コンディショニングメンバーズマガジン

We Love CONDITIONING

2017 Winter

スペシャル対談 ランディショニングでオリンピアを育む

陸上競技指導者
荻原知紀さん

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」祐天寺店会員
小寺陽子さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
鍼灸師・国際薬膳食育師
大津智子さん

Trainer's Diary
「夢を叶える
〝コア〟とは？」

NCA
NIPPON CONDITIONING ASSOCIATION

Conditioning News Topics

「コンディショニング・トレーナー養成講座」開講！

NCAコンディショニングのコンタクトスキルとパーソナル指導が身につく各種トレーナー認定講座が開講！JCTの方にはCTがオススメですが定員がJCTより少ないためお早めに！

JCT認定講座（2カ所で開催）
［日程］2017年 12/15（金）～17（日） 東京
2018年 4/21（土）～23（月） 下関
※試験は各会場最終日となります。

CT認定講座（東京会場）
［日程］2018年 1/20（土）～22（月）
2/24（土）～26（月）
［試験］2018年 3/18（日） or 26（月）

PCT認定講座（東京会場）
［日程］2018年 5/19（土）～21（月）
6/ 9（土）～11（月）
7/14（土）～16（月・祝）
［試験］2018年 8/19（日）

有吉与志恵のナチュラルマッスル会員特典イベントを続々企画中！

親子で楽しめるコンディショニング教室などナチュマ会員にうれしい講座を今後定期的に実施する予定です！乞うご期待ください！！

「筋肉のプロフェッショナル」の証 憧れの限定ウェアが完成しました！

CT・PCT・マスターの皆様に完成品を贈呈。多くの喜びの声をいただきました。誇りを胸にぜひ着用姿をSNSなどでご披露ください。

《《《 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

NCA NIPPON CONDITIONING ASSOCIATION
We Love CONDITIONING ウイ ラブ コンディショニング 2017 Winter　2017年12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

荻原知紀（陸上競技指導者）×**有吉与志恵**（NCA会長）

ランディショニングでオリンピアを育む

全国屈指の陸上強豪校、北九州市立高校の監督であり、U20※強化育成部 副部長でもある荻原知紀さん。マラソン王国と呼ばれて久しい日本の陸上界に今、必要なこととは？痛い身体で走らない、痛い身体をつくらない。〝ランディショニング〟という言葉が一般化するそんな未来に答えがあると感じました。

優秀なランナーほど筋肉がアンバランスな傾向にある。

有吉 本日はオリンピック選手の練習に使われる「味の素ナショナルトレーニングセンター」にお邪魔しています。思えば、荻原先生への最初のサポートが4年前のU20宮崎合宿でしたね。

荻原 当時、選手の故障やコンディションのつくり方に悩んでいて…。久しぶりに有吉先輩にお会いできたことが、きっかけでした。

有吉 共通の先輩の還暦パーティーで高校卒業以来の再会！私が実業団の陸上選手を担当していて、その経験談を話したらお願いされて。

荻原 特に女子の選手を見てもらいたくて。やはり男性とは身体が違うので。思春期の子供達ですし、私達男性には相談しづらいことも多々あるでしょうから。

有吉 最初は選抜チームで15人くらいでしたので、密なコミュニケーションの中から中長距離選手ならではの問題点が把握できました。

荻原 一番の問題点は？

有吉 非常に偏った運動経験です。小さな頃から走る練習だけをやってきた選手が多く、使い過ぎの筋肉と使ってこなかった筋肉が顕著で、故障の原因につながっていると感じました。走ること以外は簡単な運動もできない選手が多く、陸上選手って不器用だなぁという印象でした。

荻原 確かに足首を回すこともぎこちない様子でした。

有吉 コンディショニングをここ数年シンプルに落とし込めたのも、陸上選手を見たことが大きいでしょう。

4年前に制作したラン手帳では完走者やサブ4ランナーが続出。好評につき、教本としてリニューアルしました。

※U20…日本陸上競技連盟が選ぶ20歳以下の有望選手

過剰な練習量がジュニアアスリートの未来を奪う。

有吉 荻原先生が感じる問題点はいかがですか？

荻原 やはり、過剰なまでの練習量です。世界の中でも日本ジュニアは別格。そのためジュニア期で選手生命が終わってしまう生徒が多いのです。本来はシニアで走力のピークを迎え、活躍しないといけないのに。

