

# We Love CONDITIONING

2017 Autumn



清水凌さん

プロバリエーター

スペシャル対談  
コンディショニングを世界に広げたい

私のセルコン習慣 大公開  
「Natural muscle」外苑前店会員  
鍋島徳恭さん  
コンディショニングを広める  
チャレンジャー  
競技エアロビックコーチ兼選手  
加藤真由美さん  
Trainer's Diary特別編  
NCA牧野講平  
セミナー

## Conditioning News Topics

NCAの一大スペシャルイベント  
「MATSURI 2017」を開催!!

11/26(日)  
に開催!  
10/1(日)より  
受付スタート



今年も東京ビッグサイトに激アツな一日が  
やってきます!大物ゲストや限定講座など  
超レアな内容が満載!!感動必至です!

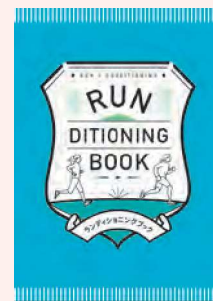
メジャーリーガー前田健太投手も実践!  
『野球のコンディショニング』が登場!



8/25  
(金)  
発売!(予定)

前田投手を指導する牧野トレーナーと有吉  
会長の強力コラボ本。パフォーマンスアップ  
に、ケガ防止に。「野球が変わる」一冊です。

「痛い身体で走らない」。ランナーの  
希望を叶えるコンディショニング本。



絶賛  
発売中!

楽な練習なのにフルマラソン完走者やサブ4  
ランナーが続出!4年前に発売した手帳版の  
メソッドをパワーアップさせ教本に。

ここから世界へ発信!  
コンディショニングスペースが誕生。



協会本部と同じビルの5階に開設。NCA  
の講座はもちろん、一般の方向けの講座も  
開催。コンディショニングを益々広げます。

《《 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**



スペシャル対談

有吉与志恵(NCA会長) × 清水 凌(プロバレエダンサー)

# コンディショニングを世界に広げたい

清水 フィジカルの強さという点での自信が、こだわる余裕に繋がっています。チームの中でも力強い演技が評価されています。

有吉 元々、コア(軸)はしっかりしており、ジャンプや回転は群を抜いていましたが、脱力できるようになり、クオリティが上がりましたね。

清水 脱力は長年の課題でした。つい、力で飛ばうとしていたので。力が抜けたことでジャンプが安定し、着地がぶしなくなりました。表現する楽しさも増えており、今後はより自由度の高いコンテンポラリーにも挑戦したいと思っています。振付が決まらされているクラシックに比べ、自由に組み立てられるので、表現の幅が広がり、ダンサーとして新しい自分に出会えるのではと期待しています。



世界を舞台に活躍するプロバレエダンサー清水凌さん。コンディショニングによって失いかけた夢を取り戻し、カナダの名門でジャンプと回転を武器に評価を獲得。さらなる高みへと期待が集まる中、清水さんには世界中のダンサーを想う大きな夢がありました。

海外で通用する力強い演技はコンディショニングの賜物。

有吉 カナダに拠点を移してから4年。カナダ3大バレエ団の1つ、「ロイヤル・アルバータ・バレエ団」で腕を磨き、現在は斬新な作品の上演に精力的に取り組み「レ・グラン・バレエ・カナディアン」で花を開かせています。特にここ1年は成長著しいと感じています。

清水 ようやくクラシックバレエが芸術だと理解しました。表現への意識が高まり、動きはもろんのこと、身体のシルエットにまで磨きをかけるようになりました。

有吉 どうしても外国人に比べて見劣りしますからね。身体つきについて、筋肉一つ一つ、細部にまで強くこだわっていると感心しています。

有吉先生と出会わなければバレエを諦めていました。

有吉 初めての出会いが12年前で、小学6年生の時。妖精のように可愛かった凌くんを思い出すと感慨深いです。

清水 あの時は、腰椎分離症と膝のケガで苦しい時期でした。完治を求めて実家のある千葉だけでなく、東京まで病院を回りました。しかし、医者からは「バレエを諦めた方が良い」と言われ…

