

We Love CONDITIONING

2019 Winter

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」三軒茶屋店会員
尾崎 卓治さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
仕事も趣味もコンディショニングで輝く
相沢 典代さん

アスリート指導のコツのコツ
格闘技選手
への指導



加藤 竜馬 さん

フットサル選手

スペシャル対談
子供達に伝えたい、「筋バランス」の大切さ

Conditioning News Topics

3つのワークショップがリニューアルしました!



コンディショニングの高齢者指導

高齢者のリアルな指導現場を見学し、有識者の意見をヒアリング。モニタリング方法、実技種目などをブラッシュアップしました!

首・肩関節コンディショニング

日本人の65%!国民病である肩こりを解消!正しい上半身の使い方を学び、万年肩こりさん、首こりさんを解決します。

膝・股関節コンディショニング

膝痛や股関節痛を抱えたままレッスンに来られる方はいませんか? 下肢の改善は内転筋にアリ! 口コミ予防にもつながります。

人気急上昇の「高齢者指導」を始め、「鎖骨・肩甲骨」は「首・肩関節」に、「骨盤・股関節」は「膝・股関節」にリニューアル! より実践的になりましたのでお楽しみに♪

バーバル指導に絶対的な自信が持てる! 「CIバーバルテクニック講座」。



2020年
3月開講!

コンディショニング指導者として本気で活動したい方へ向けた講座。2019年12月以降のCI新規受講者は必須になります。

運動指導者向けのコンディショニング 講演、講習について相談したい方へ!



運動指導者向けの単発講演・講習を依頼された場合、実施可能です。当会の許可が必要ですので事務局にお問い合わせください。

《《 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

加藤竜馬(フットサル選手) × 有吉与志恵(NCA会長)

子供達に伝えたい 「筋バランス」の大切さ

加藤 ベテランになり、ケガも多くなって悩んでいる時期でした。店舗に通うようになって、なぜケガが起きやすいのかが分かりました。筋肉のアンバランス。こんなにも使えていない筋肉があったのかと驚きました。

有吉 競技生活が長いほど、使い過ぎの筋肉と使わない筋肉のギャップが広がってしまいますからね…。

加藤 自分の身体を知ることによって改善するポイントが明確になり、練習でも変化を感じられるようになりました。

有吉 やはりトップアスリートですね。どの競技を見ても、優秀な選手は考えが柔軟で理解が早いと思います。

加藤 あとは試合で脚がつかなくなったことですね。土日のタフな二連戦でも最後までもつようになりました。



2014年には日本代表に選出。現在、バルドラール浦安のキャプテンとしてチームを牽引する加藤竜馬選手。昨シーズンからコンディショニングを始め、自己最多の20ゴールを記録。コンディショニングによって生まれた変化とは？貴重な答えに注目です！