有吉 荻原先生は2年前に高校駅伝で一石を投じましたね。練習量を減らして、全国ベスト8。勇気ある決断をされました。

荻原 前年の方が選手のレベルが高く、練習についてこれない生徒をつくらないようにしたかったことが主な理由です。そして、U20でオリンピック候補性を預かる

人間として、目先の勝利よりも、生徒の将来を優先しなければならないと感じていることもあります。

有吉 結果としては有望株の多かった前年のチームの成績である18位を上回る結果となりました！

荻原 中長距離は確かに走り込まなければ結果はでません。過剰な練習量かどうかは毎年模索し続けています。

有吉 市民ランナーの走り過ぎも問題となっています。仕事や家事に忙しい大人が例えば、サブ4を目指すなら月間200km以上、サブ3なら月間300km以上練習で走っています。

荻原 週に50～80km走っている…。大したものです。

有吉 だから皆、満身創痍ですよ！健康、美容のために始めたのに、故障するなんて本末転倒ですね…。

ランディショニングの習慣化でオリンピアを育む。

荻原 まさにコンディショニングが必要ですね。

有吉 そう思い、4年前にランニングにコンディショニングを掛け合わせたランディショニング手帳を発売しました。「痛い身体で走らない」がテーマです。走る前や後に最適なコンディショニング種目や、ランナーの故障しやすい箇所のケア法、さらには楽にレベルアップできるランニングの練習法まで紹介しています。

荻原 おかげさまで、我が校の選手はコンディショニングでケガが減少しました。身体が整うことで走りの質も上がっています。

有吉 北九州市立の生徒は大会会場ですぐに見つかります。姿勢がいいから（笑）。コアが整い、姿勢が改善されているからです。

荻原 競歩で全国大会2連覇し、10月の国体でも高校記録を塗り替えた藤井菜々子選手は、コンディショニングの必要性を感じ、丁寧に行ってくれています。また、我が校の生徒だけではなく、九州の会場を回ると、有吉先生の指導を受けた生徒の中でセルコンを行うようになった子を多く見かけます。九州ジュニア女子長距離合宿などで効果を感じてくれたのでしょうね。

有吉 それはとても嬉しいことですね。荻原先生のおかげでもあります。U20も含め、先生を通して多くのジュニアランナーを見ることができたのは大きな経験です。ランナーに必要なコンディショニングが整理できましたから。早くランディショニングの決定版となる書籍をつくりたいと思っています。

荻原 知紀（おぎはら・とものり）さん_ 日本陸上競技連盟U20強化育成部 副部長・中長距離/競歩主任。福岡陸上競技協会 長距離ブロック副部長。北九州市立高校 陸上部監督。

荻原 小中学生のためのコンディショニング本があったら良いと思います。スポーツの種目を選ばず共通で活用できるイメージです。基本的なことだけでも小さな時から習慣化することが非常に大切ですから。

有吉 その重要性は私も強く感じています。子供に良いものという認識が広がれば大人も変わるでしょうし。私は荻原先生の学校が駅伝で優勝すること、そして、教え子の中からオリンピアが出ることを願っています。

荻原 簡単ではありませんが、選手にセルコン習慣をより浸透していければ、夢は少しずつ近づくと思います。

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7回は祐天寺店のグループレッスンに通う元CAの小寺陽子さん。アラフィフ世代でありながら美しい体形に磨きをかけ、肩こりや冷え症など様々な不調を解消。セルコンの成果をお見せします！

朝と夜、自分の身体に合った2種類のヨーグルトを見つけ、子供の頃から悩んでいた便秘を解消しました！

寝る前に行うセルコンを無駄にしないよう、丸めたタオルを枕にして睡眠。枕による首こりを防いでいます。

ウエスト＆ヒップラインは今の自分が一番好きです。

5年間グループレッスンに通い、年々ウエストのくびれがキレイになり、ペタンコだったお尻も女性らしい丸みのある形に。より美しい体形を目指して今年からエアロフットで汗を流し楽しんでいます♪

コンディショニングが続くヒント

一日の中で一番不調を感じる時に行うと◎。私の場合、肩こりが睡眠の妨げになるので、肩ブラなどのセルコンを毎日寝る前に行っています。

積み重ねたセルコンは、きっとあなたを裏切りません！

1年目から肩こりや冷え症などの不調は改善したものの、体形磨きには四苦八苦。年齢のこともあり、2年目には辞めたいと思った時期も。そこからトレーナーと対話を重ね、少しずつ理想の姿に近づけました。さらに具体的な完成形を目指しレッスンしています。