有吉 その時でしたね、私とお母様との出会いは。

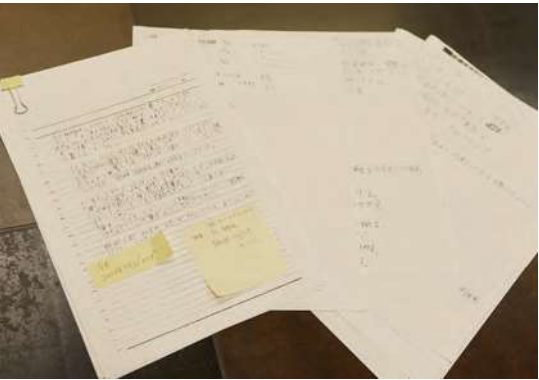
清水 運動指導者の母が、有吉先生の講習を受けて「これだ!」と思ったそうです。それから祐天寺の店舗に通うようになって。

有吉 月1回。まだ、小学生だったのに千葉から通い、よく続けてくれました。

それで、通信の学校で高校卒業の資格を取ったのです。人生の様々な分岐点で先生から多くのことを学び、今に生かしています。

**有吉** 凌くんは常に目標に対して真摯ですから。良いと思っただけは何でも全て行う。私は多くのジュニアアスリートを見てきましたが、多くの子ができない言い訳をする。凌くんの意識や姿勢を思い返すと一流になるべくしてなっただと感じています。中学校3年生の時、NBA全国バレエコンクールで賞をとり、モナコへの1年間留学が決まった時も本当に嬉しかったです。

**清水** 12年間先生と歩み、子供の頃からコンディショニングを行ってさえいけば、人生変わった人は他にもいるのではと思うようになって。



清水 凌(しみず・りょう)さん\_19歳でカナダ3大バレエ団の1つ「ロイヤル・アルバータ・バレエ団」に入団。現在は「レ・グラン・バレエ・カナディアン」に所属。桜新町店会員。

いつかはコンディショニングトレーナーという、夢。

清水 少なくとも僕は諦めていた夢を掴むことができませんでした。ケガへのケア、パフォーマンスアップ、理想のシルエットづくりなど、得てきたものは数えきれない。今はダンサーとして少しでも高みに上ることが目標ですが、引退したらコンディショニングトレーナーの資格を取り、世界に広げたいです。

**有吉** 私も世界に発信するから凌くんだと思っています。子供の頃から培った理論や実感は財産です。

**清水** 自分でできること(セルコン)も大きな利点です。海外どこでも一人で行ける。世界で活躍するダンサーのスタンダードになる時代をつくれたらと思っています。

清水 先生だけは「バレエを諦めなくていい」と言ってくれて。最初に診てもらった時、劇的に軽くなり、自分の身体がどれだけ変化するかワクワクしました。

**有吉** あの時、随分老廃物が溜まっていたね(笑)。

**清水** はは(笑)子供の頃は潔癖症で、学校のトイレに行きませんでした。

**有吉** トイレを我慢するために水分補給もあまりしないから、むくみが酷かったですね。ケガもあり、課題山積の身体でした。

**清水** コンディショニングと出会ったおかげで、ケガを完治でき、その後は大きな故障に悩まされることなく今に至っています。海外に出ても先生にメールで相談をしていますし、帰国の度に店舗に通っています。



有吉 先生から人生の大切なことをたくさん学びました。

**有吉** 凌くんは反抗期がない子でした。いつも素直で。

**清水** いえいえ。ありましたよ！尊敬する人には反抗しないだけで(笑)。

**有吉** 毎回、一日を通して、いつ、どのような時にどんなセルコンを行っているかを聞いていたら、紙に書いてきてくれるようになって。

**清水** 日々の気づきや目標なども書くようになりました。そう言えば読書感想文も行っていましたね。

**有吉** プロになる前に知性や感性を磨いて欲しくて。

**清水** バレエ漬けの僕を思ってくれて…。中学出てすぐに海外に行き、プロになりたい気持ちを伝えると、勉強も大切と諭されました。

# 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6回は広告や雑誌の第一線で活躍するフォトグラファーでありながら、スポーツ愛好家でもある鍋島徳恭さんの輝く秘密をご紹介します。ガンガン鍛えたい方にも「整える」大切さが伝わるはずです。

東京マラソンでは  
毎回当日まで  
サポートしてくれる  
心強い存在です。



目的のためなら  
苦手な種目でも  
厭わず行う姿勢を  
尊敬しています。



撮影で出張の日も、お仕事の合間にセルコンされているようで、来店される度に改善を感じます。サブ4も期待大です！



会社の仲間と

会社名を冠したフットサルチーム「HEARTH.FC」を結成。キャプテンとして大会での活躍を目指しています。



息子にベビコン

丈夫な子に育つように、ベビコンディショニングを行っています。触れるとぐっすり眠ってくれます。



一日の疲れを解消!