「使えていない筋肉」がある。ケガの原因を明確に理解。

有吉 加藤選手との出会いのきっかけはお父様であり、元ヴィッセル神戸監督の寛さんからのご紹介でした。

加藤 FC今治でコンディショニングをされている方がいらっしゃるかと父から聞きまして。ちょうど、パーソナルトレーナーを探していたので、お願いしました。

有吉 その時、私のスケジュールが調整できなかったのがサッカー経験のあるトレーナーの清水に担当してもらうことになりました。

加藤 ナチュラルマッスルに通い始めてから約1年。

有吉 成果はいかがですか？

加藤 昨シーズンは自己最多の20ゴールを決めました。

有吉 素晴らしいですね！

「キレが良くなった」と評価されパフォーマンスアップを実感。

有吉 サッカーも同じでコンディショニングに取り組んでいる選手は脚がつかなくなり、それがモチベーションになるようです。

加藤 ミーティング中の30分間は、ずっと足首まわしをしています(笑)。

有吉 FC今治でも見られる光景です(笑)。当誌の編集チームが驚いていましたよ。事前打ち合わせの時に、加藤選手が席に座るや否や足首まわしを始めた(笑)。

加藤 そうでしたか、今では無意識でやっていますから。

有吉 清水からはパフォーマンス面も良くなったと聞いています。切り返しや動き出しの速さが変わったと。ご自身ではいかがですか？

加藤 確かに周りからキレが増したと言われています。そうした変化が最多ゴールにつながったのでしょうか。

有吉 今は店舗で疲労抜きがメインとなっていますが、今後動きづくりのトレーニングをより取り入れていくと、もっと変わりますよ。

加藤 ナチュラルマッスルのトレーナーのフットサルチームに誘われた時、Con的ステップワークを経験しました。とても面白かったですよ。

有吉 FC今治でも好評です。岡田武史さんにも褒めていただきましたから。

加藤 有吉さんがFC今治で成果を出されたからこそ、父が知り、私につながったわけで、ありがたいと思っています。練習に100%、120%で取り組んでいることは自信にもなります。

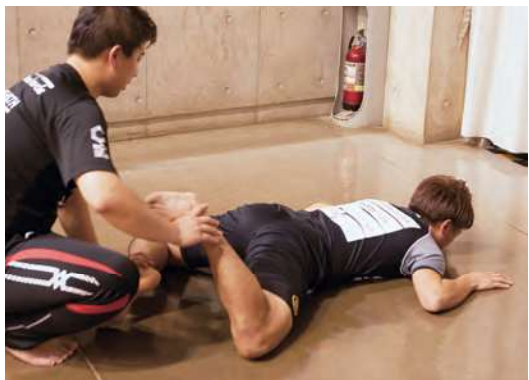
加藤 ケガ予防だけではなく身体の使い方が上手くなり技術も上がります。そして何より、100%の状態での練習に臨めることで、成長に大きな差が出るはずですよ。

有吉 練習という観点で言えば、FCバルセロナの練習法に今、注目しています。例えば、テニスボールを使ってボールコントロールを磨いたり、フットサルコート

の半分のスペースでゲームを行ったり。興味深いです。

加藤 技術力と判断力が格段に上がります。ボールとスペースが大きくなれば、その分、誤魔化せます。ですから、海外ではフットサルへの理解がとて深いです。フットサル出身のサッカー選手は数多くいます。

有吉 スペイン流は良いと、FC今治でも提案しました。



加藤 竜馬(かとう・りゅうま)さん_ フットサル選手。バルドラール浦安のキャプテン。2014年には日本代表に選出。ナチュラルマッスル会員で清水トレーナーが担当。

「子供達」にこそ知って欲しい整えることの重要性。

有吉 今、ジュニア選手も育成されていますよね？

加藤 はい。とても注力しています。やはり、体幹トレーニングなど、ボールを蹴らない時間も大事ななと感じています。

有吉 特に成長期の子供はケガをしやすいですからね。

加藤 主に膝ですね。

有吉 FC今治でU15までのコンディショニングメソッドは確立できています。岡田さんからは、他でも紹介して良いとお墨付きが出ているので本を出す予定です。

加藤 この時期に大きなケガをして選手生命を絶たれる選手もいます。Jリーグを目指すなら絶対に必要です。

有吉 フットサルにも転用できるので協力したいです。

指導者と親御さんの意識がジュニア選手の未来を守る。

有吉 岡田さんは柔軟な方なので採用してくれました。

加藤 指導者の理解がとても重要です。コンディショニングも含めて、良いものを柔軟に吸収する姿勢が大切です。

有吉 加藤選手は柔軟ですし影響力もある。加藤メソッドを確立して欲しいです。

加藤 コンディショニングは自分でできて器具を使わない。小さな子供でも取り入れやすいと思います。

有吉 指導者だけではなく、親御さんからのご理解を得られると嬉しいですね。

加藤 それには勝つことですね。下の年代を育成し、かつての強いチームを取り戻すことが夢です。子供達のためにもがんばります。

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15回は人材サービスなどを手がける株式会社パットコーポレーション社長、尾崎卓治さん。
激務の中、「30分でも」と来店されるほど熱心に通われる、その心の内に迫ります！



