

# We Love CONDITIONING

2016 Autumn



秋山エリカ

NCA 参与

スペシャル対談 スポーツの世界から“痛み”をなくす

私のセルコン習慣 大公開

祐天寺「健屋」会員  
伊藤和子さん

コンディショニングを広める  
チャレンジャー

美伯®マエストロ  
ヤスユキ・オータさん

牧野講平の  
Trainer's Diary  
「トレーナーの  
“真”の仕事とは」

## Conditioning News Topics

NCAの一大スペシャルイベント  
「MATSURI 2016」を開催!!

11/27(日)  
に開催!  
10/1(土)より  
受付スタート



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  
『フッグル』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!



学校、行政  
などでも  
随時開催が  
可能!

(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。

**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**



We Love CONDITIONING ウィ 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・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) × 秋山エリカ (NCA参与)

# スポーツの世界から “痛み”をなくす

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

**過酷な練習により世界一待っていたのは悲劇でした。**

**有吉** その選手はロシアの先生に習っていたのですよね？旧ソ連の練習法は非常に過酷であったと聞きました。  
**秋山** はい。今から約20年前、当時、新体操世界一だった旧ソ連にコーチ留学をした時のこと。指導現場から子



新体操界で圧倒的な輝きを放ち続ける東京女子体育大学 新体操部。日本を牽引するそのチームの中で、今スポーツ界に響き渡るであろう小さな革命の波動が生まれています。「痛みから選手を解放する」既存の概念を打ち破る挑戦が始まっています。

**演技以前に「キレイに立えない」。それが悩みでした。**

**有吉** コンディショニングを導入して3年。生徒たちの身体が随分変わりました。  
**秋山** 本当です。有吉先生に指導していただく前は、演技以前に「キレイに立えない、歩けない」状況でした。

**有吉** 競技の世界は競技の練習だけに夢中になってしましますから。初めは筋肉のバランスを崩していました。  
**秋山** 私は筋力が足りないことが原因だと思っていて、新体操の練習で生まれた身体のゆがみであると分かり衝撃を受けました。

**有吉** 3〜4歳から始め、過酷な練習に耐えてきた結果です。  
**秋山** 一つは、反り続けて背骨が硬くなり、背筋を真っ直ぐにできないのですよね？

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

**有吉** ひどい後遺症に悩まされそうですね…。

**秋山** 友人のエレーナは引退後、生きていくのが辛いほどの痛みに襲われていました。選手の時間より、その後の時間の方が遥かに長いのに。ただ、日本の教育現場でも同じようなことはあるのです。ウチにも小さい頃、強いストレッチをかけられ、腰がパキッと鳴った選手がいます。その選手は、それをきっかけに成長できた

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

**ウオームアップだけで4時間。練習の仕分けが必要でした。**

**有吉** また筋肉のアンバランスはケガの原因に。でも無理をして、さらに悪化する。

**秋山** 私は新体操を始めて4年目でオリンピックに出られたので、競技人生が短かった分、痛みがありませんでした。ただ、オリンピック選手の中で痛みのない選手は私くらいだったのです。

**有吉** 練習量も過剰です。

**秋山** この新体操部にも世界中からトレーニング法が

**動きが悪いなら「練習」ではなく「リセット」。**

**有吉** 私の役割は秋山先生がイメージした動きを、ゆがみが原因で表現できない生徒に対して、コンディショニングで解決することです。  
**秋山** 以前は、できない動きはできるまで練習させようとしていました。しかし、筋肉のアンバランスが原因なのに悪循環でした。今では、動きが悪くなった選手にはリセットをさせています。

**有吉** さらに、最近は演技の振り付けの中にもコンディショニングの動きを取り入れていただいています。

**秋山** 約1分半の中に、例えばレッグカールを入れて筋肉を整えると、最後までパフォーマンスがキープできる。世界が変わりました。



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。



集まります。どれも要るようで、どれも要らない気がする。取捨選択が難しく、最初はウオームアップだけで4時間程かけていました。  
**有吉** そこで、私は全てをチェックし「要るものと要らないものを仕分けしてほしい」と依頼されました。

**秋山** 全部やっていたら故障します。無理をすることが当り前の世界はもうイヤです。  
**有吉** 辛い、痛い、苦しい。それを乗り越えてこそ強い選手になれる。その考え方を変えていきたいですね。

**秋山** 私は選手の未来を預かる身として、またNCAの参与として、コンディショニングを結果につなげていきたいと考えています。東女の新体操部がさらに強くなれば、自ずと理由に注目が集まりますから。

**NCAの遺伝子をスポーツ界全体に広げたいですね。**

**有吉** 私たちの遺伝子をもった生徒が次に指導者になれば、また広がります。最近では、卒業生から講習の声がかかるようになりました。

**秋山** 新体操だけではなく、全てのスポーツに広がる時代が来ると良いですね。

**有吉** あとは原理原則を言い続けることですね。この前ある競技の練習合宿に参加したら、クルクルトントンをやっている先生がいらっしやって。ただ、脚の力で振り回していたので、これは正しく伝えていかなきゃと。理論に裏づけられているからこそ効果が出る。全ての指導者に求めたいです。  
**秋山** 「理論は裏切らない」の徹底ですね。

# 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します。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。

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“呼吸同時”。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。



目覚めた朝に

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。



出先で小まめに

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。



夕ご飯は

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。



Advice

脚とじ

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。

## 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」でやるのが大切。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…プレス、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)

NCA認定講師  
本田 紀子



本田トレーナーの輝く秘密



晴れた日は毎日

2本のボ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。



毎週水曜日に

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。

## 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。



背中の圧迫骨折から1年かからずできました。

My favorite コアトレ

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

気軽に取ら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。

.....