入浴剤が大好きで常に発汗系と疲労回復系を揃えています。色々試しましたが、「バブ」がイチオシです。



Advice

段差を使った  
ダウンウォーク

靴が脱げない時の  
足首グルグルの代わりに。

脚のむくみや疲れを感じたら、足首グルグル！…と思っても、工作中などで靴を脱げない時が。そこで、階段などを利用したダウンウォークをすると同様の効果に。私はフットサルのゲームの合間によく行っています。

清水トレーナーの輝く秘密

「Natural muscle」  
外苑前店副店長 清水達也



コンディショニングが続くヒント

好きなことのために行うと良いです。スポーツでもキレイになるためでも好きなことの一部に組み込めば習慣化しやすくなると思います。

— 全て「ながら」でやっています —

フットサルのゲーム中…レッグカール  
観戦中…脚とじ  
仕事(施術)の合間…首と肩のリンパ  
促進、胸郭下部さすり

サッカー好きで、高校時代は茨城の強豪校で副キャプテンに選ばれるほどの腕前。妊産婦コンディショニングの担当を務めベビコンも学ぶ、育メントレーナー。



記録を更新!

2011年からほぼ毎年、チャリティランナーとして東京マラソンに出場。今年は約15分もタイムを縮めました!



心、やわらぐ

人を癒し、場を浄化すると言われるチベットの法具、ティンシャ。その澄んだ音色が心に染みわたります。



身体を整え軸が安定したことで  
より質の高い写真表現に。

自分で納得できる写真を撮るためには身体の軸が大切。三脚を使用しない事が多く、長時間集中力が必要な現場でもコンディショニングの成果が出ています。2014年グッチ銀座で開催した「SONORAMENTE 中村吉右衛門写真展」展示の風景



My favorite

股関節の  
コンディ  
ショニング

何てことはないように  
見えて、とても効果的!

以前はガンガン鍛えるジムに通っていただけに最初は物足りなさを感じていましたが、数回通って効果を確認。フルマラソンでは年々タイムが伸びており、今はサブ4(4時間切り)に向けて股関節の課題を解決中。

コンディショニングが続くヒント

何のためか、なぜ必要なのかを常に頭に浮かべています。コンディショニングは目的へのステップ。どんな自分になりたいかが大切ですね。

「Natural muscle」  
外苑前店会員 鍋島徳恭さん



フォトグラファー／情感を大切に作品で広告、雑誌など幅広く活躍。2006年より、歌舞伎の伝統と中村吉右衛門の芸を記録に残し後世に伝えるため公演のほぼ全てを撮影。2014年、グッチ銀座での写真展で好評を博す。

鍋島さんの輝く秘密

### 身体に嬉しいポイント!

二の腕のリンパ還流を促し、裏側の筋肉を使うことで、スッキリ細いシルエットに。

#### Reset → この腕スリスリ

普段使わず硬くなった裏側の筋肉の弾力を取り戻すことで、リンパの還流を促進。むくみを解消します。

#### Active → リバースプッシュアップ

裏側の筋肉を使うことで筋肉の状態が整い脂肪の蓄積を解消。ハリのある健康的でスッキリ引き締まった二の腕に。

★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

## リバースプッシュアップ

日常で使う機会が少ない二の腕の裏側を整える



上体を二の腕で支える感覚で肘を曲げ伸ばし。息を吸いながら曲げ、吐きながら伸ばす。



脚を閉じて立ち、身体の中心軸を意識。指先を真っすぐ伸ばし、手を机に置く。

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.06 | 二の腕のたるみを引き締めるビューティーメソッド

ダイエットをしてもなかなか解消できない腕のたるみ。そこで、ただ細くするだけでなくハリのある健康的なシルエットに引き締めるコンディショニングメソッドをご紹介します。

### Reset Conditioning

## 二の腕スリスリ

肘から脇の下までのリンパの流れをスムーズに



脇の下のくぼみに4本の指を差し入れ、強めに压えながら、压えられた方の肩をまわす。

人差し指から小指までの4本の指で、二の腕の裏側を肘から脇の下までさすり上げる。

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。

# 秋バテ予防の栄養学

イミダペプチド

疲労予防や回復に優れていると今、注目集めるイミダペプチドは鶏むね肉に多く含まれています。



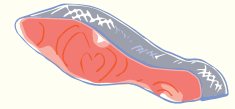
ショウガオール

生姜の有効成分、ジンゲロールを熱することで生じるショウガオールは胃腸を温め身体の中からポカポカに。



アスタキサンチン

疲労効果だけではなく、美肌効果も期待できるアスタキサンチン。鮭や桜エビ、金目鯛などに豊富。



元気な身体を保つには、内臓の冷えやお肌へのケアも大切。

夏バテならず秋バテが今話題になっています。この主な原因は酷暑とクーラーの寒暖差や冷たいものの摂りすぎ。自律神経の乱れや内臓の冷えを引き起こし、疲労が蓄積することに加え、この時季一気に涼しくなることで秋バテに。疲労回復に優れる栄養素の摂取や、温かい飲み物などで胃腸の機能を上げることが大切です。