生活の中での姿勢と筋肉の関係を分かりやすく的確に解説してくれるので「師匠」と呼んでいます！

向学心が高く私がお伝えしたことを生活の中で実践されるのがお上手です。

毎年6月のアナライズと人間ドックを目標に身体を整えるなど、動機づくりが秀逸。さすが敏腕経営者さんです！



やっぱり猫が好き

猫を中学生の頃に飼ってから大好きで猫グッズを揃えて癒されています。今も実家に帰れば4匹が待っています♪



「すみれ」だけに

名前が「すみれ」だけあって、お花が大好き。毎年、立川のフラワーフェスティバルに行ったり、お花巡りします。



可愛い分子栄養学

分子栄養学で学んだ鉄分摂取をドラえもんやスヌーピーの鉄たまごで実践中！お味噌汁などを作る時に使っています。

Advice

イスに座ったレッグカール



うつ伏せであまり効果を感じない時にオススメ！

レッグカールはうつ伏せ姿勢が基本ですが、使いたいハムストリングスの働きを実感できないというお客様もいらっしゃいます。そういう方にはイスで行うことをオススメ！踵を上げる時、重力に逆らうので、効果的です♪

コンディショニングが続くヒント

仰向け、座位、立位など、どの種目をどの姿勢、どの場所で行うと良いかを見つけることです。セルコンはやりやすい状況を知ることが一番。やりにくい種目はご相談ください！

— 私の「ながら」でやっていること —

受付の時…

足裏パワーポジションを意識

施術・パソコン業務の後…

肩ブラ&ショルダーエクステンション

コンディショニングを探索する姿勢はピカイチ！学生時代のバレー経験を生かし表現スポーツの選手をサポートしている。



追中トレーナーの輝く秘密

「Natural muscle」
三軒茶屋店副店長 迫中すみれ



仕事の合間に歩く！

一日中デスクワークなので、移動の際、20～30分単位で歩きます。休日は妻とよく散歩に出かけます。



年間最高100本！

映画が好きで、少なくとも月2～3本、多い時は年間約100本観ることも。健康のため、映画館まで歩いています！



コンディショニングは仕事中でもできることが◎。

デスクワークの合間にできるよう社長室にボールを用意しています。パソコンに向かって肩が張ってきたと思ったらすぐにボールへ。リセットされると、集中力が上がり、仕事のパフォーマンスが上がります。

My favorite

胸椎クルクル



肩の調子を持続的に良い状態に保てます！

コンディショニングのメリットは調子の良い身体が持続するところ。マッサージは一時的には楽になりますが、その日しかもたないので忙しくてもナチュマに来ています。

コンディショニングが続くヒント

トレーナーから教わったことを、妻や社員など、人に教えることです。教えることで理解が深まり、記憶が定着します。また、「言ったからには」と続ける気持ちが高まります。



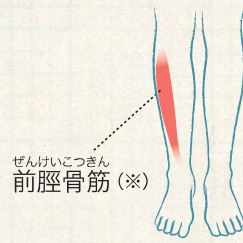
「Natural muscle」
三軒茶屋店会員 尾崎卓治さん

尾崎さんの輝く秘密

ふくらはぎが「ポカポカ」のカギ!

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、改善すると血流が良くなりポカポカに。普段使いすぎて硬くなっている筋肉なのでリセットが必要です。一方、ペアとなるスネの筋肉*は普段使っていないのでアクティブで働かします。前号で習った**相反性の原理**。筋肉はペアの筋肉のバランスが重要です。

ぜんげいこつきん
前脛骨筋(※)



★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

トーアップ

スネの筋肉を働かせ、相反するふくらはぎも改善。



親指から小指まで同じ高さで10~30回つま先を上げる。

膝の真ん中、足の人差し指を真っ直ぐに揃える。

教えるPoint!

