コンディショニングメンバーズマガジン

We Love CONDITIONING

2020 Spring

スペシャル対談 コンディショニングがアスリートを、強くする

プロフリークライマー 楢﨑智亜さん 野口啓代さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
外資系銀行マンからトレーナーに
友松 範昭さん

アスリート指導のコツのコツ
野球選手への指導
―投手編―

Conditioning News Topics

2020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いたしますので、更新お願いいたします。

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」。

3/8(日) 5/17(日) 開催！

コンディショニング指導者として確固たる自信を持っていただく講座。2019年12月以降のCI新規受講者は必須になります。

年に一度のお楽しみ♪お顔を美しく整える「フェイスコンディショニング」WS！

6月に開催！

シワ、たるみの解消に効果的！メソッド開発者の有吉会長から直々に学べます！年に一度なのでお見逃しなく！！

プロフリークライマーの野口啓代選手、楢﨑智亜選手と専属契約を締結しました。

東京2020での目標達成に向けて、有吉与志恵とNCAはコンディショニングで両選手をサポートさせていただいております。

《《《 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 2020 Spring　2020年2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

コンディショニングがアスリートを強くする

野口啓代（プロフリークライマー）
楢﨑智亜（プロフリークライマー）
×
有吉与志恵（ＮＣＡ会長）

ついに、超トップアスリートの二人が我らが『We Love』に登場!!
世界屈指のクライマー、野口啓代選手と楢﨑智亜選手。東京２０２０での活躍が期待される両選手が、なぜコンディショニングを信じるのか？その理由を徹底的に大公開!!

身体の不調に悩んでいた時に出会ったのが有吉さんでした。

有吉 説明不要かとは思いますが（笑）、東京２０２０のスポーツクライミング日本代表内定のお二人です。野口選手はＷ杯年間総合優勝４回、Ｗ杯通算優勝21勝（男女を問わず歴代最多タイ記録）と、まさにクライミング界の女王。楢﨑選手は、プロ転向からわずか2年で世界のトップに立ち、昨年の世界選手権でもボルダリングと、五輪採用種目でもあるコンバインドで2冠を達成した世界王者。私達のきっかけをつくったのも智亜くんでした。

楢﨑 ＮＣＡコンディショニングポールの購入がきっかけでした。ＮＣＡのポールは硬さや角度が良いと評判だったので。

野口 2本セットがとても便利です。結構、3本セットが多くて…。この1本の差が持ち運びやすさに大きく影響していると思います。

有吉 最初にセッションしたのが、啓代ちゃんでしたね。

野口 当時、身体の状態が非常に悪く、改善のため色々と試している最中でした。ポールも独学でやっていたのですが、ＮＣＡのポールを作った方に直接習えるならと思って、一昨年の年末に初めてお会いしました。

有吉 初めて会う前にどんな選手なのだろうと調べておきました。恐らくコアの働きは凄いのだろうと思って実際見たら、意外にも普通の女の子でした。当時は余程コンディションが悪かったのだと思います。

野口 マシン系や荷重系のト

レーニングに結構取り組んでいて。疲労も溜まり、柔軟性も無い状態でした。

有吉 啓代ちゃんは筋トレしない方が良い身体ですからね。やればやるほど筋肉の質が落ちてしまいます…。

野口 それが、最初のセッションで元の身体に近い状態に改善したので、そこから有吉さんに継続的に見ていただくようになりました。

楢崎 自分はその話を聞いてやってみようと思って。確かすぐ後に通い始めました。

有吉 いやいや、智亜くんはもう少し後かな。最初は去年の春。コンバインドジャパンカップの前に、ナチュラルマッスル恵比寿店で。

楢崎 そうでした！膝が痛かった時ですね。お会いして、膝をコンタクトしていただいたら、痛みが消えて。

「世界選手権」は3人の関係が深まる10日間でした。

有吉 「膝をちゃんと良くしたいなら、姿勢を根本的に改善しないと」とお話しし、セッションがスタートしました。

楢崎 肩の内旋や円背。背中が超猫背でしたからね。

有吉 外旋のトレーニングとか。

楢崎 以前は、肩が上がらないように下げつつ、壁と身体の距離を近づけながら登るというのが苦手でした。ところが、肩や股関節を改善していくうちに、問題が解決され、それにより順位が安定しました。

