コンディショニングメンバーズマガジン

We Love CONDITIONING

2018 Spring

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」恵比寿店会員
宮内武彦さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
ランディショニングサポーター
林 七美さん

目指せ！
筋肉のプロフェッショナル
MATSURI 2017

スペシャル対談 コンディショニングで日本を笑顔に

落語家
入船亭扇辰さん

NCA
NIPPON
CONDITIONING
ASSOCIATION

Conditioning News Topics

昨年大好評だった牧野講平氏による NCA特別セミナーを今年も開催！

運動指導者は必見！日本を代表するトップトレーナーによるスペシャルトークです。
★HP、Facebook、事務局メールを要チェック！

2018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しますので、更新お願いいたします。

「有吉与志恵のコンディショニングサロン」を定期的にラボで開催予定！

店舗会員様のお役に立つイベントを絶賛企画！同伴での参加もOKで、コンディショニングラボからコンディショニングの輪を広げます。

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受講可能。

通常、同業者では受けられないレッスンを1回5,000円で受講できます。まずは店舗にご連絡ください（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
We Love CONDITIONING ウイ ラブ コンディショニング 2018 Spring　2018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

有吉与志恵（NCA会長）×**入船亭扇辰**（落語家）

コンディショニングで日本を笑顔に

国立演芸場・花形落語会 金賞など、数々の賞を受賞し、その格調高い高座で人気の落語家・入船亭扇辰師匠。本物を知る実力派のプロから見たコンディショニングの魅力とは？落語と掛け合わせることで生まれる期待についても語り合いました。

ギックリ腰がまるで魔法がかかったように改善。

有吉 相変わらず日本を所狭しと飛び回り、活躍されているとお聞きしております。

扇辰 いえいえ、相変わらず移動が身体に堪えますが（笑）。

有吉 入会のきっかけもまさに移動によるものでしたね。

扇辰 ええ、そうでした。元々ギックリ腰に悩まされていて。ヨーロッパ公演があり10日間で11回も飛行機に乗らなくてはならず、これはどうしたもんかと。それでお店に入会しました。

有吉 ギックリ腰は重症だったとお聞きしております。

扇辰 2回あったのですがどちらも2週間ぐらいは動けず、寝返りもうてないほど重症でした。

有吉 落語家さんは正座しながら猫背でお話しされます。担当トレーナーから、最初は股関節と膝関節の屈曲が強かったと聞きました。骨盤後傾による腰の負担が相当大きかったのでしょう。

扇辰 ところが今では全く心配なくなりましたからね。腰に違和感すらない。まるで魔法にかかったみたいで。

有吉 いえいえ科学です（笑）。

扇辰 それも、半年ぐらいですっかり改善してしまって。

有吉 結果が出たのは師匠の努力もあると思います。店舗ではセルコンの宿題が出ますが、ちゃんと取り組んでいただいたそうで。私達トレーナーは聞かなくても分かるのです。身体を見て触れれば、セルコンの履歴は伝わってきますから。

扇辰 毎日はできなくても、やるようにはしています。

撮影：橘蓮二

撮影：橘蓮二

日常動作もスムーズになり〝根本改善〟を実感。

扇辰 先生、コンディショニングをやった後は、ズボンがスッと履けましてね。片足になってもフラつかないし日常動作が楽になります。

有吉 日常動作が楽になると喜ばれる方は多いですね。

扇辰 それだけ日常動作が苦だって人が多いのですかね？

有吉 身体が整うと、その違いがよく分かるのですが…。

扇辰 以前は鍼治療に通っていましたが、今ではほぼコンディショニングだけですから。鍼ももちろん効くし気持ちがいいのですが。

有吉 根本改善を実感されているからだと思います。

扇辰 気軽に自分でできるのも大きいです。トレーナーが色々と教えてくれますから。

ここは何々筋で腹圧を高めてこうするとか。説明を聞くとストンと腑に落ちる。筋肉の名前は全く覚えられませんがね(笑)。

有吉 私達は〝なぜならば〟を大切にしていますから。

扇辰 腰を良くしたいのに何で脚を上げる(ストレートレッグレイズ)の?って最初は不思議に思いますけど。

有吉 だからこそ信頼していただくために、改善に対する理論を語っています。

扇辰 目から鱗がブルルって落ちます(笑)。いや本当に。

有吉 ありがとうございます(笑)。アスリート同様、プロ意識の高い方は身体の限界以上に芸を磨いてしまいます。ただ、本当のプロの方は改善法もとことん追究されるのです。今の師匠のお身体が、まさに証明しています。