「健屋」店会員  
伊藤和子さん



伊藤さんの輝く秘密

### 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。

### Active Conditioning

#### 待ち“ながら”カーフレイズ

販売機やエレベーター待ちで行える美脚運動



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の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、老廃物が溜まるのが原因。そこで、その改善策をご紹介します。

### Reset Conditioning

#### 股関節クルクル

座り疲れて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。

脚は脱力。股関節を指で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。

# 乾燥予防の三ヶ条

一、**白い食材で「身体」を潤す！**

長いも、大根、豆腐、牛乳、白ゴマなどの白い食材は肺の機能を高め、身体を潤します。

二、**アロマオイルで「肌」を潤す！**

浸透性の高いNCAオイル「潤」を塗り「暖」や「流」を重ね塗ると保湿力UP。

三、**入浴で適度な発汗を促す！**

汗ばむ程度の温度のお湯に浸かり血行を促進。健康的な肌に整えます。

## 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します。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で。肌にハリと潤いを保つ効果があると言われていた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！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。

Pick Up! NCAの「潤」

ホルモンバランスを整え、お肌を潤し、ターンオーバーの正常化に導くブレンド。

乾燥対策には食事、オイル、そして、入浴&セルコン。

東洋医学の五行説で考える秋の五臓は「肺」。乾燥による呼吸器のトラブルに注意する時季。肌とともに肺を潤すことが重要です。食べ物で言えば白い食材が◎。また、秋こそアロマオイルを活用したいところ。NCAのアロマオイルはどれも浸透性が高く、効果的。肌の潤いは呼吸器を整えることにもつながります。そして、「適度」な入浴が何より大切。入浴は血行を促進し、肌や肺に好影響を与えます。また、お風呂は「最高のコンディショニングサロン」。湯船の中で足首まわしやフェイスコンディショニングを行えば、入浴効果も倍増します。ぜひ秋を美しく、健康的にお過ごしください。



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2話

### 「トレーナーの真」の仕事とは 方法論以上に人間力。 結果を出すための考え方

一般に私達の仕事は身体を構築・調整することであり、心技体で表せば「体」。身体の知識をもって指導できることが前提条件ではありませんが、それが真の仕事ではないと私は考えています。

スポーツでは「勝つ」ことが本来の目的であり、「体」はその一端に過ぎません。心の乱れは身体の動きに影響し、動きの乱れは技術に影響する。心技体を一体と捉えなければ勝つことはできません。相手に寄り添い、心理状態やおか



れている環境などを汲み取らなくてはならない。つまり、人間力なくして目的達成はなし得ないのです。

これはNCAの指導者にも通ずるのではないのでしょうか？方法を教えるだけなら書籍やDVDで十分です。なぜクライアントは時間とお金を使いあなたの元へ来るのでしょうか？それは、あなたという人間力が必要だからです。そこで、人間力に必要な3つの「力」をまとめました。ぜひ皆さまの運動指導のヒントにしてください。

#### 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～

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 ウィ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！

## 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！

### 「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「銀座ヘア・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を見つけてはCIのスキルを発揮。一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。



コンディショニングをメニューの1つに。



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

### 「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エグゼクティブ  
セミナー。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。

「体幹の整え」は体調改善の中心。生活が変わります。

長時間のデスクワークやゲームなど、現代の生活は前傾姿勢で過ごすことが習慣化されています。そのことで体幹部分の本来使うべき筋肉を使わず、他の筋肉で代用することで身体のゆがみの原因に。首や肩コリ、腰痛などにつながります。

センターコンディショニングでは、背骨まわりの筋肉を整えることで体幹を安定させ、姿勢を正し、首や肩、腰などの不調を改善。さらに、体幹が安定することで立つ、座る、振り向くなどの動作が楽に。アスリートの方にはパフォーマンスの向上やケガの予防、疲れにくい身体づくりなど大きな利点をもたらします。

### 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
- 背が伸びる
- 呼吸しやすい
- 背中が楽
- 動きやすい

#### 日常生活の変化

- 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

#### アスリートの変化

- 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
- 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。

腹筋は鍛える以上に整える。トレーニングの概念を一新。  
NCAは科学的理論に基いたメソッド。効果が生まれるメカニズムを語れます。WS（ワークショップ）ではバーバル指導に必要な機能解剖の解説をしながら実際に臨むので、ジムなどの生徒の納得感が違います。特にセンターは脊柱起立筋（9つの筋肉）の説明など、WSの中でも最もレベル



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。

ルが高く学びごたえのある講座。一方、初心者でも安心して学べるよう認定講師が時に自分や生徒の筋肉の動きを触れさせながらポイントをしぼって解説。特に腹直筋に話が及ぶと驚きの声が上がります。「腹筋は鍛える前に整えないと意味がないですね」と参加者が異口同音で語るように、整える重要性を皆、痛感。まさに、トレーニングの概念が変わる講座と言えるでしょう。

### 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。体幹は命。筋肉のメカニズムをより深く知れました。

坂本 尚美 さん  
(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が、実技が終わってすっかり元気に。驚きました!