

# We Love CONDITIONING

2016 Summer

私のセルコン習慣 大公開

明治大学 副学長  
牛尾奈緒美さん

コンディショニングを広める  
チャレンジャー

助産師 浅井貴子先生

牧野講平の  
Trainer's Diary  
「有吉先生との出会い」



安倍昭恵

NCA名誉理事

スペシャル対談 コンディショニングで日本を元気に

## Conditioning News Topics

NCAが昨年、一般社団法人に。  
協会案内も新たに改訂いたしました。



協会の活動や実績、コンディショニングについてをご紹介します。会員制度、資格制度、各種講習・講演内容が詳しく分かります。

NCA参与に「FC今治」代表の  
岡田武史さんが就任いたしました。



今年から有吉与志恵がFC今治の練習をサポート。この度、岡田武史さんにNCAの参与を務めていただくこととなりました。

ジュニアコンディショニングトレーナー  
(JCT)養成講座モニタープレ開催。



ジュニア(子ども)向け指導の講座ではありません。コンタクトのリセットとアクティブの実践練習もたっぷり行う3日間の講座。

カラダトノエラボ「Natural muscle」  
三軒茶屋店が6/1にOPEN。



有吉与志恵のコンディショニングメソッドを元にトレーナーが完全個別指導で骨格や呼吸を改善。「Good Condition」に導きます。

《《 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**



We Love CONDITIONING ウイ ラブ コンディショニング 2016 Summer 2016年6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

安倍昭恵(NCA名誉理事) × 有吉与志恵(NCA会長)

# コンディショニングで 日本を元気に

聞きし、残された時間は  
たったの5カ月…。  
**安倍** 抽選で当たりまして…。  
**有吉** 最初は5分も走れな  
かったんですね。本当に  
焦りました。そこで、弟さん  
が責任者をされていた「ウ  
イダートレーニングラボ」  
さんと協力体制をつくり、  
挑戦が始まりました。

**5分も走れなかった私が、  
5カ月でマラソンに挑戦。**

**安倍** 最初は15分続けて動け  
ることを目標にしました。

**有吉** 東京マラソンは制限時  
間が7時間と長いので、歩  
いてでもゴールができるよ  
うにしたかったです。12  
月には10km走れるようにな  
り、最長15km。

**安倍** それ以降は未知の世界  
…。ただ、絶対に完走した



昭恵さんの練習を元に  
制作したラン手帳。この  
本を読んで完走した方  
や記録を伸ばした方が  
数多くいました。



日本コンディショニング協会(NCA)にとって  
この方の存在なくして語れません。  
第97代内閣総理大臣令夫人の安倍昭恵さん。  
協会理念を胸に共に歩む名誉理事として  
コンディショニングの魅力と可能性、  
そして協会の未来を語っていただきました。

「上がらない肩が上がった。」  
その言葉がきっかけでした。

**有吉** 昭恵さんとの出会いは  
8年前(2008年)。弟さ  
んからのご紹介でしたね。  
**安倍** 懐かしいですね。肩が  
上がらなくて困っていた弟  
を与志恵さんに診ていただ  
いて、「ゴッドハンドじゃな  
いけど、触れられただけで  
凄い！」と弟に言われたの  
がきっかけでした。

**有吉** そこから、パーソナル  
コンディショニングがス  
タートしました。

**安倍** あの頃はスポーツで何  
か目標を立てたいと思っ  
ていました。コンディショ  
ニングは体質改善に留まら  
ず、運動のパフォーマンス  
を上げると聞いたので。

**有吉** それがまさかの東京マ  
ラソンへの挑戦…9月にお

かったもので、走れるところ  
まで走り、後は歩いてゴー  
ルすると決めました。30km  
まで走れた時点で、「あっ、  
このまま行ける」と思い、最  
後までがんばり、完走する  
ことができました。

**有吉** これは走る方なら分か  
りますが本当に凄いことです。

「ながら」でできることが  
セルコンの魅力です。

**安倍** セルフコンディショ  
ニングを取り入れたことも大  
きいと思います。調子の良  
さをキープできますし、練  
習の疲れも楽になります。  
また、いつでも、どこでも  
「がんばらず」にできること  
が大きいですね。何かしな  
がらでもできますから。

