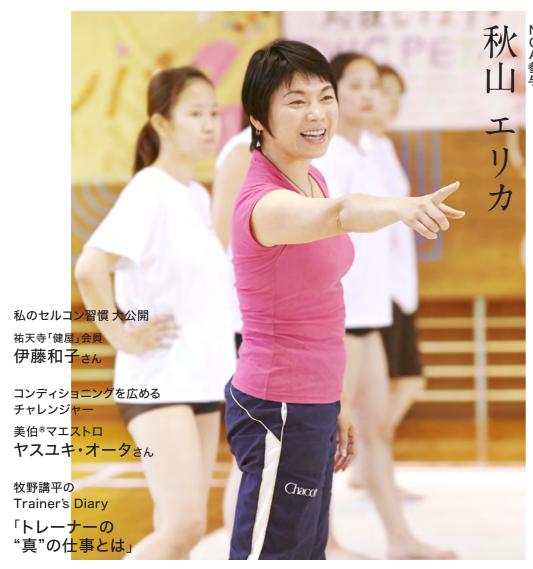
コンディショニングメンバーズマガジン

# We Love CONDITIONING

2016 Autumn



アミスッットー アスックット アスッド スポーツの世界から゙痛み、をなくす

# **Conditioning News Topics**



各界の大物ゲストやこの日だけの限定講座 など364日体験できないような最高な一日。 東京ビッグサイトに感動が溢れます!!

# スイングとスコアが劇的に変わる! 『コアトレゴルフ』絶賛発売中!!



人気ゴルフ雑誌 「ワッグル』から 生まれました。

コアトレでヘッドスピードが驚異の3~4m/秒UP!スライスの悩みなど弱点別の対処法も充実。「整える」 凄さが分かります!

# フィットネスクラブ「ジェクサー」にて NCAのCI認定講座を開催!



(株)ジェイアール東日本スポーツ契約指導者 専用のCI認定講座を開催。コンディショニン グクラスの本格導入を目指します。

# NCA認定会員様への限定特典。 「健屋」のレッスンに特別価格でご招待!



祐天寺にあるコンディショニングスタジオ「すこやかや」のグループレッスンをお得に 受講!事務局メールをお見逃しなく!!

〈〈〈〈 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。

## リセットコンディショニング

Reset Conditioning 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



We Love CONDITIONING ウイ ラブ コンディショニング 2016 Autumn 2016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。創作 /性子会社ジョルマライフデザインシファルア

スペシャル対談

有吉与志恵(NCA会長) × 秋山エリカ(NCA参与)

# スポーツの世界から "痛み"をなくす

いでした。そのまま、両手をでおむつを履いているみた 手の姿勢が深刻でした。 に台湾から来た留学生の選 うのでは?と思って…。特 つき4足歩行を始めてしま 秋山 お尻が突き出て、まる につながっています。 ていることが原因でゆがみ ン振り上げる力が強くなっ 節屈曲筋。股関節をガンガ 有吉 あと一番の問題は股関

待っていたのは悲劇でした。過酷な練習により世界一。

旧ソ連にコーチ留学をした 当時、新体操世界一だった 秋山 はい。今から約2年前、 に過酷であったと聞きました。 ね?旧ソ連の練習法は非常 生に習っていたのですよ 時のこと。指導現場から子 有吉 その選手はロシアの先







のかと、ひどく暗い気持ち なければ世界一になれない 導が行われています。しか り広げていたのです。もち どもの叫び声がしたので声 し、その時は、ここまでやら ろん今は改善され安全な指 のコーチが股関節を無理や の方に目を向けると、巨漢

秋山 友人のエレーナは引退 になりました。 れそうですね…。 有吉 ひどい後遺症に悩まさ

腰がパキッて鳴った選手が です。ウチにも小さい頃、強 す。選手の時間より、その後 どの痛みに襲われていま後、生きていくのが辛いほ います。その選手は、それを いストレッチをかけられ、 も同じようなことはあるの に。ただ、日本の教育現場で の時間の方が遥かに長いの かけに成長できたと

ない」。それが悩みでした。 演技以前に「キレイに立て

新体操の練習で生まれた身 秋山 私は筋力が足りないこ バランスを崩していました。いますから。初めは筋肉の 習だけに夢中になってしま 技以前に「キレイに立てな 指導していただく前は、演 身体が随分変わりました。 導入して3年。生徒たちの 衝撃を受けました。 体のゆがみであると分かり とが原因だと思っていて、 有吉 競技の世界は競技の練 秋山 本当です。有吉先生に 有吉 コンディショニングを い、歩けない」状況でした。