有吉 最初はリセットだけでも徹底すればパフォーマンスは上がるからと伝えて。

楢崎 リセットは衝撃的！大幅に改善します。世界選手権では特に体感しました。

有吉 智亜くんは疲労が溜まりやすい身体でありつつ、とにかく試合数が多いので。

楢崎 ボルダリング、リード、スピードで予選含めて10日間で10戦ぐらいあり、後半の日程になるにつれて、体力が持つか心配でした。

有吉 筋出力が高い身体なので（笑）。練習見ていても、疲労のピークでストンと電池が切れてしまいますからね。

楢崎 競技の度にホテルに戻り、リセットしてもらえて。だから、自分だけ他の選手と比べて、フレッシュに戦える。後半になればなるほど、研ぎ澄まされていく感じで、力強く登れました。

有吉 啓代ちゃんは、大会中、コアがポイントでした。腹横筋の反応に左右差があって。言うと気にしちゃうから、大会が終わるまで黙っていたのですが、試合前にコンタクトをして、反応を引き出していました。

野口 啓代（のぐち・あきよ）さん_ プロフリークライマー。TEAM au所属。W杯年間総合優勝4回、W杯通算優勝最多21勝。世界選手権2019ではコンバインド（複合）で2位、東京2020の内定を獲得。

野口 コンタクトをしていただけたことで登りやすさは感じました。あとは決勝直前に頭が疲れていて。緊張すると頭が痛くなるのですが、助けてもらいました。

有吉 気持ちがリラックスできるお花を買ってきて、お部屋に飾ったりしましたね。

楢崎 世界選手権の10日間は本当に濃かったです。有吉さんとの付き合いが実際よりも長く感じるのはそのためかもしれません。お互いの関係が深まった大会でした。

有吉 二人ともこの大会で東京２０２０の代表に内定。啓代ちゃんと智亜くんには本当に感動させられました。

楢崎 二人とも全然タイプの違う選手ですけれども。

コンディショニングにより身体が整うことで強くなる。

有吉 啓代ちゃんは感覚の人。指先1つにまでこだわる。

野口 手を握る時、薬指の動きに違和感があるとか(笑)。

有吉 でも裏を返せば、身体の違和感さえなければ、自信を持って登れる選手。

野口 そういう意味では、最初のセッションから1つ1つ違和感を解消してくださったことが大きいと思います。

有吉 まずはポールに乗るところから始めて、足の改善に移る。分かりやすいところから始めましたね。

野口 初めは、こんな負荷のないトレーニングだと弱くなるのでは?と不安でしたが、身体の歪みが改善されると本来の強さが戻ってくる。考えが変わりました。

楢﨑 智亜(ならさき・ともあ)さん_プロフリークライマー。TEAM au所属。2016年世界選手権で日本人初優勝。2019年では、ボルダリング、コンバインド(複合)で2冠。クライミング界を席巻する逸材。

有吉 今は力強さやしなやかさが満ち溢れてきました。元々は智亜くんよりも体力があって強いですから(笑)。

楢﨑 いえいえ、リセットのおかげで、こちらも強くなってきましたよ(笑)。

有吉 智亜くんはテクニックへの探求が凄いと思います。よく考えていますしね。

楢﨑 まず、ポジションはすごく気にします。力の方向を考えるのとか好きです。

有吉 他の選手に比べて飛び出し角度が違うなど、力学的にとても理に適った動きをしているのが印象的です。

楢﨑 今までのクライマーとは違うと自負しています。握る、踏むという基本の動作を、状況によってあえて省略することもあります。

有吉 とても合理的で戦略的なクライマーだと思います。

「ベストコンディション」で東京2020に挑む。

楢﨑 東京2020に向けて技術と筋肉との関係について有吉さんを通じて理解を深めたいのと、リセットの徹底ですね。疲労を常に残さないようにすることで、次の練習でまた追い込める。自分がどんどん強くなっている感覚がありますし、本番は今よりさらに強くなって、世界一を獲りたいです。