**有吉** 昭恵さんはお風呂に入  
りながら足首まわしされた

り、「ドライバーをかけながらストリートカーフレースされるなど、生活の中に上手に取り入れました。セルコンは「ながら」で行うと習慣化されやすいですから。  
**安倍** そのおかげもあって翌年の下関海響マラソンも完走。走った後は普通足が棒のようになるのですが、与志恵さんのケアにより、次の日はピンピンでしたよ。

**有吉** きちんとケアをすれば次の日に小走りぐらいはできますから。  
**安倍** コンディショニングの素晴らしさを実感しました。  
**有吉** そして、この時の体験を元にランニングとコンディショニングを組み合わせた『ランデイショニング』手帳を発売。昭恵さんにもご協力いただきましたが、「完走できた」「記録を更新

**子どもたちにも「コンディショニング」に触れてもらいたい。**

**安倍** 歳を重ねてもケガせずスキーを楽しんでいただきたいのと、指導者の方々のためにもコンディショニングの有効性を知っていただきたいです。

**有吉** 子どもの内から習慣化できると良いですね。長く一生懸命やってきた方ほどヒザに歪みが見られます。スキーだけではなく日常にも支障が出ているのではないのでしょうか。

**安倍** 後でアンケートをとったら与志恵さんの講演は好評でした。他のスポーツにも広げていきたいです。  
**有吉** 協会理念「コンディショニングで日本を元気に」の実現の一つですね。



することができた」とランナーから好評でした。

**ケガなく一生スポーツを  
楽しめる身体づくりを。**

**安倍** 最近では蔵王でのスキーイベントですかね。  
**有吉** 東北支援と一生スキー（スポーツ）を楽しめる身体づくりがテーマでした。

**安倍** スキーは外国人需要が伸びているとはいえ、全盛期に比べるとスキー人口は減っています。

**有吉** 閉鎖するスキー場も多いですからね…。

**安倍** 何とか地域活性につながらないかと思って。東北支援も重ねました。

**有吉** 私は往年のスキー選手も並ぶ会場でコンディショニングについての講演をさせていただきました。

**生涯健康、社会も健康。  
日本の元気に貢献したい。**

**安倍** 高齢化社会の時代を考えるとコンディショニングの果たす役割は大きいと思います。健康寿命の延伸には運動が必要。そして、心の健康には人とのつながりが大切です。私はコンディショニングの場が新しい社交の場になると信じています。また、特に女性はいつまでも若く、キレイでありたい。私自身もコンディショニングを通じて姿勢が改善されました。私はトレーナーではないので直接コンディショニングを届けることはできませんが、名誉理事として人と人の架け橋になり、「日本の元氣」に貢献したいと願っております。



スポーツはストイックになるほど筋肉のバランスを崩す。コンディショニングの浸透が不可欠です。



# 私のセルコン習慣大公開

店舗会員様とコンディショニングトレーナーがお互いの一日を覗き見チェック！  
第1回は元フジテレビアナウンサーで明治大学副学長の牛尾奈緒美さんとNCA有吉会長のセルコンディショニングの取り入れ方と美容&健康法を教えてくださいました。

全身に与志恵さんのメソッドが行き届いている証拠です。★★

学生の頃と同じ体重！？シルエットも抜群ですね。

牛尾さんは大学教授らしくセルコンへの意識も高く、タンパク質の摂取を加え少ない筋量を改善。保湿も欠かさない優等生です。



目覚めた朝に

健康、美肌、疲労回復などに嬉しいフルーツ酢入り炭酸水。



ランチタイム

お肉、お魚、卵には必ず何か混ぜて焼きます。野菜は5種類以上用意し、海藻（しそわかめ）と小魚のふりかけをご飯の上に。



隙間時間に

移動中や休憩中にアロマオイルとワセリンで小まめに徹底保湿！



Advice

ボール&ポール

器具を使って簡単コアトレ。

何を隠そう「腰痛持ち」の私。人生の中で今が一番元気と言っていますが腰痛予防には気を使っています。机とみぞおちの間にボールを挟み、イスの背もたれと背中の方にボールを挟むだけで執筆中の腰の負担が軽減されます。