また夏の紫外線のダメージと乾燥でお肌の調子も下降気味になる季節です。皮膚は中枢神経や免疫系と密接な関係を持っており、角質はバリアの役割を果たしているため、肌の健康が与える身体への影響は大きいと言えます。お肌の調子も整えて、元気に秋を過ごしましょう。



## 有吉 与志恵の / 元気みなぎる秋色弁当

秋バテを吹き飛ばしながら美肌も手に入る、秋のビューティー&ヘルシー弁当です。

### 食の栄養マリアージュ

#### 鮭の塩焼き

鮭の赤い色素であるアスタキサンチンは疲労回復に有効な上、抗酸化力が非常に高い食材。夏の強い紫外線でダメージを受けた肌のエイジングを防ぎ、美肌づくりをサポートしてくれます。秋に旬を迎える“秋鮭”で季節感もプラス！

#### 鶏むね肉の野菜焼き

鶏のむね肉には、疲労回復効果があるイミダペプチドが豊富。カラフルなパプリカやピーマンを加えて、グッと華やかに。

#### 玉子焼き

消化をよくするには、ふんわり仕上げるのがポイントです。栄養バランスに優れた良質なタンパク質でスタミナ補給！

#### 小松菜の炒め物

緑黄色野菜である小松菜は、カルシウムがたっぷり。疲労回復や美肌効果のあるビタミンCが豊富なもの◎。

#### 生姜入りスープ

ショウガオールは胃液の分泌を促し、消化吸収をサポート。スープにとろみをつけることで、温め効果もアップ！

**有吉弁当豆知識** 「調味料は豊富に準備」の巻…醤油、昆布醤油、にんにく醤油と、醤油だけでも常に3種類。調味料は味の決め手。玉子焼きにも特性タレ(ダシとみりん半々)を用意。

レシピ&調理 / 有吉 与志恵

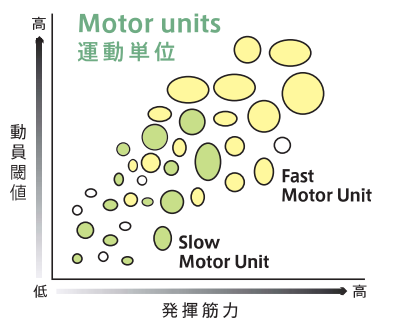


## Trainer's Diary 特別編

# NCA牧野講平セミナー

協会理事であり、ウイダートレーニングラボ・ヘッドコーチでもある牧野さんが、ついにNCAのセミナーに登壇！運動指導者必見の模様をレポートします！！

一流選手と共に歩んだ日々と確かな理論を惜しみなく披露。日本のトップトレーナーの一人、牧野さんの講義とあって定員を超える参加者が来場。期待と熱気で溢れる中、講義が始まり、前半はトレーナーとして歩んできたエピソード、後半はアスリートの準備運動におけるコンディショニングの必要性を紹介。前半のエピソードでは、エリート街道を順風満帆に歩んできた世間のイメージとは裏腹に苦勞と挫折の連続だった過去を披露。人との縁を大切にしながら、常に謙虚で前向きな姿勢を忘れず、挑戦を繰り返してきたという、小誌の連載でも語られた内



NCAメソッドの不可欠性を論理的に解説。

容を実例に絡めながら説明。成功に必要な意識と考え方を学べました。そして後半の理論では、身体を安定させるローカル筋を整えることが、いかにアスリートのパフォーマンスを上げるかを解説。コンディショニングの不可欠性を理解したことで参加者の表情が一気に晴れやかに。未来に希望が膨らむ一日となりました。



## 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！

## 「競技エアロビックコーチ兼選手 加藤 真由美さん」



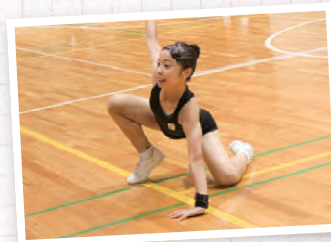
JCT 加藤 真由美さん

「GREEN HOP」代表。キッズ・ジュニアを中心にキッドピクスや競技エアロビックの指導をしながら、選手としても大会に出場。今年、ジュニアを世界2位に導き、選手としても全日本総合の出場権を得るなど活躍。ジュニア・コンディショニング・トレーナー。