野口 私はどんどん歪みが改善されて動きの悪い癖も無くなっています。セルコンを続け、本番には一番完成度の高い状態にしたいです。

有吉 二人と出会って、足の26個の骨と、手の27個の骨、介在する筋肉の勉強をめちゃめちゃしましたよ(笑)。

野口 私は理想とする指の動きについてのリクエストがとても細かいので、なかなか普通の人には理解してもらえませんが、有吉さんは的確に汲み取っていただけるので、ありがたいです。

有吉 二人の身体が一番良い状態で本番の舞台に臨めるようにサポートし続けます。食事面も含めて。

楢﨑 今までも色々とアドバイスをくださいました。タンパク質の必要性とか。野菜嫌いの自分にコールドプレスを勧めてもらったり。

有吉 両家のお母様が食事面に対して、本当に力を尽くしてくれていますからね。

野口 確かに、身内には一番気を使わなくて良いので非常に感謝しています。

有吉 東京2020に向けて皆で一丸となって最高の状態を築いていきましょう。

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.08 うららかな陽気 突然の眠気を解消！

春の暖かい陽気に誘われて…。ついついうたた寝モードになることも。仕事や勉強など集中したい時にオススメしたいメソッドをご紹介。カギは「強く短く吐く」呼吸です！

Reset Conditioning
胸郭スリスリ
胸の筋肉が硬いと浅い呼吸に。呼吸しやすい状態に改善。

手をL字にし、肋骨下部に当て圧を加えながら脇腹にかけてさする。

親指以外の指を肋骨と肋骨の間に当て、圧を加えながらさする。

教えるPoint!
- 胸郭下部の脇、前面など、硬い箇所を探す範囲を見せる。
- 上げ下げしている内に肩に力が入ったら脱力を促す。
- 終了後、胸郭下部が膨らみやすくなったか確認する。

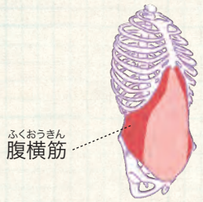
教えるPoint!
- 自分の胸郭を満遍なくさすり、さする範囲を認識させる。
- 圧して硬い(痛い)箇所は時間をかけて丁寧にさすらせる。
- 胸の上部に触れ、息を吸うと膨らんでいることを感じさせる。

見せて　伝えて　感じさせる

読む薬箱

目を覚ます呼吸法は、強く短く！

コンディショニングの呼吸には、細く長く吐く「アブブレス」と、**強く短く吐く**「ストロングブレス」がありますが、前者は副交感神経が、後者は**交感神経**が優位に。目を覚ましたい時はストロングブレスがオススメです（アブブレスは夜寝る前が効果的！）。いずれも**腹横筋**を意識して呼吸しましょう。



★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
ストロングブレス
強く短く吐くと交感神経が高まり、集中力がアップ！

ハッハッハッ…と5回に分けて息を吐き息に合わせて手を背中側に回す。

両脚を揃え、両手で脇腹を包み坐骨を立てて、背筋を伸ばす。

教えるPoint!
- 手で輪をつくり、呼吸の度に輪が小さくなる様子を見せる。
- 「おへそを奥にしまい込むように」などと声がけします。
- 立った時、「背が伸びましたね」などの言葉で実感させる。

教えるPoint!
- 坐骨を立てることや、視線の位置などポイントを見せる。
- 肩に力が入っていたり、息を止めていたら、お伝えする。
- 脇腹に手を当てた時、腹横筋の動きを確かめてもらう。

