

背骨コンディショニング

ベーシック講座（腰痛解決講座）

※インストラクター資格取得にはこの講座が受講必須になります。



2018.5.20(日) 13:00~16:00

新潟市西区 森の巣箱 モリスバ・カフェ

住所：新潟県新潟市西区坂井東6-1-4

料金：4320円（テキスト代込み）

詳細、お申込み：右記QRコードを読み込みください

※もしくはbest_life0322@icloud.com（高橋）までご連絡ください。

メールにて詳細をご連絡させていただきますね。

～骨と神経の関係から紐解かれる講座内容～

背骨コンディショニングの理論を理解し、腰痛をはじめ体の不調を“自分で解決する体操”が習得できる講座です。

- ①骨の歪みと神経の異常が簡単に分かる8つの検査方法。
- ②固くなった関節や神経を緩める13のROM運動と神経ストレッチ
- ③自分で出来る仙骨、頸椎の5つのセルフ矯正



こんにちは！背骨コンディショニングの指導者として現在東京都内で活動している高橋です。元々新潟出身で2010年新潟市にある大手スポーツクラブに入社し「運動を通じてお客さんに喜んでもらえる」やりがいを感じ、健康を提供している日々社会的な責任感も芽生えるようになりました。2014年に背骨コンディショニングに出会い自らも実践することで、慢性的な腰痛（ぎっくり腰経験も3度あります）と股関節痛、頭痛を克服することが出来ました。現在は、このプログラムで月に100人以上の個別指導と6カ所のグループレッスンをしています。その中で感じることはこのプログラムを運動に携わる方により多く知って頂きたい！という気持ちです。その為、2016年より新潟県への普及活動として講座や体験会などを開催してきました。ありがたいご縁があり2017年には5人の指導者が誕生しました。しかし新潟県の規模を考えるともっと沢山の指導者が必要だと思っています。身体の不調で困っている方に運動で対応出来るようになりたい！と少しでも思っている方は是非ご参加下さい！当日お会いしましょう！この講座があなたのフィットネス人生に更なる輝きを放つことになると思います！

※この講座受講は、背骨コンディショニングの指導者の第一歩となるインストラクター講座受講の為に必須要件となります。

担当：背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト 高橋 晃史

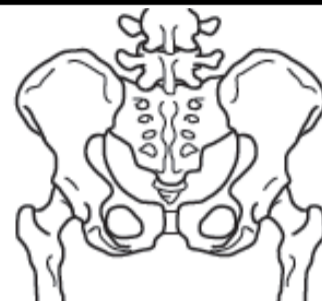
背骨コンディショニングの独自理論～何が、どう違うのか？～

現代医学では、ヘルニアや狭窄症などと言われるように、背骨を通る神経が「圧迫」されることが腰痛を始め神経トラブルの原因だと信じられています。背骨コンディショニングでは神経が「引っ張られる」ことでも神経伝導に異常が起こり様々な痛みや不調の原因間ではないかと考えています。引っ張られている箇所を元の位置に戻すことで、身体がすっきりします。「神経が引っ張られる原因」は、筋力不足により背骨の礎石になっている仙骨（骨盤の真ん中にある骨）が歪むことが大きな要因の一つです。また現代医学では仙骨は動かないと定義されているので、精密検査などを行っても見逃されます。つまり、今までの常識とはまったく異なる考え方で構成されているプログラムなのです。

理想の背骨を取り戻す体操ステップ

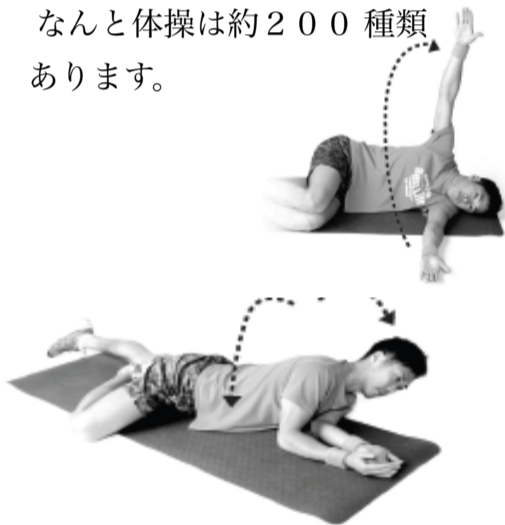
背骨コンディショニング体操は3つの要素で構成されています。

- ①凝り固まった背骨や神経を、整えやすいように「ゆるめる」
- ②動きやすくなった背骨を「正しい位置に戻す」矯正
- ③正しい位置に収まった背骨の歪みの再発を防ぐために「筋肉を鍛える」



①ゆるめの体操

全身の関節を動かします。
20回～30回、自分のペースでゆっくりゆるめます。
なんと体操は約200種類あります。



②セルフ矯正

動きやすくなった背骨や仙骨を、フェイスタオルなどの柔らかいもので正しい位置に押し込みます。矯正前と後の違いにびっくりするでしょう。



③筋力トレーニング

背骨を支えるおしりの筋肉が重要です。
壁やイスにつかまり、前傾姿勢でバックキックを行います
※他の筋トレも数種類あり



実際のグループレッソンの風景



腰痛解決講座では、テキストを用いながら実践を通して背骨と神経の関係や独自理論を学ぶことができます。このプログラムの指導者を取り入れた私の体験ですが、「骨と神経の関係」から紐解かれる不調の原因を知ることで、全く新しい運動指導の視点が加わりました。それまではどう手を付けて良いか分からなかったクライアントさんの不調も背骨コンディショニングの理論を学んでからは自信を持って運動をお勧めできるようになりました。また実際に病院などで「加齢の為、手術しかない」と言われた方の改善事例が全国各地から沢山報告されています。その理由もこの講座で明確に解説いたしますので是非楽しみにしてくださいね。