- ① 前脛骨筋の場所を指差したり、触って認識・確認させる。
- ② 指導者の足ではなく、ご自身の足を見ながら行うよう促す。
- ③ つま先を上げるだけでもOK。繰り返し行い効果を実感。

① 見せて ② 伝えて ③ 感じさせる

教えるPoint!

- ① 膝が左右に倒れていないか、つま先が真っ直ぐかを確認。
- ② 脚が真っ直ぐとは膝と人差し指が一直線であると伝える。
- ③ 触って冷たい筋肉=動きが悪く冷えの原因と認識させる。

すぐに改善! セルコン救急箱

vol.07

寒い冬に! 足から冷えを解消!

寒空の下で過ごしていると足先が冷たくカチカチに…。冷えは万病のもと。そこで、いつでも簡単に足から身体を温めるセルコンメソッドをご紹介します。Pointを参考にLet's Try!

Reset Conditioning

踵ゆらし

足首から膝までの筋肉をリセット! 血流を改善します。



左右に揺らす。足首の動きが良くなるまで縦横を繰り返す。

行う足をもう片方のモモに乗せ踵を手で包み、上下に揺らす。

教えるPoint!

- ① 背屈など動きにくい方向の動きを引き出す手法を見せる。
- ② 大きく揺らすことと、動きにくい方向を意識させる。
- ③ 足裏の重心が前後、左右均等になったことを感じさせる。

① 見せて ② 伝えて ③ 感じさせる

教えるPoint!

- ① 脚を組むのが辛い方は、トレーナーに相談し位置を決める。
- ② 足首を圧さえる方の腕の肘を、組んだ脚に預けると楽に。
- ③ 骨格特徴から上下、左右、動きにくい方向を予想。

※外出時は、靴や靴下を履いたままでもOK。

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。



季節の献立「冬」

低糖質で美味しいウィンターレシピ

- | | |
|---|---------------------|
| 1 チンジャオロース (牛肉、タケノコ、ピーマン) | 3 チンゲンサイと魚介の炒めもの |
| 2 肉みそレタスつつみ (キュウリ、ニンジン、セロリ、パプリカ、アスパラガス) | 4 キャベツと桜エビ (レモン汁かけ) |
| 5 海藻サラダ | 6 お粥 |
| | 7 中華スープ |

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.3「ハチミツ」

低糖質調味料としてオススメしたいのが「ハチミツ」です。糖度が79.5%に濃縮しているので、砂糖を使うより糖分が少なくなります。また、主成分がブドウ糖と果糖なのでそのまま吸収でき、胃に負担をかけません♪



「若さ」を奪う「糖質過多」。
低糖質を心がけましょう。

「糖化」という言葉が最近よく聞かれますが、いわゆる「身体のコゲ」。老化現象です。糖分を摂りすぎると、肌にしワ、くすみ、シミができ、弾力・ハリが無くなってしまいます。糖化は「若さ」の天敵。

また、動脈硬化、骨粗鬆症、糖尿病のリスクが高まり、アルツハイマーを引き起

こす原因となるのです。
糖質はご飯やパスタ、パンなど炭水化物に多い食材。厚生労働省は1日に摂取するエネルギーの50〜65%に相当する量を炭水化物摂取の基準値にしていますが、多いのではないかと思えます。

「合併症治療請負人」として名高い医師の牧田善二先生は著書『医師が教える食事術』で炭水化物は1日男性120g以下、女性100g



レシピ&調理/有吉 与志恵

以下の摂取を薦めています。ご飯なら2膳強、食パンなら4枚(6枚切り)程度。少ないですよ？ちなみに体重を落としたい方は1日60g以下にすることを推奨しています。

糖質の取り過ぎが続くと糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1がどんどん消費。体内のビタミンB1が不足して効率よく糖質をエネルギーに変えられなくなり、老化だけではなく副腎疲労に。慢性疲労やうつ気味にならないためにも、低糖質を心がけましょう。