骨が硬くなり、背筋を真っ直 秋山 1つは、反り続けて背 な練習に耐えてきた結果です。 有吉 3~4歳から始め、過酷

2016 Autumn We love CONDITIONING

2016 Autumn We love CONDITIONING

hacott

に。見過ごせないことです。となり痛みが出ているの思っています。そこが古傷 が一番良い状態なのに。 秋山 本当は何ともないこと とやった気にならない。 有吉 ストレッチは痛くない

# 練習の仕分けが必要でした。 ウォームアップだけで4時間。

秋山 界中からトレーニング法が 秋山 ここの新体操部にも世 た分、痛みがありませんでし れたので、競技人生が短かっ年目でオリンピックに出ら 理をして、さらに悪化する。 有吉 有吉 練習量も過剰です。 くらいだったのです。 の中で痛みのない選手は私 た。ただ、オリンピック選手 スはケガの原因に。でも無 また筋肉のアンバラン 私は新体操を始めて4



する°収舎選択が難しく、最うで、どれも要らない気が集まτ'≥√ が集まりますから。 なれば、自ずと理由に注目 女の新体操部がさらに強く きたいと考えています。東 ニングを結果につなげてい 参与として、コンディショる身として、またNCAの 秋山 私は選手の未来を預か 変えていきたいですね。 手になれる。その考え方を れを乗り越えてこそ強い選 有吉 辛い、痛い、苦しい。そ り前の世界はもうイヤです。 します。無理をすることが当 秋山 全部やっていたら故障 しい」と依頼されました。 らないものを仕分けしてほ チェックし「要るものと要 有吉 そこで、私は全てを 初はウォームアップだけで 集まります。どれも要るよ 4時間程かけていました。

ではなく「リセット」。 動きが悪いなら「練習」

肉を整えると、最後までパばレッグカールを入れて筋秋山 約1分半の中に、例えれていただいています。 ショニングの動きを取り入 振り付けの中にもコンディ 有吉 さらに、最近は演技の リセットをさせています。 動きが悪くなった選手には のに悪循環でした。今では、 肉のアンバランスが原因な としていました。しかし、筋 はできるまで練習させよう 秋山 以前は、できない動き ニングで解決することです。 徒に対して、コンディショ フォーマンスがキープでき みが原因で表現できない生 ージした動きを、ゆが 私の役割は秋山先生が た。





る。世界が変わりまし

秋山先生監修のもと誕 生した『表現スポーツ のコンディショニング』 (ベースボール・マガジ ン社)。新体操に必要な メソッドが1冊に。

秋山エリカ\_あきやま・えりか 東京女子体育大学教授、新体 操部コーチ。選手としてオリンピックに2大会出場(1984年 ロサンゼルス大会、1988年ソウル大会)。NCA参与でもある。

> 全体に広げたいですね。 NCAの遺伝子をスポ ー ツ 界

るからこそ効果が出る。全 り回していたので、これは をやっている先生がいらっ ある競技の練習合宿に参加続けることですね。この前 時代が来ると良いですね。 全てのスポーツに広がる 秋山 新体操だけではなく、 かかるようになりました。 は、卒業生から講習の声が ば、また広がります。最近で …。理論に裏づけられてい 正しく伝えていかなきゃと したら、クルクルトントン 有吉 あとは原理原則を言い た生徒が次に指導者になれ しゃって。ただ、脚の力で振 有吉 私たちの遺伝子をもっ

2016 Autumn We love CONDITIONING

2016 Autumn We love CONDITIONING

04

秋山「理論は裏切らない」 ての指導者に求めたいです

の徹底ですね

伊藤さんは 薦めたことをいつも トライしてくれます。





本田トレーナーは "啐啄同時"。よく 聴いてくれ、グッド タイミングで適切な 指示を出してくれます。

本が大好きな伊藤さんはNCA有吉会長の 書籍『奇跡の呼吸力』などで呼吸のメカニ ズムを理解。勤勉な方は効果も違います。





毎朝必ず体温を計っています。平熱 よりも低ければ疲労がたまっている 恐れがあるので念入りにケア。



NCAのハーブティーをポットで 携帯。炭水化物が好きなので消化 促進系の「爽」が多いですね。乾 燥するこの季節は「潤」が◎です。



こだわりの無農薬野菜と発酵食品 で一日働いた身体をメンテナンス。



# コンディショニングが続くヒント

前号の有吉会長同様「ながら」で やることが大切。また、憧れの美脚 モデルさんの写真など、目標を部 屋に貼るとやる気も出ますよ。

### - 私の「ながら」でやっていること -

お風呂…ブレス、二の腕、股関節 **ドライヤー…**レッグカール ★イスに座る時は、 いつも「脚とじ」を意識!