見せて　伝えて　感じさせる

Conditioning of a food

分子栄養学から学ぶ

食のコンディショニング

④ 分子栄養学が薦める3つのフリー

栄養バランスに気を付けても体調が優れない…そのワケ。

健康的な身体でいられるためには必要な栄養素をきちんと摂ることに加え、避けるべき成分の摂取を控えることが大切。分子栄養学では、グルテン、αカゼイン、カフェインの3つのフリーを提唱。

グルテンは小麦、ライ麦などの穀物に、αカゼインは牛乳などに含まれるタンパク質。グルテンとαカゼインは元々人間の体内にはない成分なので、摂取することでリーキーガット症候群を引き起こす原因になります。

リーキーガット症候群になると、腸に穴が開いてしまい、未消化のたんぱく質や細菌などの異物までも取り込まれてしまい、アレルギーや免疫力低下などの原因に。また、このような異物の処理のために肝臓や腎臓に過剰な負担がかかります。（山羊乳や母乳に含まれるβカゼインなら、体内にある成分なので摂取してもOK）。

3つ目のカフェインは、アドレナリンを無理やり出す成分で一時はドーピングとなって元気が出ますが、副腎疲労の引き金となります。慢性疲労や気分減退を引き起こす可能性があるのです。

どれも身近な食品で驚いた方も多いでしょう。そこで、次ページでは3つのフリーを叶えるための具体的な方法をお伝えします。

レシピ＆調理／有吉 与志恵

分子栄養学～オーソモレキュラー～とは？

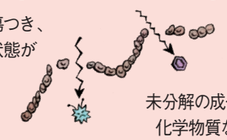
細胞や分子の状態を見て行う栄養療法。人間は約60兆個の細胞からできており、細胞やそれを構成する分子は栄養で作られています。**細胞・分子と栄養の相関関係を知る**ことで、病気の予防や治療に役立てます。

分子栄養学がオススメする3つのフリー

「グルテン・αカゼイン・カフェイン」

グルテン・αカゼインは リーキーガット症候群の原因に

{リーキーガット症候群}



カフェインは 副腎疲労の引き金に

慢性疲労や気分減退を引き起こす可能性が

[アドバイス] 山本メディカルセンター 齋藤 真理子 院長

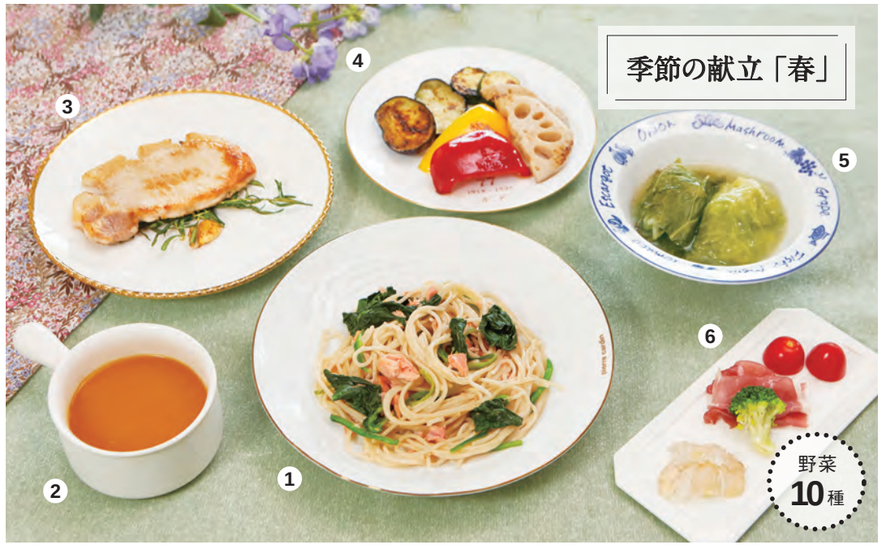
有吉レシピの基本

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。



3つのフリーを叶える春の洋食レシピ

1. 鮭とほうれん草のグルテンフリーパスタ
2. かぼちゃのポタージュ（ゼラチン使用）
3. 豚肉のグリル
4. 焼き野菜のマリネ（パプリカ、レンコン、ナス、ズッキーニ）
5. ロールキャベツ（つなぎは不使用）
6. アンティパスト（生ハム、鯛のカルパッチョなど）