## コンディショニングが続くヒント

会長なのでセルコンは当然。生活の中でどのように取り入れるかを常に考えています。何かし「ながら」する。これぞ秘訣なのです。

— 全て「ながら」でやっています —

- お風呂…足首回し、フェイス
- 掃除・水やり…ブレス
- メイク前後…フェイス、上肢
- エスカレーター…ダウンウォーク
- ベッド…センター、下肢

NCA会長  
有吉与志恵

有吉会長の輝く秘密



疲れた身体に

運動後など疲労した筋肉は、吸収の速いホエイプロテインなどアミノ酸で回復。マヌカ蜂蜜で講義に向けてのどのケアも万全に。



お風呂上りに

乾燥を防ぐためにアロマオイルでケア。お顔にはワセリンで潤いを+



移動の合い間に  
行っています。

My favorite

クロスウォーク

理想の姿勢と歩きを手に入れるための「クロスウォーク」。セルコンをがんばったおかげで難易度の高い種目ですが今では高いヒールのクツでも楽にできるようになりました。

## コンディショニングが続くヒント

仕事で貢献する上で健康づくりは欠かせません。習慣化するまでは、「これも仕事の内」と考えてスケジュール帳に書き込んでいました。

桜新町  
「CLEVA」店会員  
牛尾奈緒美さん

牛尾さんの輝く秘密



明治大学 副学長 / 明治大学 情報コミュニケーション学部 教授  
元フジテレビアナウンサー。結婚退社後、MBAを取得し、慶應義塾大学大学院博士課程を修了。1998年、公募で明治大学専任講師に採用され、現職に至る。

- 起床 朝食はヨーグルトにチアシード、オリゴ糖をミックス。
- 疲れた体には ホエイプロテインやアミノ酸で筋肉を回復。のどのケアはマヌカ蜂蜜で万全に。
- お風呂上りに アロマオイルとワセリンでお肌を潤いをチャージ。

### 身体に嬉しいポイント!

2つの組合せにより、肩こり解消・顔色改善・胸が開き姿勢が良くなります。

#### Reset 肩ブラ・ウォーク

肩甲骨周りには17個もの筋肉がありますが、お仕事で疲れて硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、姿勢を良くします。