笑いが免疫力を高める。落語のコンディショニング。

有吉 師匠との思い出を語る上で欠かせないのが3年前の祐天寺店でのイベントです。お店で落語を披露していただきました。

扇辰 お店のお客さんだけではなく、近隣の方や関係者も含め、多くの方々に来ていただきました。皆さんに喜んでいただき、とても嬉しかったことを覚えています。3年前ですか…。

有吉 プロの技術を駆使した語りから、場面の情景が次々と浮かび、落語が初めての方からも大絶賛でした。

扇辰 笑うことでの身体への効果について、お店の方で資料を用意いただきましたね。

有吉 笑いはがん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞が活性化するなど、免疫力を高めると言われています。

扇辰 笑うのはね、単純に身体に良いですよ。笑わせるのは、身体に悪いですが(笑)。

有吉 なるほど(笑)!

扇辰 疲れるんですよ(笑)。でも、笑うのは呼吸のトレーニングしているのと同じです。

有吉 腹横筋が活発に動きますからね。また、落語には良き日本の文化があります。例えば、着物の帯がそうです。

扇辰 なるほど、確かにこれは腹圧を高めますな。

有吉 草履もそうです。足指で鼻緒を掴んで履くため、足の血行が良くなりますから。日本の服飾文化だけでもコンディショニングの観点から見過ごせません。

扇辰 笑いや日本文化に絡めて身体のことを語っていくのも楽しそうですね。

入船亭 扇辰(いりふねてい・せんたつ)さん_ 国立演芸場・花形落語会 金賞など数々の賞を受賞。格調高い高座や「三K辰文舎」でのバンド活動など、落語会で異彩を放っている。

コンディショニング×落語で日本にもっと笑顔を。

有吉 コンディショニングを知らず運動も苦手という方には、笑いを入口に身体のことに興味をもってもらえる可能性があります。

扇辰 落語も敷居が高いと思われている節がありますから。寄席以外で、コンディショニング好きの方に披露する機会ができれば、新しい広がりができますね。

有吉 共に人々を笑顔にするものですからね。掛け合わせることで、新しい笑顔が生まれそうです。コンディショニングラボの企画として考えたいと思います。

扇辰 いつでも呼んでください。落語もコンディショニングももっと気軽に楽しんでもらいたいものですね。

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8回は3年間で何と！18kgのダイエットに成功した宮内武彦さん。スリムになっただけではなく膝の痛みが解消し10kmマラソンにも挑戦！コンディショニングで結果を出しています！！

昔、交通事故にあって以来、膝の痛みと付き合ってきましたが、コンディショニングで改善。今ではランニングを楽しめるほどになりました。

夕食前、野菜ジュースに大さじ1杯のリンゴ酢を入れて飲み、血糖値の急激な上昇を抑えています。

Ⅱ型糖尿病でしたが
数ヵ月で薬なしでOKに！

コンディショニングを始めてから血糖の数値がみるみる減少。医師から薬を飲まなくても大丈夫と言われた時は驚きました。今はフルマラソンを目標に掲げ、地面をしっかり蹴られるようにトーアップに力を入れています。

コンディショニングが続くヒント

毎日行うことリストとレコーディングノートの作成はオススメ。体重は痩せたことがグラム単位でも数値で見えるとやる気が高まります。

93kgあった体重が3年間で75kgに！

鍛えるのではなく整える。歪みがなくなることで痩せやすくて太りにくい身体を手にすることができました。トーナーが筋肉に対する確かな知識をもっているので、言われたことを実践すれば、必ず結果が出るという信頼感があります。

「Natural muscle」
恵比寿店 会員 宮内 武彦さん

宮内さんの輝く秘密

目標に合わせた
メニューを考え結果を
出してくれるので
大変感謝しています。

普段行って欲しい
セルコンや生活習慣を
必ず実践される
花マル会員様です。

私の話を深く理解するために、筋肉や骨について勉強されるなど、本当に頭が下がります。結果が出るのも当然です。

身体のことを想い、なるべく自炊に。お弁当は有吉会長のお弁当を参考に、栄養バランスを考えています。

浄水を水筒に入れて持ち歩いています。最近は浄水にハチミツ漬けのレモンを入れるのがマイブームです♪

スカイダイビングなど、海、山、空と、大半のアクティビティは経験！ストレスが解消されます。

トレーナーのサポートなしでも
エクササイズの効果を高めます。

ヒップスクイーズは股関節を外旋と内転させなければならずトレーナーのサポートなしだと難しいと感じる方も多いはず！両モモでタオルを圧し潰すように行うと内モモとお尻の筋肉をしっかり使うことができ、効果UP!