★CA時代からの変わらぬ美貌をキープ。

小寺さんの輝く秘密

「Natural muscle」
祐天寺店 会員 小寺 陽子 さん

元JALのキャビンアテンダント。40歳を前に将来のために退社し、ご家族とご自身の健康的な生活を探求。ヨガやピラティスなど経て5年前より店舗会員に。今ではコンディショニング一筋で美容や健康に磨きをかけている。

※エアロフット…エアロビクス+コンディショニングの有酸素系エクササイズ

最近は首筋のラインなど、細かな部分にも目を向ける余裕が。コンディショニングの有効性を示す素晴らしいお手本です。

ラン＆ウォークに途中、セルコン種目をプラス。まさにランディショニングメソッドで身体をメンテナンス。

デスクワークで頭が疲れたら、アミノ酸を摂取。「アミノバイタル2200mg」はビタミンも8種類でイチオシです！

丸めたタオルの上に坐骨をのせることで骨盤の後傾を防ぎ、腰痛を解消。イスでできるコンディショニングです。

苦手な方も多いストレートレッグレイズをラクラクに。

美脚づくりには膝を伸ばすストレートレッグレイズが◎。ラクに行うコツは、伸ばした脚・つま先を外側に少し向ける（開く）こと。前もも・内ももに力が入っている状態なら少し脚を上げるだけでも効果抜群です。

コンディショニングが続くヒント

着られる服ではなく、着たい服を選ぶことです。その服が目標となり、やる気が芽生えます。また、身体のサイズを測り、変化を感じましょう。

— 全て「ながら」でやっています —

電車…ヒップスクイーズ
デスクワーク…ストレートレッグレイズ
仕事の合間…立位での脚クルクル

大桃トレーナーの輝く秘密

「Natural muscle」
祐天寺店 大桃 佳子

エアロビクスのインストラクター時代から有吉会長と歩み、コンディショニング創成期を知るベテラントレーナー。引き出しの多い経験豊富な指導が人気。

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.07 美脚に導くためのビューティーメソッド

スラッとキレイに伸びた脚は、女性ならずとも誰もが憧れるはずです。内ももをさするだけ、脚を閉じるだけで美脚効果が期待できる、簡単コンディショニングメソッドをご紹介します。

Reset Conditioning
内ももリンパCon
リンパが滞留しやすい内ももをさすって整える

筋肉が硬くなっている箇所はより圧力をかけて、両手を内側に向かって横にさする。

両手を重ね内ももに添え、膝上から股関節に向かって手の平でしっかりさすり上げる。

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。

身体に嬉しいポイント！

内もものリンパ還流を良くし、筋肉を整えることで脚が細くて美しいシルエットに。

Reset 内ももリンパCon
リンパが滞留しやすい内ももの老廃物をキレイに流し、コリやハリのない、弾力のある筋肉の状態に整えます。

Active 脚閉じ
内ももの内転筋は脚を閉じる筋肉。普段使わない傾向にあり歪みの原因に。脚閉じで内転筋を使いバランスを改善。

★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
脚閉じ
内転筋を使うことで筋バランスを整え美脚に

坐骨で座り、背筋を伸ばし、脚を揃える。内転筋が使えていないと1分ともたないはず。
坐骨とはお尻の中央にある尖った骨です。

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。

美味しく学ぶ養生訓 冬

風邪予防の栄養学

たんぱく質

抵抗力を高めるたんぱく質。特に赤身の牛肉には亜鉛も豊富で毎日の健康づくりに最適です。

ビタミン

ほうれん草など、免疫力アップに効果的なC・Dや、カボチャなどのどや鼻の粘膜を保護するAが◎。

亜鉛

カキなどの魚介類には疲労回復、新陳代謝を活発にし、免疫力を高める亜鉛が多く含まれます。

風邪予防には免疫力向上がカギ。旬の美味に注目です。

冬の味覚には免疫力を高めてくれる食材が揃います。ほうれん草や人参、大根、れんこん、小松菜、ねぎ、かぶなどはビタミンが豊富でごぼうも抗菌作用や温め効果を持つ食材。良質なたんぱく質をもつお魚や、海のミルクと呼ばれるカキと共に、冬は温か〜いお鍋料理に舌鼓を打ちたいものですね。