これで簡単♪

有吉推薦！お助けアイテム

vol.4「グルテンフリーパスタ」

グルテンフリーで困るのが洋食。しかし、最近は小麦を使わないパスタ麺も揃ってきているので、お好みのものを探してみてください。パンなら米粉のものを選びましょう。

vol.5「カフェインフリーのハーブティー」

カフェインフリーのハーブティーなら安心！NCA、ナチュラルマッスルでも「身体を温める」「老廃物を排出しやすくする」ことを狙い、効能別に5種類をご用意。

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！

野球選手への指導 ―投手編―

REPORT ｜vol.04｜
森 一馬 トレーナー

ピッチャーの代表的なトラブルが肩や肘の故障。ただし、肩と肘だけに焦点を当ててはなりません。そもそも肩や肘の故障の主な原因は回旋が上手くいっていないから。その根本が下肢である場合もあります。

投げるたびに、片脚を上げ、股関節屈曲を繰り返します。一方、反対の足は毎回、投げた後にプレートに残そうと必ずトーアウトに。このアンバランスから回旋動作が上手くいかず、肩や肘に負担がかかります。つまり、全身の連動で見ることが大切です。

また、監督やコーチから軸やフォームについて修正があった場合、その動き（形）と筋肉の関連性を読み解けるのがコンディショニングトレーナーの強みです。監督やコーチの求めている動作をよく理解し、動きづくりをサポートしましょう。

最後に、「再現性」。いかにマウンドに最高の状態で上がってもらうかです。それにはセルフモニタリングとセルコンのルーティンづくりが重要。自身の身体を確認し、いつもと異なる箇所が見つかったらセルコンで修正してもらう。自分にとって最高の球を投げて打たれたら仕方ないと思うのがピッチャーの心理。常にベストな状態と思ってもらうことが、信頼を築くカギとなります。

（写真右）
宮本 佳汰 選手／JR東海

指導にあたっての3つのキーワード

1 「肩や肘の故障予防は、全身の連動性がカギ」
肩や肘の故障は回旋動作が上手くいかないことが主な原因。その根本が下肢である場合も。また、利き腕とは逆の腕も投げる際、グローブを強く握る、引きつけるなど負担がかかるのでケア。

2 「フォームの修正を筋肉との関連性で解説」
投手は監督やコーチと緻密に投球フォームを築いていきます。その分、指摘も入りますが、なぜできないのか説明できない場合が多くあります。筋肉との関連性から解説してあげましょう。

3 「『今日の自分はベスト』という自信をつくる」
マウンドに上がる前に自分の状態を確認でき、修正できるようにすることが肝要。自分で自分（筋肉）の状態が分かれば、球数制限という制度以上に、肩や肘を守れるようになるはずです。

＼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！

「外資系銀行マンからトレーナーに 友松 範昭さん」

PCT 友松 範昭 さん
49歳で銀行を退職し、トレーナーの道へ。2016年にPCTを取得し、現在はティップネス国領店でパーソナルレッスンを中心に、コンディショニングを指導。ダイエット＆ボディメイクへのニーズが高いジムの中で、体調改善系でお客様の支持を集めている。

――「スキーはもう滑れない」。ドクターの言葉を受け入れられず、出会ったコンディショニング。

2012年の春。大好きなスキーを楽しんでいたら膝の痛みを感じ、病院へ。お医者様から告げられたのは「スキー、走り、正座は諦めてください」という言葉でした。受け入れられず、辿り着いたのがナチュラルマッスル。入会から3ヵ月で小走りが、6ヵ月で全力疾走ができるように。そして、1年後には正座もできるようになり、1年半後にはスキーができるどころか、レースにも復帰され「スキーを死ぬまで楽しみたい」という夢をコンディショニングによって取り戻せたそうです。