コンディショニングが続くヒント

1メソッドずつ、変化を確かめることです。肌が白くなる、明るくなる、肘や脚が伸びるなど、やることでの良い変化を感じましょう。

— 全て「ながら」でやっています —

仕事中、立ちながら

膝窩・鼠径リンパCon → 美脚

腸骨リンパCon → ウエストのくびれ

一人ひとりに丁寧に向き合い会員様からの信頼は厚い。『正しい体幹トレーニング』や会報誌などNCAメソッドのモデル役としても活躍中。「モデル役のために、キレイに磨きをかけてくれました(有吉談)」。

「Natural muscle」
恵比寿店 店長 永田 詩織

永田トレーナーの輝く秘密

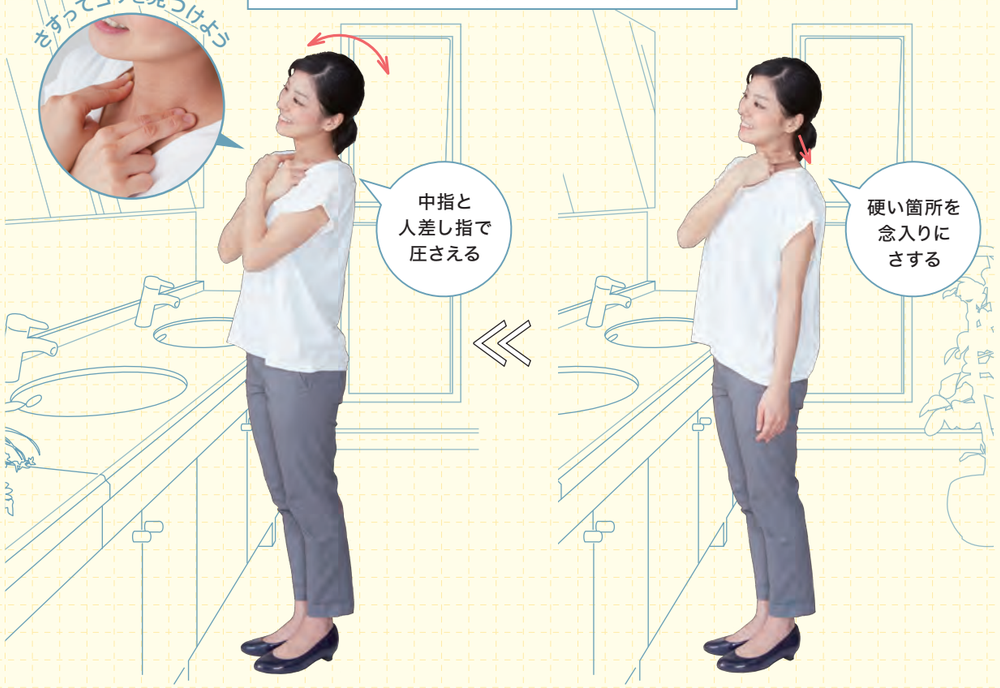
セルフコンディショニング習慣化のためのアイデア集

らくらくコンディショニング

vol.08 | 二重アゴを解消するためのビューティーメソッド

ダイエットをしていてもなかなか解消できない二重アゴ。その原因、老廃物の滞留にあるのでは？
そこで、リンパ還流を促進し、二重アゴをスッキリさせるためのメソッドをご紹介します。

Reset Conditioning
斜角筋スリスリ
首の筋肉を整え、血行・リンパ還流を促進



指で鎖骨上の筋肉を圧して痛い箇所を見つけ、その箇所を圧さえたまま頭を左右に倒す。

耳の横から鎖骨中央まで、首を中指と人差し指の2本で上から下に向けてさする。

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！

首の筋肉を整え、アゴに溜まった老廃物を流し、美しいフェイスラインに導きます。

Reset 斜角筋スリスリ
首のコリは顔にも影響が。筋肉を整えることで血流、リンパ還流が促進され、顔のむくみが解消。顔色も良くなります。

Active フェイスラインプッシュ
アゴ下のリンパ節を圧さえ、口の開閉で筋肉を動かすことで、アゴに溜まった老廃物がスッキリ。二重アゴを改善します。

★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
フェイスラインプッシュ
アゴ下のむくみをとり、美しいラインに