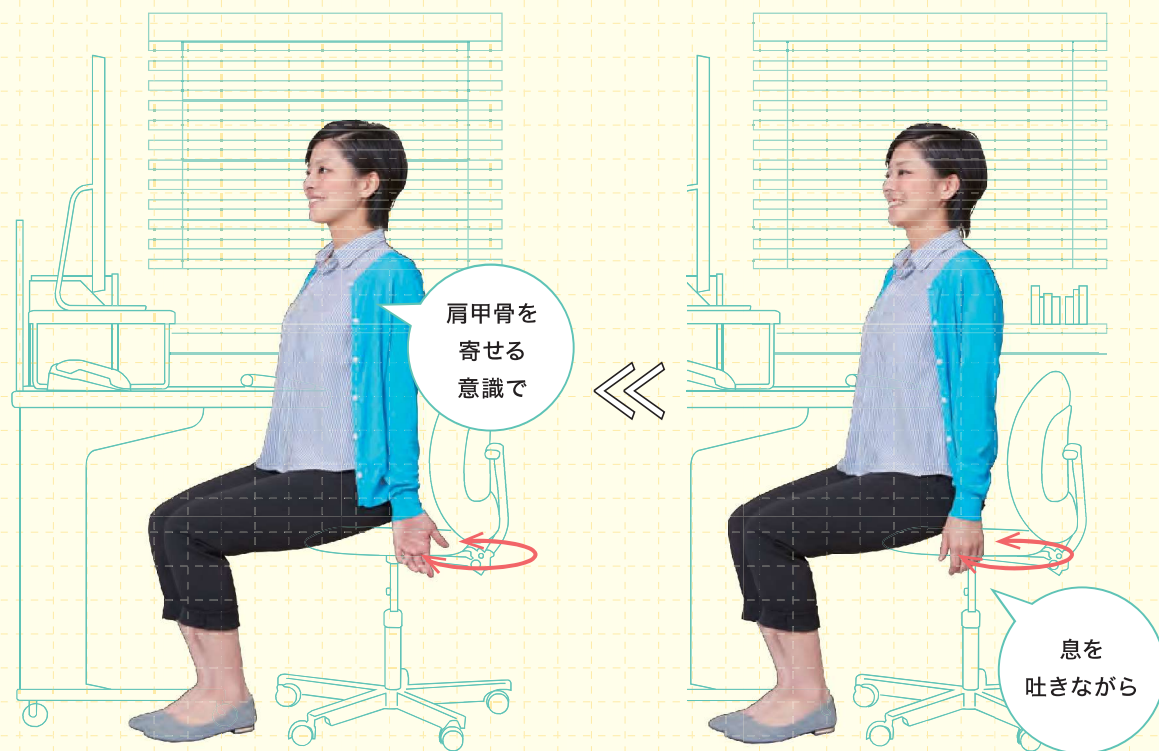
#### Active チェア・ショルダーローテーション

肩を外に回す筋肉を刺激して、胸が開いた姿勢を保てるようになります。姿勢を正し呼吸も一緒に。気分転換にもなります。

★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

#### チェア・ショルダーローテーション デスクワークの合い間に肩甲骨を寄せて動かす運動



両肘を外に回す感覚で両肩を後ろに回す。両腕を離さず、肩甲骨を寄せる意識で。

動きやすいようにイスに浅く座る。両腕をぴったりと身体(脇)につけ、姿勢を正す。

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。

### セルフコンディショニング習慣化のためのアイデア集

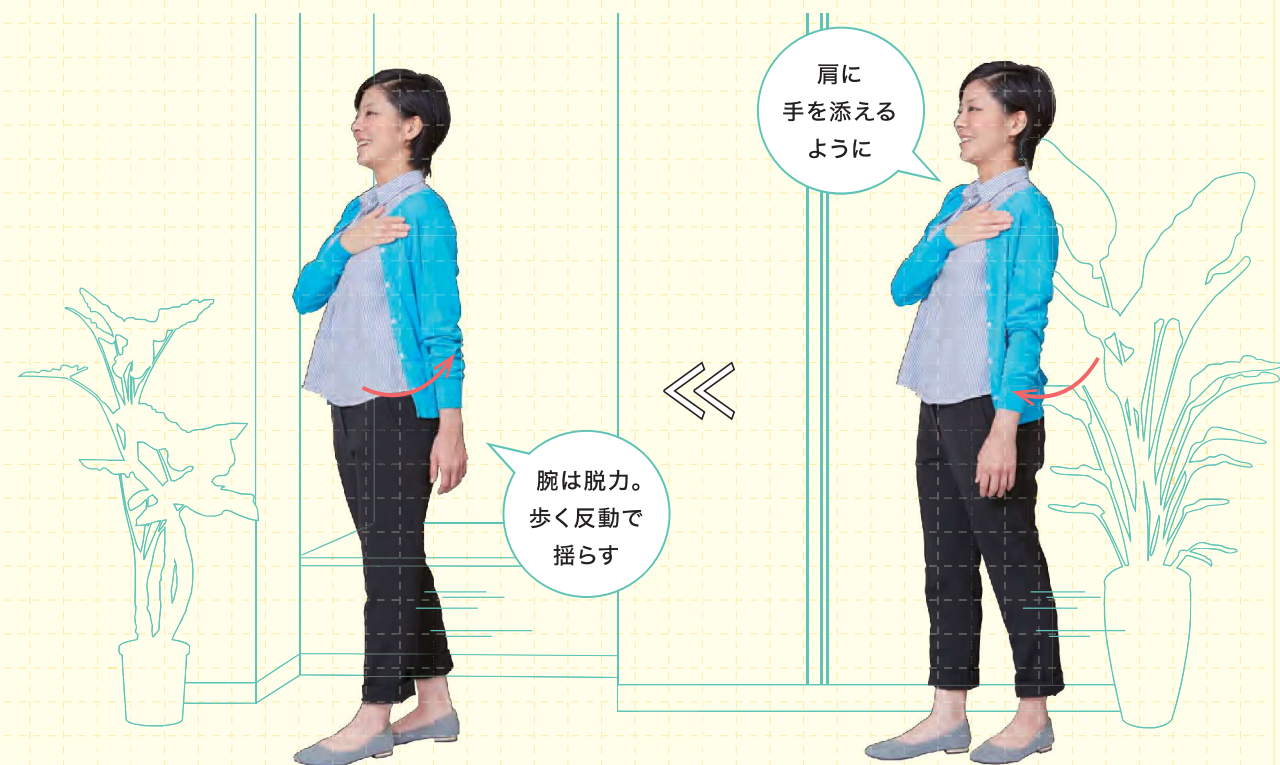
# らくらくコンディショニング

## vol.01 | 肩こり解消・顔色改善・胸が開き姿勢が良くなるメソッド

デスクワークは肩こりの種。姿勢も猫背になりがちで、血行不良にもつながります。そこで、気分転換がてらできる肩甲骨まわりの「らくコン」をご紹介します。

### Reset Conditioning

#### 肩ブラ・ウォーク 移動中にできる肩ブラとウォークの組み合わせ



腕は歩く反動で振れるようなイメージ。つま先は外に向けて内ももをするように歩く。

肩のまわりを指で圧してイタ気持ちいいポイントを見つけます。圧さえたままウォーク。

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。

# 夏バテ予防の三ヶ条

一、水分補給にはハーブティーを！

ハーブティーは栄養素を含んでいます。夏はとり過ぎない程度なら、冷やしてもOK。

二、旬の夏野菜には、タンパク質を足す工夫を！

夏野菜は熱をとってくれます。タンパク質を加え疲労を回復。

三、夏こそ入浴！

冷房で冷えた身体を温めて、寝る前に首から頭を冷やすと深い眠りに。

Pick Up! NCAの「爽」

消化促進、鎮静作用などに効果的。ペパーミントで夏にピッタリのすっきり感も!!



うだるような暑さでも  
身体を冷やさないのがコツ。

夏は冷房と外気との温度差が自律神経を乱します。深部が冷えて、体表が熱い。これが夜の眠りを妨げる原因に。入浴で深部を温め、寝る前に首、鎖骨周り、後頭部を冷やすと深い眠りへ導きやすくなります。

また、汗をかくのでミネラル分などが不足しがち。その上、冷たいものをとり過ぎてしまい、胃腸が冷え、食欲不振に。夏バテにつながってしまいます。

そこで、ハーブティー。栄養素を含み、とっても健康的。さらに、夏野菜は身体の熱をとり、タンパク質を加えることで疲労回復が期待できます。夏こそ栄養のバランスを考えた食生活をしたいですね。