—— 練習の環境は必ずしも良いとは言えない。ケガなく楽しむために「整える」ことが必要。

「小学校の体育館で練習できる時は、まだ恵まれた環境ですが、ピータイルや硬い床での練習も多い状況の中、いかに生徒にケガをさせないかが重要です」。そう語り、練習開始とともにフットセラピーから全身の基本コンディショニングまでを実施。生徒を2人1組にし、小学校低学年の子であってもモニタリングでお互いの状態を確認させ、行った前後の変化を感じてもら



うなど、身体への気配りを徹底。ケガ防止に努めています。

—— 「ブレない身体と、ブレない心」。コンディショニングを味方に、ジュニア世界2位に躍進。

それでもケガはしてしまうもの。世界大会出場を夢見中、1年半前、期待の選手が疲労骨折。ちょうどその時発刊された有吉会長の書籍『表現スポーツ』を贈り、整える意識をさらに徹底されました。その後、日々のコンディショニングと練習の積み重ねで、今年4月に世界大会出場の夢を実現。さらに、AGE1トリオ部門で銀メダルを獲得。身体だけでなく心も整えたことで、平常心が保て、ベストパフォーマンスに繋がったそうです。まさに、ジュニア指導の理想として広めたいお話でした。



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。

申込  
受付中!

## 「スペシャル2Daysワークショップ」

コンディショニングの指導者としてのレベルを格段に上げる  
2日間のスペシャルワークショップ、「指導法」と「機能解剖学」。

有吉会長から直接学べ、指導の自信が深まります。  
NCAならではの貴重な講座を、ぜひお見逃しくなく!

### [3月] 徹底的に機能解剖学

上肢、下肢を始め、コアや体幹の筋肉の働きと仕組みを徹底的に習得します!

#### 受講メリット

- 筋肉の働イイメージができ、理解が深まる
- になりたい身体(状態)への効果的な指導が身につく
- メソッドの理論背景に対する見識が高まる

次回受講日：  
2018年 3/4(日)・5(月)  
開催場所：  
東京会場  
※全て座学です。  
実技はありません。



理論の確かさをエビデンスを用い説明。メソッドに自信がもてるはずです。



筋肉のプロフェッショナルに  
ふさわしい理論・知識を習得。

「理論は裏切らない」という信念から機能解剖学、運動生理学、脳科学を基に開発したコンディショニングメソッド。講義では約650ある筋肉の中から主要な箇所を選び、映像を使い徹底的にその働きを学びます。

また、整形外科の協力を得て取得したエビデンスを紹介するので、科学的根拠に基づいたメソッドであることと、その効果を実感していただけでしょう。

「整える重要性を理解させることは難しい。」そう感じる指導者の方は多いと思いますが、講義を受けることで説明もグッと深みを増し、共感を得られるはず。筋肉のプロを目指すなら、ぜひ受講して欲しい講座です。

## 目指せ!

# 筋肉のプロフェッショナル

- 予告スペシャル -

### [1月] 指導法習得講座

伝え方、見せ方、言葉の選び方1つで、お客様の反応や結果がガラッと変わります!

#### 受講メリット

- 指導者としての自分を客観的に把握
- どんな指導者になりたいかが明確に
- 伝達力、観察力、修正力のレベルアップ

次回受講日：  
2018年 1/27(土)・28(日)  
開催場所：  
東京会場  
※ワークショップ7を  
全て受講した方が対象



誰でも使える指導技術を学び、誰でもない自分らしい指導者像を追求。



コンディショニングの指導に  
自信がもてる講座です。

ワークショップ7を全て受講し、部位ごとの手法と理論背景を学んだ方がマスターになるために最後に習得するのが「指導法」。コンディショニングの指導テクニックである「見せて、伝えて、感じさせる」秘訣を身につけることで結果の出せる指導者を目指します。

また、方法論だけではなくお客様を惹きつける思考力が磨かれます。お客様は千差万別。その1つ1つの心に向き合い想像力を働かす。自分の身だしなみの細部まで気を配るなど、時間とお金をかけて集った方々に最大限考えを巡らす重要性を、長らく運動指導の現場で試行錯誤してきた有吉会長の言葉から感じるはずですよ。