

We Love CONDITIONING

2017 Spring

私のセルコン習慣 大公開
「Natural muscle」外苑前店会員
齋藤友紀さん

コンディショニングを広める
チャレンジャー
管理栄養士
磯部友美さん

目指せ!
筋肉のプロフェッショナル
MATSURI 2016



牧野講平さん

スペシャル対談 コンディショニングをスタンダードに
ウイダートレーニングラボヘッド・パフォーマンクススペシャリスト/NCA理事

Conditioning News Topics

協会理事 牧野講平さんによるNCA
認定ワークショップを東京で初開催!



[日時] 5/14(日) 18時~20時
[場所] 渋谷フォーラムエイト
★HP、Facebook、事務局メールを要チェック!

NCAのセミオーダーTシャツをご存知
ですか? 仲間意識がグッと高まります。



NCA会員様・認定会員様同士やお客様と。
認定者だけが着用できるブラックの他、7色と
豊富なカラーバリエーションで登場!

2017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
しますので、更新お願いいたします。

認定会員様特典として、NCAオフィ
シャルロゴマークを皆様の名刺に!



コンディショニングのプロフェッショナルで
あることを証明するものとして、ぜひご利用く
ださい。詳しい利用方法は協会のHPにて。

《《 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 2017 Spring 2017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

牧野講平(NCA理事) × 有吉与志恵(NCA会長)

コンディショニングを スタンダードに

今治が四国リーグを優勝、JFLへの昇格を果たし、東京女子体育大学も全日本新体操選手権大会・団体の総合優勝。加えて、故障で苦しんだ白岩優奈選手(フィギュアスケート)が全日本ジュニア選手権で復活の銀メダル。スポーツ界で結果が出た年となりました。

牧野 結果が出ると説得力が違いますからね。コンディショニングを信じてくれた選手が効果を示し、他の選手やトレーナーの間で信頼が広がる。そこでまた新しい結果を生み、連なっていく。ここ最近そのいいスパイラルを実感しています。

有吉 ウィダーさんのトレーナー指導に就いて6年。今でこそいい信頼関係が築けていますが、初めからではありませんでしたからね(笑)。



浅田真央選手、太田雄貴選手、高梨沙羅選手…世界の第一線で活躍するアスリートの影にはこの人がいる。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、牧野講平。セルコンを約束できない選手とは契約しないなど、コンディショニングへの熱い信念、そしてNCAへの愛に触れてきました。

担当する多くの選手が結果を出す。「信頼」が急速に拡大。

牧野 今年度も弊社での研修、ありがとうございました。

有吉 2016年度はウィダー・トレーニングラボ・全スタッフの「NCAトレーナー資格取得」を目指しましたからね。コンディショニングがウィダーさんに深く浸透した年になりました。

牧野 ここ1、2年コンディショニングを取り入れた選手達が軒並み結果を出しました。2015年世界選手権で、太田雄貴選手が日本フェンシング界では初の金メダルに輝き、高梨沙羅選手も結果を出し続けてくれていきます。そういう積み重ねがウィダーのコンディショニング熱につながっています。

有吉 私も2016年、FC

ヘッドコーチに就任。コンディショニングを「マスト」に。

牧野 私がヘッドコーチに就任した年で、大きく改革しましたからね。私への様子見もあったのでしょうか。

有吉 その大きな改革の1つにコンディショニングの導入があり、私が講師として招かれるようになって…。

牧野 今までなかった方法論を浸透させたので、最初は多少難しさはありましたが、今では、間違えていなかったことを証明できましたね。

有吉 ありがたい話です。

牧野 思えば、有吉先生のサポートは導入する2年前から始まっていたからね。

有吉 はは(笑)、メールでの文通ですか？

牧野 ええ(笑)。出会った8年前は、ちょうど浅田真央選手

を担当して2年目の頃。初めての超トップアスリートとあって、プレッシャーは大変なものでした。上手くいかないことがあると、先生から励ましやアドバイスのメールがきて。トレーナーの世界は一匹狼的な部分もあり、自分で切り開かないといけない状況です。送られたメールが胸に染みみましたよ…。

有吉 初めて会った時、「この人だ！」で思いましたから。牧野くんにはパーソナルを行ったら、「理論通りですね」と評価してくれて。NCAに必要な存在になると直感しました。