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。今回は、さっぱりと美味しいカルパッチョに疲労回復効果抜群のフルーツ酢を「+1」!



## カルパッチョ+フルーツ酢

### [(+1) 食材]

フルーツ酢 ……………  
好きなフルーツを  
カットしてハチミツと一緒に  
酢に漬けるだけ。



◎フルーツは1週間経ったら取り出しましょう。

### [(+1) のタイミング]

召し上がる前にさっとかけ  
るだけ♪フルーツ酢に使っ  
た果肉で彩りを添えたら  
完成です!



### [(+1) 食材の効果]

フルーツでビタミンCをチャージ。お酢の主成分、酢酸とクエン酸は疲労回復に効果的。エネルギー源であるグリコーゲンの分泌を助けたり、エネルギーを生成する元となる「クエン酸サイクル」の成分であることが理由です。他にはサラダにかけたり、炭酸水で割って飲むのがオススメです。

レシピ提供/有吉 与志恵 ▷ カルパッチョは、野菜とお魚などを一緒にとれるので、夏はよくつくります。



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。

有吉先生との出会いは、ちょうどトレーナーとして行き詰っている時。その頃、担当している選手の結果が出ず、方法論を一から再構築しようと思っていた時期でした。そして、私の上司を通じて初対面。有吉先生のセッションを拝見して、まさに「これだ！」と確信。NCAは「なぜならば」が語れる理論に裏付けされたメソッドだったからです。トレーニングプログラムをつくる上で解剖学、運動



生理学、運動力学の3つを突き詰めるしかないと思っていたのですが、有吉先生は私の持論とする「理論は裏切らない」ということを実践していらつしました。現在、NCAのコンディショニングは浅田真央選手や高梨沙羅選手、太田雄貴選手、錦織圭選手など多くのトップアスリートを支えてきた「ウイダー」トレーニングメニューに生かされています。有吉先生は私にとって、まさに恩人です。

## NCAに通じるトレーニングにおける3つのキーワード

### 01 「何のためのトレーニングかを考えて行う」

競技にどう役に立つのかを知ると選手は積極的に取り組むからです。

### 02 「身体や動きの変化を感じ、自分だけの感覚を見つける」

「正しい動き」の繰り返しで、その感覚を身につけてもらいます。NCAではモニタリングですね。

### 03 「姿勢と呼吸」

脊椎のラインを保ち、意識することで、手足を動かしても良いフォームに。呼吸は筋力を発揮する上でも大切。力む、息を止める癖のある選手は、故障しやすい傾向に。

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！

## 「助産師・NCA認定トレーナー 浅井貴子先生」



浅井 貴子 先生

NCA参与、CT認定者。助産師、アロマセラピスト。世田谷産後ケアセンター ボディケア責任者。助産師のメディカル知識を生かした、産前産後の運動療法の専門家。妊産婦のコンディショニング「ベビーコンディショニング」を開発中。