食のコンディショニング

Conditioning of a food

分子栄養学から学ぶ

3 糖質溢れる現代の食生活

糖質の摂り過ぎは、「老化」「副腎疲労」の原因に

糖質過多 > 血糖値急上昇 > ビタミンB1消費 > 老化・副腎疲労

{ 予想される不調・病気 }

肌のトラブル/動脈硬化/心筋梗塞/脳梗塞/慢性疲労/うつ/骨粗鬆症/糖尿病/アルツハイマー など

[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、病気の予防や治療に役立ちます。

格 闘技選手を指導するにあたって一番重要視しているのが連動性です。身体の軸から指先まで滞りなく連動することでパンチ一つとっても大きく変わります。そのことを実感してもらえるか否かが信頼を得るための分岐点となります。ですから、側臥位ローリング一つとってみても、背骨の

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!

格闘技選手への指導



REPORT | vol.03 |
浅沼 雄二 トレーナー

動きが指先まで伝わっているかを注意深く観察します。当然、足裏パワーポジションも重要に。足裏から背骨までを連動させます。次に挙げるのが筋肉のパランスです。格闘技では組んだ時に力負けしないことが大切になるので、ウエイトトレーニングによって身体をつくり込みます。



その際、身体がアンバランスになり、反応していない筋肉が出てくるので、反応を引き出し、鍛えた肉体を最大限に「動ける身体」にするように整えていきます。最後に挙げたいのは「心を整える」ことです。格闘技は命の危険を冒してリングに向かいます。その選手へのリスベクトする気持ちを常に忘れないこと。例えば、理論にそぐわないトレーニングを提案されたとしても、積み重ねてきた努力を尊重しながら、プラスのストロークで修正する。心技体全てに心を配ることが肝要です。

- 指導にあたっての 3つのキーワード
- 1 「強い攻撃を生み出すために連動性を最重視」**
側臥位ローリングでは、背骨から指先までの動きの伝わり方を丁寧に観察。回旋の動きをより引き出したい時は、リセット中にスパイラルローテーションを入れるなど効果の実感を高めます。
 - 2 「鍛え抜かれた肉体を、最大限動ける身体に」**
総合格闘技では組んだ時の力の強さが勝敗を大きく左右します。しかし、鍛えることによって身体がアンバランスに。反応しなくなった筋肉を改善し、キレの良い動きを取り戻せるよう整えます。
 - 3 「命の危険を冒して戦う選手の心を整える」**
試合が近づくとつれて尋常じゃない緊張が全身を覆います。プラスのストロークと共に心を支えるのがルーティーン。セルコンがその一部に組み込まれているほど支えになっていると感じます。

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!

「仕事も趣味もコンディショニングで輝く 相沢 典代さん」



CI 相沢 典代さん
エアロビクス&コンディショニングインストラクター。NCAのCIを2011年に取得。WS7、指導法習得講座を受講し、「マスター」として活躍。ヨガ、フラ、山登り(クライミング)など趣味も多彩で、コンディショニングが活動的な生活の下支えになっている。



—— エアロビクスにコンディショニングを取り入れ、最初は反対の声も。しかし、今では…

公共の体育館にはエアコンがない。夏の暑さを考慮し、コンディショニングを組み込んだそうですが、「エアロだけを楽しみたい」と反対する生徒さんもしらっしゃったそうです。しかし、皆様の身体の負担を



考え、熱意を持って続けているうちに、反対していた方々も身体の変化や心地よさを実感。体感覚も磨かれていき、最初はただ振り付けを真似していた生徒さんが、ひとつ一つの筋肉の動きを意識するように。代行に来た先生が驚くほど、エアロの動きが変わったそうです。



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。

—— マッターホルンやモンブランといった世界の山を制覇。コンディショニングが下支えに。

夫婦共通の趣味を持ちたいと15年前に二人でハイキングを始めた相沢さん。月日を重ねるごとに登山は本格化し、今では世界の名山を制覇するほどに。「コンディショニングを身につけたことで、一歩一歩の質が高まりました」と語られるようにコアや足裏感覚など、筋肉の動きが見違えるように良くなったとのこと。ケガ予防や身体の回復にもつながっています。



さらに、旦那様のベストポディジャパンへの挑戦をサポート。今年、埼玉大会で優勝し、全日本に進出。夫婦の絆を深め、充実した毎日を過ごされています。

目指せ!

