このこと
をベースに献立を考え、なる
べく多くのタンパクを摂るよ
う心がけています。

タンパク質をきちんと吸
収するためにもビタミン、ミ
ネラルの摂取が必要です。
ビタミンは水溶性のB群と
C、脂溶性のA・D・E・Kを
バランス良く摂ることが大切。



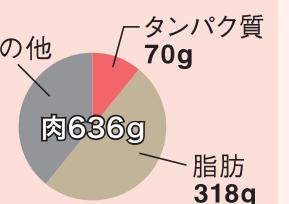
レシピ&調理／有吉 与志恵

B群の不足は慢性疲労や皮
膚炎、貧血など、Cの不足は
イライラや筋肉減少などを
引き起こします。
ミネラルで不足しがちな
のが、マグネシウム、鉄、亜鉛
の3種。鉄は鉄鍋で調理した
り、亜鉛はレモンなどをし
ぼって一緒に摂る。食では摂
取しにくいマグネシウムは入
浴剤などで肌から吸収する
などして工夫しています。

ルールその2として10種
類以上の野菜を使い、なるべ
く多くビタミン・ミネラルを
摂るようにしています。
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
てます。

分子栄養学「オーソモレキュラー」とは？

タンパク質の含有量



多くの人々はタンパク質が不足している

- 1日の必要量
 - 幼児..... 2g/kg
 - 成人..... 1g/kg
 - アスリート.... 3g/kg

ストレスやケガで2倍摂取が必要！

結果、50kgの人は1日1kg程度の肉を食べなければならない。

[アドバイス] 山本メディカルセンター 斎藤 真理子 院長

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。



栄養不足を解消するサマーレシピ

- | | |
|--|----------------------|
| 1 野菜あれこれ豚巻き
(アスパラ、レンコン、キャベツ、玉ねぎ、ニンジン) | 3 梅ときゅうり、もやし、ささみのサラダ |
| 2 鯖の塩焼き 大根おろし添え | 4 小松菜と油揚げのお浸し |
| | 5 トマトと卵、大葉のあえもの |

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.1「携帯お味噌汁」

「そんなに多くタンパク質を摂れない！」と不安に思う方も多いはず。そこで、オススメしたいのが携帯お味噌汁。水筒ににぼしの粉とお味噌を入れてかき混ぜるだけ！ちょこちょこと飲んで小まめに摂取することができます。



小学生の新体操選手と高校生のコンテンポラリーダンサーを担当している迫中です。ジュニア期の選手に対して一番大切にしているのは、自分で考えているのは、自分で考へるクセをつけてもらうこと。ステージに立つたら、最後は一人自分で勝利を掴まなければなりません。子供の内から自律心を育みます。

に置き換えたり、「脚を外旋して開く」といったようなコンディショニング語を「フレックス」「アンティオール」など競技用語に置き換える。コーチから

また、多感な時期でもありますので、コンディショニングと競技を自ら関連づけてもらうことで、必要性を実感してもらいたいのです。そのためには「足関節背屈」



高校生は目標が明確な分、3年間、1年ごとのステップをしつかりつくることが大切です。その後の人生のこととも考えて指導するように心がけています。

1 「自分の言葉で言わせる」

指導者に「やらされている」のではなく、自分のために「やっている」。自律心を育むことがジュニアには必要です。何が正しいかを伝えるのではなく、考えもらっています。

2 「競技で使う言葉に置き換える」

新体操なら「足を背屈して」と言わずに「フレックスして」と伝えるなど、より理解しやすい言葉を使います。また、競技用語に置き換えることで「競技のためになる」と印象づけます。

3 「コーチから受けた指導を共有」

コーチから「こう動きなさい」と指摘されたことに対して、機能解剖学を用いて解説することで「なぜ今できないのか」「どうすればできるようになるか」、答えを見つけてもらいます。

指導にあたっての
3つのキーワード

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！

表現スポーツ・ ジュニアへの指導



REPORT | vol.01
迫中 すみれ トレーナー

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！

「サブ3で走るケアマネージャー 渡邊 隆弘さん」



CT 渡邊 隆弘さん

福島県の南東北春日リハビリテーション病院のケアマネージャーと、併設するフィットネスさくらのトレーナーを兼務。大熊町役場時代にCIを取得し、指導を開始。県の市町村対抗駅伝の大熊町の選手兼監督を務め、フルマラソンのベストタイムは2時間40分。