—— 運動している女性はお産が軽い、妊産婦でもできるコンディショニングを開発。

「妊産婦でも毎日できる運動である」そう確信しNCAでコンディショニングの勉強をはじめた浅井先生。有吉会長の依頼で助産師の知識を生かして妊産婦のコンディショニングを開発。40代の出産も今は珍しくない中、薬を使わずに体調管理ができる代替療法として広めています。「ゆりかご～墓場まで」の合言葉を胸にこのNCAのコンディショニングの手法はいつのライフステージでも気軽にできるメソッドとして、信頼を置いてくださっています。



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。

—— 生涯を通じて健康であるために。正しい身体の知識を広める伝道者役として期待。

昨今の子どもは便利な世の中になればなるほど赤ちゃんから「低体温」「向き癖」「アレルギー」「姿勢が悪い」など運動機能以前の発育発達機能も低下しています。例えば「ぎゃん泣き」も立派なブレスのアクティブトレーニングだと思えば育児のストレスも減るのではないかと思います。「ママになる時期から身体の使い方、体調について学ぶ場が増え、コンディショニングの理解が深まるよう今後も活動していきたいと思っています」。強いまなざしでそう語る浅井先生にこれからも期待します。



# 目指せ!

## 筋肉のプロフェッショナル

### 「コンディショニングインストラクター認定講座」

コンディショニングを「もっと極めたい」「教えたい」「活用したい」という方々のための認定資格があります。今回は指導が可能になるインストラクターの資格をご紹介します。運動指導者の方はもちろん、医師や介護士、市民アスリートなど様々な方々が受講しています。



NCA認定講師 遠藤 美佐緒  
奈良市にある自身のスタジオ「Ladybird」を中心にフリーのトレーナーとして活躍。



技術だけではなく、指導の現場で生かされる指導法も伝授。

根本的な体調改善が学べる入口として多くの方が受講。

2001年、エアロビクスをケガなく楽しんでいただくため、脚をケアするフットセラピーのメソッドを組み合わせて誕生した「エアロフットセラピー」。

そこから「コンディショニング」という名に変え、改良を重ねながら、疲れづらく合理的に動ける身体づくりを行ってきました。

NCAの認定インストラクターはバーバル(口頭)でのグループレッススが基本。資格をとった運動指導者の方々にフィットネスジムや公共機関の健康教室などで活躍いただいております。

ここ数年では医師や介護士など、様々な分野からも資格取得者が増えています。

技術の定着から指導法まで繰り返し丁寧に教えます。

講義+試験で6時間。座学は協会とコンディショニングの歴史から始まり、基本種目を実技で繰り返し徹底的に学びます。

最初は資格をとれるのかと不安な表情を浮かべていた受講者も、講師による丁寧な説明と受講者同士のコミュニケーションづくりを行うことで、時間の経過と

ともに明るい表情に。

メソッドが身についたところで、今度は指導法のアドバイス。受講者同士がペアとなり、実際の指導現場での対応力を磨きます。

「ただメソッドを教える団体とは違い、ここは指導の仕方まで教えてくれる。実践に向けての不安が無くなりました」との声も。

試験は無事全員合格。日本の元気を支える指導者が新たに22人も誕生しました。

※再受講者も含む。



基本種目が確実に身につくよう講師が何度も丁寧に指導。受講者も安心です。



今回も運動指導者、柔道整復師、保健師、介護士など、多種多様な業界から参加。

#### 2016.5.15「ナチュラルマッスル」恵比寿店にて / 受講者の声 /



塚田 信敏 さん  
(一般)  
協会会長の有吉先生の著書を読み、長年の肩の痛みが緩和。日々の健康に生かします。



谷 まさ美 さん  
(運動指導者・介護士)  
再学習のために受講。80代、90代の方の身体にも確かな改善の手ごたえを感じています。



山口 真紀 さん  
(運動指導者)  
鍛えるために一生懸命トレーニングをして、身体を痛めてしまう人を減らしたいですね。