「健屋」「CLEVA」統括店長 ACSM/HFS (アメリカスポーツ医学会 ヘルスフィットネススペシャリスト)



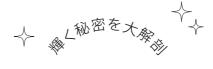
いくつになっても 目指せ!すらっと美脚

> イスに座って脚を閉じて みましょう。「辛い」と感 じたら内ももの筋肉が 衰えている証拠。脚の 形が悪くなる原因です。 脚とじで内転筋を使う ことで真っ直ぐ伸びた 美脚に。冷え性や疲れ も改善されます。



 $\mathcal{O}$ 

輝



# 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。 第2回は、80代にして!?背骨のアライメントが劇的に改善された伊藤和子さんと本田トレーナーが 「いくつになっても身体は変わる」という真実を証明!皆様に勇気と希望をお届けします。



2本のポールの支えを借りると、セル コンで手に入れた良い姿勢を持続さ せたまま歩くことが出来ます。それ が嬉しくてポールを手放せません。



肺気腫と無呼吸症候群のリハビリ の一環でハーモニカを練習。今で は仲間と一緒に、毎週水曜日に 老人ホームなどで演奏しています。



圧迫骨折による背骨まわりの筋肉の 硬化と股関節の屈曲により最初は身 体を起こすことも困難でした。筋肉 を整えることで姿勢、歩きを改善。 若さを取り戻しました。

### コンディショニングが続くヒント

気軽に取りかかれる環境づくりが 大切。下腹にある腹直筋を使う シットアップではリクライニング ベッドの角度を利用。タオルは予め ゴムで丸め、すぐできるように。

•••••

さん

伊藤 和子 さん 祐天寺

藤

輝く

秘

# 82歳 伊藤さんの"劇的"ビフォーアフター ====



呼吸の改善により、コア、 腹筋、背筋など体幹の筋 肉が整いキレイなS字湾曲 に(レントゲン写真では変 化がさらに明らかです)。 いくつになっても筋肉によ り骨格を変化させることが できます。姿勢が良くなっ たことで、歩くことも少し 楽になりました。



07 | 2016 Autumn We love CONDITIONING

### 身体に嬉しいポイント!

2つの組合せにより、脚のだるさ・冷えなどを解消し、美脚に導きます。

### Reset 股関節クルクル

股関節にあるそけいリンパは老廃物(疲労物質を含む)が溜まりやすい場所。リ ンパ還流を促し、疲労を取り除きます。

## Active 待ち"ながら"カーフレイズ

内ももやお尻にある大きな筋肉を動かし血 行促進。脚や骨盤まわりの本来働くべき筋 肉を使うことで美脚・ヒップUP効果も。

★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。

# 

踵を上下に25~30回程度 アップダウン。お尻の下、内もも を意識し、真上に上げる感覚。 真っ直ぐに立ち、両足の踵を 合わせ、膝を外に向ける意識 でつま先を開く。

アクティブコンディショニングは呼吸とともに行いましょう。

# セルフコンディショニング習慣化のためのアイデア集

# らくらくコンディショニング

# vol.02 脚のだるさ・冷えなどを解消し、美脚に導くメソッド

一日中座っていると脚がだるくなりませんか?それは同じ姿勢を続け、筋肉を動かさない ことで血液が滞り、老廃物が溜まることが原因。そこで、その改善策をご紹介します。

# Reset Conditioning

# 股関節クルクル

座り疲れで下半身に溜まった老廃物を排出



指で股関節を圧さえたまま踵を軸にして、つま先を左右に小さく揺らす。

脚は脱刀。 胶関即を指ぐ圧してイタ気持ちいいポイント(そけいリンパ)を見つける。

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。

2016 Autumn We love CONDITIONING 2016 Autumn We love CONDITIONING 08

# 簡単!でも効果抜群!

# コンディショニング的(+1)レシピ

コンディショニングは筋肉を改善する運動ですが、その筋肉をつくるのは栄養素です。 そこで、いつものレシピにたった1つ加えるだけでグッとヘルシーになる食材をご紹介。 秋は、肌に潤いをもたらすゼラチンをハンバーグに「+1」。美肌に!元気に!導きます。



# ハンバーグ+ゼラチン

[(+1)食材(4人前)]

ゼラチン ………… ハンバーグのタネ200g に対して5g程度。 ◎卵やパン粉などの つなぎのかわりに。



[(+1)のタイミング]

ハンバーグのタネをこねる最後に入れて混ぜるだけ。つなぎ要らずで驚くほどフワフワに!美味しさも増します。



# [(+1)食材の効果]

ゼラチンは、筋肉や骨などを構成するタンパク質の一種であるアミノ酸を消化吸収しやすいよう精製したもの。肌にハリと潤いを保つ効果があると言われているコラーゲンを再生します。タンパク質の塊「ハンバーグ」と混ぜることで乾燥肌対策だけではなく、元気いっぱいに!食感もフワフワになり、味わいも絶品です!!