——「無償でも良い」。震災の爪痕が残る福島でコンディショニングを通して高齢者を元気づける。

「仮設住宅で暮らす高齢者のガチガチに固まった身体をなんとかしたくて」。大熊町の役場職員として健康教室を行う中、90代の方でもできる運動を探しNCAの資格を取得した渡邊さん。現職のリハビリ病院に移ってからも、役場時代の健康教室でボランティアとしてコンディショニング指導を継続。さらに、「少しでも多くの人が介護を



必要としない状態をつくりたい」とグループ指導で対応し切れない方の悩みを解決するために現在、PCT取得を目指して勉強を重ねています。



「ケガが少くなり練習の質が高まりました。練習量が変わらないのに結果が出ています」とお話しされる通り、一昨年は6つも順位を上げて敢闘賞を受賞。さらに昨年は1つ順位を上げられました。本業でもランナーとしても福島に貢献する渡邊さんが、PCTになり益々活躍される姿を期待し、サポートを続けたいと思います。



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

「歩きのコンディショニング ワークショップ」

「自然と一步目の足が出る」「スッと足がスムーズに運べる」など、受講者が口を揃えて感動を語る歩きのWS。昨年リニューアルし、より実践的になったことで「歩くことが億劫という運動嫌いの方や高齢の方のやる気を引き出すことができるようになった」と、今まで以上に好評の声をいただいております。



足裏は片足だけで身体の面積の約1%。足裏接地の改善が美しい歩き方の一歩です。



軸づくりを行い、スムーズな回旋動作を引き出すと颯爽とした足運びに変わります。

歩きは動きの最終獲得動作。正しい筋肉の働きと運動の集大成です。全身運動であるために、整った身体とそうでない身体との落差を一番体感しやすいテーマを絞っていますが、歩きのメタボやロコモ、生活習慣病などで、歩くことを推奨していますが、歩きの癖が膝や股関節の変形にも

つながることから、整える重要さを学び伝えたいだときたいと願っています。さらに、正しい歩き方を習得すると、歩くたびに美脚効果やヒップアップ効果が期待でき、格好よく楽に歩きたいという多くのお客様の希望を叶えられます。WSでは、参加者同士で歩き方の変化を客観的に見ることで、コンディショニングへの理解を深めることができます。きっかけが得られます。

学習効率を2倍に！10倍に！

予習のススメ

- ①ロコモティブシンドロームについて
- ②メタボリックシンドロームについて
- ③ニーイントーアウトのメカニズム

【授業で身につけて欲しいポイント】

- コア(軸)の安定が必要なこと
- 脊柱のスムーズな回旋動作
- 足関節と股関節の連動性
- 歩きのモニタリング
- 内転筋を使って歩くメリット

こんなお客様がいる方へ

- きれいな姿勢で歩きたい
- 元気にいつまでも歩きたい
- 痩せたい
- 歩くのが辛いと感じている
- 登山やマラソンなどの趣味を楽しみたい



正しい歩き方が分かり、お客様の能力に合った歩きが提供できます。

2019.4.6「コンディショニングラボ」にて \ 受講者の声 /



CI 倭 広人さん

(運動指導者)
正しく歩くために整えなければならぬ筋肉を深く理解。歩きの指導の前に取り入れます！



CI 辻井 真由美さん

(運動指導者)
エアロの指導で、振り付けができたか否かではなく、動きの質、筋肉の働きを確認します。



CT 清水 聰子さん

(運動指導者)
ゴルファーを指導。18ホールで歩く距離は約10km。歩きからプレーの質を高めたいです。



NCA認定講師
遠藤 美佐緒

奈良市にある自身のスタジオ「Lady bird」を中心にフリーのトレーナーとして活躍。

認定講師が解説！「受講すると、こんなメリット」

外出が億劫になりがちの高齢者にも歩く喜びと楽しみを提供できます。
①シューズを履く前、②シューズを履いたウォームアップ、③歩く前のトレーニングと、シチュエーションごとに種目を整理。実技を進めるごとに実感が得られやすく、お客様の整えなければならない点が分かるようになっています。実践的なのでセルコンにも落とし込みやすく、歩きの質が向上することで膝&股関節変形予防にもつなげられます。