筋肉のプロフェッショナル

「コンディショニング指導法習得講座」

コンディショニングを勉強してきたはずなのに、「集客できない」「手応えがない」という悩みを根本解決する講座です。お客様の心を掴むには、知識だけではなく伝え方も重要になります。そこで、バーバル指導の最高峰に立つ岡川昭子先生がお手本も交えながら指導の極意を伝授! 自信が確信に変わるスペシャルWSです。

絶対オススメの理由

- 自分の指導者像が明確になる
- 集客と手応えが格段に変わる
- 分かりやすく、魅力的だと思われる話し方が身につく
- グループ指導に自信がつく



現場の様々な悩みをその場で解決! モヤモヤがスッキリ解消します。



NCA専務理事
岡川 昭子

セントラルスポーツANCS
教育スタッフ。高い指導力
で、抜群の集客力を誇る
インストラクター。

岡川先生が解説! 「受講すると、こんなメリット」

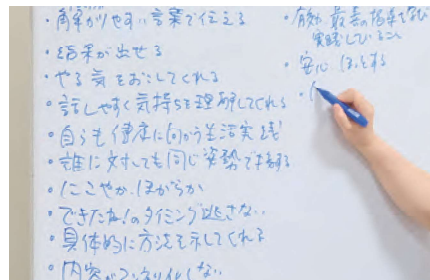
この講座の内容を習得すると「お客様の反応」が確実に変わります。なぜならば、相手が理解しやすく、魅力的に感じる伝え方が身につくからです。私は集客しづらい夕方の方のクラスを持ちましたが、最初は7人だった参加者を3年もかからず40人に増やせました。それは、指導法には確固たるセオリーがあるからです。自分の指導者像とテーマを明確にし、伝え方のプロセスを改善することで手応えは変わります。

PCT認定者もうならせる
バーバル指導の極意を習得。

当講座は、オープニング
トークから実技の指導の仕
方まで、現場で使えるテク
ニックを学ぶことができます。
す。バーバル指導の最高峰
に立つ岡川先生が実演を交
えながら教えるので、「頭で
は分かっているけど、でき
ない!」と悩む指導者の方
も2日間で見違えるように
指導力が高まります。

さらに、実践的な練習で
あっても、劣等感を持つ方
を生み出さないことがN
CAの強み。最初は緊張が
ちだった参加者も、時間
経つにつれて手応えが生ま
れ、自信のある表情に。参加
していたら「参加料
以上の価値」と、きつと思っ
ていただけのはず。

PCTの方にも学んだ知識
が2倍にも3倍にも生かされ
ると大好評。全ての認定資格
者に受けて欲しい内容です。



「良い指導者像」と「悪い指導者像」を参加者
全員で共有。指導者のあり方を明確にします。



WS7を全て受講した方だけの特別講座。
「マスター」にふさわしい指導力が身につきます。

学習効果を2倍に! 10倍に!

予習のススメ

- 1 認定講座やWS7の復習
- 2 指導していて感じたこと、
困っていることを整理

【授業で身につけて欲しいポイント】

- 脳の仕組み
- ストローク(伝え方)の法則
- 習慣化(行動変容)の仕組み
- 見せて、伝えて、感じさせる指導に
磨きをかける

2019.9.15&16「ナチュラルマッスル恵比寿店」にて / 受講者の声 /



CT 細田 みどりさん

(運動指導者)
ひとつ一つの言葉
に意図がもてるよ
うになり、指導が
シャープに。あとは
磨きをかけます。



JCT 杉澤 順子さん

(運動指導者)
考えることの大切
さや環境を整える
ことの重要性を実
感。指導への意識
が変わりました。



CI 五関 雅子さん

(運動指導者)
メソッドの良さを
今まで以上に上手
に伝えられそうで
す。指導者として原
点に帰りました。