レシピ&調理/有吉 与志恵 ▷ お味噌汁やスープに少量入れるのもオススメ。毎日取り入れられます。

# 四季の養生訓

# 収燥予防の三ヶ冬

# 白い食材は肺の機能を高め、身体を潤します。長いも、大根、豆腐、牛乳、白ゴマなどの日い食材で「身体」を潤す

「マオイルで「肌」を潤すでは、身体を潤します。

「暖」や「流」を重ね塗りすると保湿力UP浸透性の高いNCAオイル「潤」を塗り

血行を促進。健康的な肌に整えます。 汗ばむ程度の温度のお湯に浸かり を促す



そして、入浴&セルコン。 乾燥対策には食事、オイル、

よる呼吸器のトラブルに注る秋の五臓は「肺」。乾燥に東洋医学の五行説で考え

えば、入浴効果も倍増し 船の中で足首まわしやフェ す。また、お風呂は「最高のコ とにもつながります。 が◎。また、秋こそアロマオイ を潤すことが重要です。 意する時季。肌とともに肺 ンディショニングサロン」。湯 の潤いは呼吸器を整えるこ も浸透性が高く、効果的。肌 NCAのアロマオイルはどれ ルを活用したい し、肌や肺に好影響を与えま より大切。入浴は血行を促進 そして、「適度」な入浴が何 食べ物で言えば白い食材 ところ

2016 Autumn We love CONDITIONING 2016 Autumn We love CONDITIONING



トップアスリートをサポート

第2話

# 牧野講平のTrainer's Diary

NCA理事であり今、日本で最も熱いトレーナーの1人、牧野講平さんの知ら れざるエピソードを連載。プロの視点や普段の想いを紐解きます。

構築・調整することであり

一般に私達の仕事は身体を

知識をもって指導できること

技体で表せば「体」。身体の

心技体を一体と捉えなければきの乱れは技術に影響する。 の一端に過ぎません。心の 本来の目的であり、「体」はそ は身体の動きに影響. ツでは「勝つ」ことが 結果を出すための考え方方法論以上に人間力。

真派の仕事とは 0

3つの「力」をまとめました。 を使いあなたの元へ来るので なくてはならない。つまり、人 ぜひ皆さまの運動指導のヒン ぜクライアントは時間とお金 書籍やDV か?方法を教えるだけなら も通ずるのではないで う人間力が必要だか 力なくして目的達成は ょうか?それは、あなたと これはNCAの Dで十分です。 人間力に必要な 消導者に しょう 5

# NCAに通じる「人間力」における3つのキーワード

# 01 「洞察力」~人に寄り添えるトレーナーを目指す~

は考えています。

それが真の仕事ではないと私

前提条件ではありますが

選手は生き物。その日その日で心や身体の状態は異なります。自らの五感をフルに使いながら、 クライアントの表情、仕草、言葉尻などの細かい変化を見抜き、対応しましょう。

### 02「対話力」~人を導けるトレーナーを目指す~

相手のニーズや心理状態に合わせた対話能力を磨く。エクササイズのやり方を説明するのでは なく、適切なタイミングで適切な言葉をかけることが大切。言葉1つで効果が全く変わります。

# 03「魅力」~人を惹きつけるトレーナーを目指す~

包容力や統率力、情の深さ、明るさなど、人を魅了する力がなければ導くことはできません。

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 ウイダートレーニングラボ ヘッド・パフォーマンススペシャリスト。 これまでに浅田真央選手、高梨沙羅選手、太田雄貴選手など多くのアスリートを担当。

# NCA事務局レポート!

# 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!

# 「美伯®マエストロ・NCA認定インストラクターヤスユキ・オータさん」



ヤスユキ・オータさん

NCAの認定インストラクター(CI)。美 容室「銀座へアー・デフィ」オーナー 自身も美容師としてサロンに立ち、女 性の美をサポートしている。ヘアケア、 スキンケアに注力し、美しさの"本質" を追求。美容師を超えた「美伯®マエ ストロ」として活躍している。



# ―― 一流が集まる銀座の会員制美容室で 本質的な美を提案。NCAの認定資格を活用。

髪を整えることやカットのスキルだけを追求す る美容師が多い中様々な資格を勉強し、スキン ケアやカラー診断、ファッションアドバイスに至 るまで、女性を輝かせる全てに力を注ぐオータさ ん。銀座の一等地で29年絶大なる信頼を得てき た美容師が「本質的な美の追求」に欠かせない と選んだのがコンディショニング。認定資格を取