指で圧さえたままゆっくりと口を開け閉めし、圧さえた時の痛みが消えるまで繰り返す。

人差し指でカギの形をつくり、アゴ下のくぼみに指の角があたるようにセットする。

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 春

デトックスの栄養学

食物酵素

キャベツ、レタス、玉ねぎなどに多く含まれる食物酵素は、毒素の排出を行う代謝酵素をサポート。

ビタミン

肝機能を高め、有害ミネラルを分解・解毒する作用があるビタミンCは代謝酵素の働きも高めます。

食物繊維

食物繊維にも有害ミネラルを排出する効果が。海藻類や豆類、大根、タケノコ、ごぼうなどに豊富です。

春は「肝臓」が活発になる時季。デトックスにまさに最適です。

中医学では、草木が芽吹き、動物が冬眠から覚めるように、春になると私達の身体も活発に活動し始めると考えられています。陰陽五行の教えにも「肝臓」の働きが活発になる季節とされており、まさにデトックスに最適な時季なのです。

体内で生み出される酵素には消化酵素と代謝酵素の2種類があり、代謝酵素が不足すると体内の解毒機能が低下。回復させるには、消化酵素の代用となる食物酵素を摂取し、身体がより代謝酵素をつくりやすい状態に整えてあげることです。

また、生ナッツは注目のデトックス食材。食物繊維もビタミンも豊富で料理に取り入れて欲しい逸品です。

＼ 有吉 与志恵の ／

春のヘルシーデトックス弁当

身体の中からキレイに。草木や菜の花をイメージした春の彩り溢れるお弁当です。

食の栄養マリアージュ

ぬか漬け

ぬか漬けは、日本を代表する発酵食品の一つ。植物由来の乳酸菌が腸の働きをサポートし、デットックスを促します。

カイワレ大根と小魚、ナッツの和え物

カイワレ大根は、胃腸の働きを整えてくれる酵素が豊富。食物繊維が多いナッツを加えて、デットクス効果をUP！

豚肉のキムチ包み(レタス巻き)

発酵食品であるキムチは、整腸作用のある植物性乳酸菌が豊富。デトックスにおすすめの食材です。

わかめときゅうりの酢の物

食物繊維が豊富なわかめはお通じを良くするのに有効です。利尿効果のあるきゅうりと組み合わせて身体に溜まった老廃物を排出！

玉子焼き(えび入り)

玉子焼きに高タンパク・低脂肪のえびをプラスして、お弁当をグッと華やかに。殻ごといただける桜えびでアレンジしてもOK!

有吉弁当 豆知識

「季節ごとの身体の変化を知る」の巻…旬の食材には季節ごとに変化する身体を整える力をもっています。上手に取り入れ、毎日を元気に過ごしましょう。

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！

「ランディショニング※サポーター 林 七美さん」

PCT 林 七美 さん
コンディショニングの前身であるエアロフットセラピー認定第2号の会員様で長きに渡りNCAメソッドを普及。山口、福岡を拠点にフィットネスジムで運動指導を行う傍ら、有吉会長の講演や「チームA」へのサポートにアシスタントとして協力している。

――『ランディショニングブック』をベースにランナー1人ひとりの身体に合わせて指導。

NCA名誉理事・安倍昭恵さんのランニング愛好会「チームA」を10年前の立ち上げ当時からサポート。昭恵さんのお膝元である下関海響マラソンでは、前日の有吉会長の講習会、当日のテーピングやケアを共に行ってきました。昨年11月の10回大会では、林さんが所用で参加できない有吉会長の代わりに講師役を務め講習会を開催。前日から大会後までのケア法や食事法などを講義。メンバーそれぞれの痛みの出やすい箇所に対してきめ細かく指導しました。

―― 大会当日は約60人ものメンバーをケア。身体と心に元気と癒しを注入！

大会当日は約25km地点でメンバーをサポート。完走目的のランナーが林さんを見つけると安堵し、笑顔で駆け寄る様子がとても印象的でした。レース後は休まず走り終わったランナーをケア。メンバーの1人、トライアスロン年代別日本代表の植田靖子さんは「4年前に手にしたランディショニング手帳と有吉先生、そして七美さんの存在なしに今の自分はないですね」と熱くコメント。質問に答えながら足首を回す植田さんの姿に、ランディショニングが確かに根付いていることを強く感じました。