牧野 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ましたから。当時トレーナーとして結果が出なかつた時期で、私も「これだ！」と思いましたよ。



選手が結果を出すことと講演でのPRがNCAへの貢献。

有吉 牧野くんにはNCA理事として協会へ多大なる貢献をしていただいています。特に年間約40本もの講演を全国でされていますが、協会の普及活動でまわると、様々な人々から「牧野さんからNCAのこと、コンディショニングのこと知りました」とお声をいただきます。

牧野 私の協会への貢献は、担当した選手が結果を出すことと、講演活動を通してPRすることです。

有吉 5年前からはMATS URIに毎年参加していたでいていますね。

牧野 一昨年、昨年は会場に伺えませんでした。今年こそは皆様にお会いしたいと願っております！

スポーツを愛する子供達に広め、日本のスタンダードに。

外部トレーナーを巻き込んだ特別講座をNCAで実現したい。

有吉 NCAは女性が多く、男性トレーナーの心を惹くためにも牧野くんの力が必要です。年一回でもいいので、牧野くんのスペシャルワークショップを開催できたらいいですね。

牧野 ええ。外部のトレーナーも招待して、大掛かりで行いたいですね。

有吉 そうなると協会は一層活性化するでしょうね。後は2人でトレーナーの卵に向けた講演をもっと行うとか。

牧野 一昨年に早稲田大学で学生向けに講演しましたね。なのでしこジャパンを担当された広瀬先生のゼミの。

有吉 「正しい理論」を学生の段階から深く浸透させていきたいですね。



2013年、2人が生み出した『ウイダー体幹リンクトレーニング』。メソッドはもちろん、牧野さんがトレーナー論を語るコラムも必見！



牧野 講平(まきの・こうへい) 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。浅田真央選手、太田雄貴選手、高梨沙羅選手などを担当。

牧野 卵といえば、ジュニアアスリートへのアプローチも今後強化したいです。

有吉 ウイダーさんはフェンシングのジュニアを担当するようにになりましたね。

牧野 そして、私達2人の共著がもうじき発売されます。

有吉 コアトレ・スポーツ第3弾。「野球編」です！ウイダーさんは多くのプロ野球選手を担当してきました。ノウハウの結晶です。

牧野 子供における野球人口は多いですからね。コンディショニングを子どものうちから習慣化させる。そして、その子が大人になり、次の世代をまた育んでいく。その理想の一步に私達の本がなるといいですね。

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4回は「呼吸」の改善により劇的に演奏が変わったフルート奏者の齋藤友紀さん。ハードな練習により子供のときから付き合ってきた身体の痛みも解消。喜びの声をお聞きました！

「音楽以外のことは続かない…」とおっしゃる友紀さんが、遠征先でもセルコンを毎日欠かさないと聞き大変感動いたしました！



横隔膜の動きを分かりやすいアプリで解説して下さるなど理論的な説明に信頼を寄せています。

演奏で上手いかない点をセルコンで改善するほどの上級者。過度の練習は毒にしかならないと理解されています。



登山愛好家です

オフの日はよく山に登っています。体力づくりのため、普段から2~3駅の移動なら歩くようにしています。



最近始めました

お客様に勧められて始めたゴルフ。パフォーマンスUPが目標の方の結果につなげるためにも続けていきたいです。



1日1個

お昼は忙しく、片手で食べられるおにぎりなどになりがち。ゆでたまごでタンパク質などをカバーしています。



Advice

ネックエクステンション

お店のリーダーとして疲れた顔はNGです！

顔のむくみをとるメソッドで、小まめに行えば瑞々しい表情を一日キープ。首回りのコリも解消できるのでデスクワークの方へ特にオススメしています。★詳しいやり方はP9に掲載！

コンディショニングが続くヒント

行った方が、身体が楽だと感じると自然にやる気が出るので、効果を実感しやすいものから始めると◎。また、最初からセルコンのために時間をとるのではなく「ながら」で取り入れましょう。