得し、身体の不調 を抱えるお客さま 流が集まる会員制の お店で根本改善に 導いています。

# ―― 時にはマットを敷き「セルコン」を指導。 NCA書籍の置き場にもこだわる徹底ぶり。

コンディショニングを メニューの1つに取り入れ 肩こりや頭痛など、身体 の不調を抱えるお客さま を改善。時にはマットを 敷いてセルコンを伝えて いただいています。お店 ではNCAの書籍やオイル



コンディショニングを メニューの1つに。

が並ぶ中、「『コアトレベーシックブック』が一 番分かりやすいので、コンディショニングに興 味を持ったお客さまにすぐにお見せできるよう にサンプル本の置き場にもこだわっています」と の徹底ぶり。本物志向の美の探究家から放た れる想いがNCAの価値を高めています。



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。



# センターコンディショニングによる改善ポイント

姿勢が 安定

伸びる

しやすい

動き やすい

- 美しい姿勢に
- 肩や首のコリ、腰痛などが緩和
- 立つ、座る、振り向く、歩くが楽に

- 体幹が整いパフォーマンスUP
- 筋バランスが良くなり故障予防に

腹筋は鍛える以上に整える。

レーニングの概念を一

■ 疲れをためにくい身体に



2人1組になってモニタリング。日常生活で ゆがんだ体幹部分の骨格と筋肉を確認。

はバ の 立筋(9つの筋肉)の説 す。特にセンター 技に臨むので、ジ 能解剖の解説をしながら す。WS(ワー 生徒の納得感が違 るメカニズムを語 ル指導に必要な クショップ) も最も - は脊柱起 ンムなど ħ L١ レ 明 まで実 べな 機 C ま

たメソッド。効果が

き 講座。一方、初心者でルが高く学びごたえ 講座と言えるで 要性を皆、痛感。まさに、 同音で語るように、整える重 る前に整えな 時に自分や生徒の筋肉 して学べるよう認定講師 か上がります。「腹筋は鍛え直筋に話が及ぶと驚きの言 です を触れさせながらポ を ニングの概念が変わ しぼって解説。 ね」と参加者が と意味が 特に 異 が 鍛 声 腹 がイン動が ある



リセットで重要となる「小さなゆらぎ(脱 力)」の感覚を講師のサポートで伝えます。

# 2016.7.18 「ナチュラルマッスル」恵比寿店にて **\ 受講者の声** 』



PCT 関村幸子 さん (運動指導者)

体調改善のまさに 中心。多くの方々に 伝えたいと思い、 バーバル指導のポイ ントを学びました。



小崎 陽 さん (運動指導者)

格闘系の運動指導 をしていますが、体 幹は命。筋肉のメカ ニズムをより深く 知れました。



(柔道整復師・ 運動指導者) 腰と首の痛みがひ どく昼食もとれませ んでしたが、実技が 終わってすっかり元 気に。驚きました!

坂本 尚美 さん

# 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 ワークショップ」

バーバル (口頭) 指導におけるコンディショニングの基礎知識を部位 ごとに学べるワークショップ7の1つ「センターコンディショニング」。姿勢 や動きづくりの要となる体幹を整え、首や肩のコリ、腰痛などの日常の 不調の解消やアスリートのパフォーマンスUPに重用されています。

★NCAでは四肢を除く胴体部分を「体幹」、その中でも深層筋部分を「コア」と 呼んでいます。



NCA認定講師 徳田 篤子 セントラルスポーツANCSエグザ ミナー。元プロダンサーの経験を 生かし「Good Condition」に導く。



体幹の筋肉が上手く働いていないことを確認。「整える」重要性を痛感。

の方にはパフォーマンスのの動作が楽に。アスリートで立つ、座る、振り向くなど 定さ き筋肉 くい身体づくりなど大き向上やケガの予防、疲れ らに、体幹が安定すること 肩、腰などの不調を改善。 肉を整えることで体幹を安 腰痛などにつながります。 がみの原因に。首や肩コリ 慣化されて ングでは、背骨まわりの筋 で代用することで身体の とで体幹部分の本来使うべ センター 長時間 せ、姿勢を正  $\Delta$ など、現代 を使 のデスクワ コンディショニ わず、他 ます。そのこ 2の生活は の 首 ク 肉 さ ゃ ゆ

「体幹の整え」は体調改善 中心。生活が変わります。

2016 Autumn We love CONDITIONING