また、秋に引き続き生姜に注目です。身体を温めてくれるだけでなく、抗炎症作用があるので風邪予防に最適。毎日のお食事に加えやすいこともポイントです。特にお味噌汁に隠し味程度にすって入れるのがオススメ。意外な組み合わせかもしれませんが、美味しいのでぜひ試してみてください。

＼ 有吉 与志恵の ／

カラダ喜ぶ冬の味覚弁当

免疫力を高め「Good Condition」に。玉子焼きや煮物など飽きのこない味わいも魅力的。

食の栄養マリアージュ

生姜ご飯

温め食材の代表格である生姜には、殺菌作用や抗炎症作用があり、かぜの予防や症状の緩和に有効です。

玉子焼き（ひじき入り）

良質なタンパク質、卵と粘膜を強化してくれるビタミンAが豊富なひじきを合わせて、免疫力をアップ！

牛肉とごぼうの煮物

牛肉は、疲労回復効果や新陳代謝を高めてくれる亜鉛が豊富。かぜ予防に有効なごぼうを加えて煮物に。

かぼちゃのロースト

緑黄色野菜であるかぼちゃは栄養価に優れ、かぜ予防に効果的なビタミンA、Cもしっかり補えます。

ほうれん草のごま和え（蜂蜜）

ほうれん草は、免疫力を高めてくれるビタミンCがたっぷり。粘膜を潤す蜂蜜を加えるのがポイント。

大根の煮物

大根でビタミンCをチャージ。ピリッとした辛み成分は、のどや気管の炎症を和らげてくれる効果も。

有吉弁当 豆知識

「食材はすぐにタッパーで小分けに」の巻…面倒な下処理を簡単にするため、食材を買ったらすぐに小分けにするとラクに。茹でるものは先に行うと効率的です。

レシピ＆調理／有吉 与志恵

＼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！

「鍼灸師・国際薬膳食育師 大津 智子さん」

JCT 大津 智子 さん

ファンクショナルマッサージ治療室で主に妊娠出産するための体質改善をサポート。鍼灸にコンディショニング指導を取り入れ、患者さんの毎日、24時間、いつでも「Good Condition」を目指す。また、休日を使い1dayコンディショニング教室を開催。

—— 通院していない時間も「Good Condition」でいて欲しい。治療室でセルコン習慣を提案。

患者さんの通院時間以外の健康づくりに、毎日のお灸はもちろん、時間と場所を選ばず、「ながら」でできるコンディショニングを提案。特に、精神の落ち着きや、骨盤内の血流を促す呼吸法の指導に力を注いでいるとのことです。

また、高温期、低温期と、基礎体温をキレイに分けることで、月経周期が整い、ホルモンが安定。低温期にはしっかりと熱を放出できるようセルコンで抹消まで全身が整うようアドバイスされています。

—— 妊娠・出産前も後も、女性が一生健康でいるために。1dayコンディショニング教室を開催。

熱の放出は出産後の人生でも重要となります。更年期に起こるホットフラッシュもその1つです。また、妊娠は子供の頃からの健康生活の積み重ねが大切。つまり、一生涯自分の身体を整える習慣が必要と大津さんは考えています。そこで、多くの方々がコンディショニングに親しんでいただくために、治療室で新しいメニューを生み出しながら、さらに休日を利用し1day教室を開催。鍼灸や食の資格と共に、新しい健康法開発に挑戦する姿に、今後の期待が高まります。

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。

トップアスリートをサポート

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。

第5話 「夢を叶える〝コア〟とは？」

凡事（当たり前のこと）の徹底こそ成功への近道

自分が夢を叶えているかどうかは別として、プロとしての心構えで大切だと思うことをまとめてみました。

下記のキーワードは誰でもできる普通のこと。しかし、イチロー選手が「小さいことを重ねることが、とんでもない所に行くただひとつの道」と語るように「凡事徹底」が何よりも必要です。

また、私は10年ごとに目標を設定しています。20歳までにプロ。30歳までに一流選手を担当。そして、40歳までにウイダートレーニングラボを一流選手の集まるジムにする。幸い全て叶えられました。