――「人生100年時代」のセカンドキャリアに。NCAの意義を感じさせてくれる友松さんの活躍。

「70歳までは働きたい。子供に生き生き働いている姿を見せたくて」。49歳、次なる挑戦を目指して銀行を退職。PCTを取得し、トレーナーの道へ。NCA参与の浅井貴子先生の紹介でティップネスと契約。ダイエットやボディメイクが人気のジムにおいて、体調改善系で勝負し、今では20人超のクライアントに支持され、トレーナーとして活躍しています。「この仕事には、人の役に立つという実感と、探求し続ける楽しさが得られます」。人生100年時代のロールモデルとも言える友松さんの言葉に、NCAの意義を改めて感じられました。

インタビュー：NCA専務理事 澤田 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

「コンディショニング指導におけるリスク管理」

「痛みが消えた」「動くようになった」など、多くの喜びの声を得られる一方、
過度な期待を抱かれ、対処できない方を受け持つことで、取り返しのつかない事態を招く
危険性もあります。今まで築き上げてきた信頼を崩さないためにも正しいリスク管理を学び
安心してコンディショニング指導ができるよう心がけましょう。

★当講座は、NCAの資格取得後、3年以内にご受講いただくことが必須となります。

講座のポイント

- 資格別の指導範囲が分かる
- リスクを回避する確認項目が明確に
- 疾患の基礎知識が身につく
- 各疾患別の指導ポイントが学べる

実際に起きた事例を共有しながら、リスク回避の方法論を学びます。

NCA会長
有吉 与志恵

日本を代表するトップアスリートから高齢者まで、幅広い層へのセルフコンディショニングを指導。

有吉会長が解説！「受講すると、こんなメリット」

コンディショニングは誰でも結果が出せるメソッドなだけに、「ゴッドハンド」などと過度な期待と評価を受けることも往々にしてあります。なぜ痛みが消えたのか？動けるようになったのか？それは魔法ではなく回復の原理やホメオスタシスへの理解があるからです。私たちのメソッドの原理原則に立ち返りながら、疾患の基礎知識や具体的な対処法を身につけることができるので、リスクへの不安が大幅に解消されるはずです。

運動「できる」「できない」の判断基準は何ですか？

運動の可否は疾患名ではなくその状態にあります。大切なのはお医者様から運動の許可を得られているかどうかです。また、痛みはどうでしょう？動作痛なのか安静時痛なのか、痛みの状態で可否は変わります。

リスク管理WSでは、リスクの層別化（指導範囲の明確化）、スクリーニング（情報把握）を徹底的に学び、どんな方なら自分が受け持つことができるか知ることができます。

その上で疾患の基礎知識や、疾患別の指導ポイントなどを習得。さらには、NCA名誉理事で医学博士の太田玉紀先生が同席のもと行われるので、不安や疑問点はその場で解決していただけます。安心して指導を行うためにも、早めの受講を心がけましょう。

NCA名誉理事・医学博士の太田玉紀先生が参加者の疑問や不安をその場で解決！

参加者からも実際に起きた事例を共有。現場でのリアルな事例は大変貴重です。

学習効果を2倍に！10倍に！

予習のススメ

1. 疾患についての基礎知識
2. リスクの層別化・スクリーニングの復習
3. ロコモティブシンドロームについて

【授業で身につけて欲しいポイント】

- □ 自分が受け持てる指導範囲を知る
- □ スクリーニングの仕方
- □ 痛みがある方への処方と注意点

PCT有資格者

- □ 疾患に対する指導のポイント

2019.11.23「コンディショニングラボ」にて ＼ 受講者の声 ／

JCT **大矢 和子 さん**
（運動指導者）
サポートコンタクトでも「触る」ということに改めて慎重にならねばと感じました。

CT **佐藤 志保 さん**
（運動指導者）
長く通われているお客様に対しても小まめに身体の変化を確認しなければと思いました。

PCT **西坂 三枝子 さん**
（運動指導者）
参加された方々の色々な話が聞けて参考になりました。疾患についての勉強を深めます。