※ランディショニング…ラン×コンディショニングの有吉流メソッド。

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

MATSURI 2017

2016年の挑戦は達成しましたか？

今回は、3年ぶりに名誉理事の安倍昭恵さんにお越しいただけました！
また、限定講座では「メタボ・ロコモ」や「クラスのつくりかた」など認定資格者が今、求めているテーマをカタチに。熱気ムンムンの一日となりました。

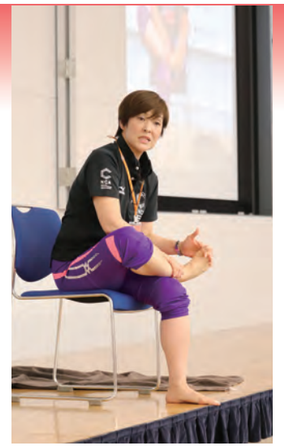
後援：株式会社ベースボールマガジン社

NCA発展の軌跡と期待を目にできるスペシャルタイム。

皆様、2017年はいかがでしたか？前年、掲げた目標は叶いましたか？NCAは新刊3冊の発売、有吉会長の「72時間ホンネTV」サポートやスポーツを言語化するライブイベント「ALE」への出演など、様々なチャレンジを行って参りました。

スペシャルサンクスプログラムでは1年間のNCA発展の軌跡をムービーで紹介。また、ご多忙の中、名誉理事の安倍昭恵さんにお越しいただき、統合医療への可能性など、コンディショニングについての新たな希望や協会への期待を語っていただきました。

NCAは今年さらにパワーアップいたします！ぜひご期待くださいませ。



私だけに話かけている？と
思わせるほど岡川先生の
共感力の高い言葉が印象的。

講座B コンディショニングクラスのつくりかた

15:30〜17:00

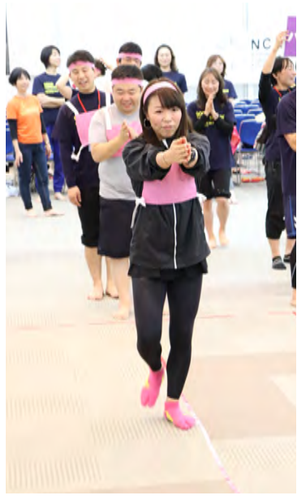
JCT 川口 麻生 さん
（運動指導者）
奄美大島から参加しました！現場ですぐに実践できる、効果を出せる知恵ばかりで、遠路はるばる来たかいがありました。

CT 熊澤 正子 さん
（運動指導者）
毎年、痒いところに手が届く講義テーマだと感じます。有吉先生の話を聞く貴重な機会でもあり、多くのヒントを得ています。

安倍昭恵さんと有吉会長の息の合った
やりとりに多くの笑いも生まれました。

特別講座 スペシャルサンクスプログラム

13:00〜15:00



**コンディショニングの効果を
どれだけ具体的に語れるか。**

岡川先生の講座Bでも動機づけの大切さを講義。スポーツジムではプレコリオのプログラムが大半で、同じ内容の繰り返しの中、いかにマンネリさせないかが重要。その日の冒頭に「呼吸を正しくする」と言うのか「ウエストを細くする」と言うのでは、お客様のやる気に差が生まれるはずです。

また、結論から語り→理由→結論強化という論法や説明の中に随所共感を生み出す話術まで、NCAのコミュニケーションスキルを時間の許す限り丁寧にお伝えさせていただきました。

次回は今までの内容を一新し、スケールアップする予定です。ぜひお楽しみに！

アイデア溢れる有吉会長の
言葉にメモをとる手が
止まらない様子でした。

講座A メタボ＆ロコモ予防改善に活かす

10:30〜12:00

JCT 半田 航 さん
（体育教師）
授業や部活で、生徒のモチベーションを上げる方法が学べました。コンディショニングを子供達に広げていきたいですね。

**お客様の心を掴んで離さない
指導者になるためのAtoZ。**

「有吉先生の講座Aに出た人は、私の話は聞かなくてもいいですよ〜（笑）」と岡川先生が冗談交じりに話すほど、2つの講座にはコンディショニングをお客様に動機づけるためのヒントに満ち溢れていました。

講座Aでは有吉会長が「メタボ＆ロコモ」をテーマに指導における適切な言葉選びを講義。単に実技の説明になりがちな傾向を指摘し、何のために行うのか？どのような効果が生まれるのか？それはなぜなのか？を端的に分かりやすい言葉で語る方法を伝授。2人1組の練習では、特にロコモへの語りかけに多くの方が言葉を詰まらせていました。