次の目標は運動指導者の地位向上です。それには、運動が生活者にとってもっと身近なものにならなければなりません。運動挫折者が97％とも言われる中、コンディショニングには大きな可能性を感じています。

今後は一般の方々との接点をもっとつくり、NCAを広げたいと思っています。来年も新しい企画を考えていきますので、ぜひお楽しみに。

★ウイダー 浅田真央サポートプロジェクト記者会見の写真

NCAに通じる「夢を叶える」ための3つのキーワード

01「案ずるよりも、行動に転じる」
何よりの失敗は行動を起こさないこと。行動しなければ何も起こりません。
行動を起こすからチャンスや次のヒントも生まれるのです。心配を乗り越えることが大切。

02「相手よりも、相手を想う」
クライアントや仲間の信頼を得るには、相手の想いを汲み取ることはもちろん相手さえ気づかない想いまで目を配ることが重要。恋愛に似た感覚が仕事においても必要です。

03「誰よりも、自分を磨く」
常に世は進化しています。常に危機意識をもつこと。驕った瞬間から退化は始まります。

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 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。
これまでに前田健太選手、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。

目指せ！筋肉のプロフェッショナル

「骨盤・股関節コンディショニング ワークショップ」

O脚・X脚など脚の歪みから、むくみや冷えなど多くの不調に。また、股関節の動きは骨盤を動かし背骨にまで影響を与えます。筋肉を整えることで、スラッと伸びた脚に導き、立つ・座る・歩く動作もスムーズに。高齢者、女性、アスリートなど、様々な方々に求められる人気のテーマです。

NCA認定講師 萩原 聖人
青山学院大学のフィットネスセンターに勤務し、箱根駅伝3連覇に貢献。大手ジムでの指導も行う。

股関節の外旋を引き出し、ニーインを改善。脚の歪みを整えます。

日本人特有の身体の構造を踏まえ、歪みの原因を解説。

有吉会長が著書『最後の骨盤』や『脚とじダイエット』で骨盤・股関節の大切さを説きましたが、この部位はまさに健康の要所。特に脚を閉じるための内転筋を普段使わず、筋肉が萎縮している方が多く、脚や骨盤の歪みにつながっています。

日本人（農耕民族）は屈筋群優位型の脚で、膝が曲がりやすく、骨盤が後傾にもなりやすい特徴があり、このことが高齢者の股関節や膝関節の変形につながっているとも予想されます。

講座の中では歪みの原因を理論的に分かりやすく解説し、認定会員様が各現場で指導しやすいように内容を組み立てています。

骨盤・股関節コンディショニングによる改善ポイント

- 脚のむくみ・だるさ・冷えを解消
- X脚・O脚の改善
- スラッと細い脚のシルエットに
- ヒップアップ
- 立つ・座る・歩く動作がスムーズに

骨盤・股関節はお年寄りからアスリートまで大切なテーマ。

座学の後はモニタリングで受講者同士の脚の形を確認。脚は重力を受ける中、身体を支えるので、様々な筋肉が複雑に力を発揮することで歪みやすい箇所。長座しても使い過ぎの筋肉と使っていない筋肉で脚が緊張し、太ももや膝の裏が地面につかない方が多く、リセットだけでも脚の状態が改善。皆さん、いかに普段の脚の状態が整っていないかを痛感している様子でした。

骨盤・股関節はお年寄りが愁訴を起こしやすく、美脚やヒップアップなど美容面でも需要の高い箇所。さらに、萩原先生が青山学院大学の陸上部員に徹底的に骨盤・股関節まわりの筋肉を整えさせるほど、運動選手にとってもまさに要所。多くの方々からニーズの高い人気テーマと言えます。

モニタリングの解説では膝の高さ、角度など、歪みを見分けるポイントを丁寧に解説。

アクティブコンディショニングの効果を最大限引き出すため、促通の仕方を指導。

2017.8.20「ナチュラルマッスル」恵比寿店にて ＼受講者の声／

柴田 久美子 さん
（運動指導者）
呼吸で骨盤底筋群が整うなんて驚きです。プレスやセンターを受講したいと思いました。

PCT 松尾 純枝 さん
（運動指導者）
上半身にも下半身にも影響を与える要の箇所。深い理論を分かりやすく学べました。

上野 光吉 さん
（運動指導者）
医療の現場で、膝や腰の痛みで悩む多くの方々を救えるメソッドであると感じました。