—私の「ながら」でやっていること—
化粧水を塗りながら……首のリセットTVを見ながら……足首まわし、クルクルトントン、アブダクション

学生時代、バドミントン、バスケットボール、ハンドボール、少林寺拳法に取り組むなどスポーツが大好き。



「Natural muscle」外苑前店店長 齋藤千絵

齋藤トレーナーの輝く秘密



お風呂で癒す

毎日2時間程度、読書をしながらお風呂タイム。入浴後の徹底保湿と、フェイスオイルを使ったフェイスコンディショニングも欠かせません。



旅先でもセルコン

コンディショニングは旅行や遠征先でも1日たりとも欠かせません！ハーフポールを持ち込み、演奏の肝となるコア(呼吸)を念入りに整えています。

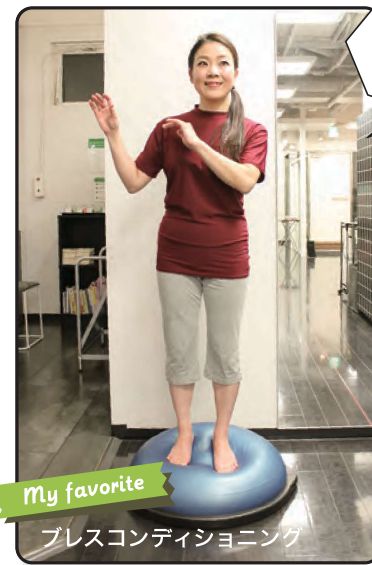


★ 身体が自由に動き、演奏の音、★ 表現が伸びやかで豊かに！

痛みから解放され、軸が整ったことで、身体が自由自在に。10cm以上のヒールを履いて演奏してもブレなくなり、音や表現が身体の底から湧き出るようになりました。

演奏が変わったことを自ら実感した2015年夏のコンサートにて。

フルート奏者/欧州と日本を中心に活躍。コソバやアルパニアなどバルカンのオーケストラとも共演した数少ない日本人ソリスト。2013年にはドイツ、2014年より毎年イタリアでコンサートを行い、大好評を博す。2006年国際芸術連盟音楽賞受賞。



My favorite

ブレスコンディショニング

針治療などで治癒できなかった身体の痛みが解消

4歳でピアノを始めて以来、厳しい練習でアスリート並みに身体を酷使。痛みとむくみに悩みましたが、信じられないほど解消！また呼吸の改善で身体が自在になり、演奏が劇的に向上。音楽家として理想の姿を手に入れました。

「Natural muscle」外苑前店会員 齋藤友紀さん

友紀さんの輝く秘密



身体に嬉しいポイント!

顔のむくみを取り、一日中瑞々しい表情に。首のシワやコリもとる美颜メソッド。

Reset 鎖骨上リンパプッシュ

静脈血が心臓へ戻る動きが鈍り、身体の下水道と呼ばれるリンパ管に老廃物が溢れている状態をスッキリ解消します。

Active ネックエクステンション

首の前後の筋肉をゆっくり丁寧に動かし、再教育することで首のコリとシワを解消。顔のむくみがとれ、元気な表情に。

★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

ネックエクステンション

首の筋肉を伸ばし、イキイキとした顔の表情へ



首の前後をゆっくりと伸ばす

首のうしろをプッシュ

骨の間ではなく骨を圧さえる

アゴを引き、首の後ろを伸ばし、次にアゴを上を持ち上げ首の前側を伸ばし、繰り返す。

身体を楽にし、首の後ろのボコボコとしている部分(骨)を3本の指で圧さえる。

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.04 | 顔のむくみ・首のコリやシワの解消に導くメソッド

一日仕事をしていると、むくみで顔はパンパン。疲れ顔になっていませんか？表情は印象を左右する重要なファクター。そこで、終業まで瑞々しい表情をキープするメソッドをご紹介します。

Reset Conditioning

鎖骨上リンパプッシュ

老廃物をリンパ管に押し流してスッキリ解消



リンパ管をプッシュ

指で押しポイントを見つける

頭を小さく揺らす

2本の指で圧さえたまま、抑えた方に頭を横と上下に動かす。脱力し、小さな揺らぎで。

鎖骨の上を指でなぞり、イタ気持ちいいポイントを見つけ人差し指と中指で圧す。

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。

花粉症対策の三ヶ条

一、入浴+フットコンディショニング

湯船に浸かり老廃物を排出。足ツボを刺激することで免疫力などを高めます。

二、生活を整えてストレスを溜めない

ストレスは免疫力低下の大きな要因。睡眠や食生活を整え、適度な運動を心がけましょう。

三、発酵食品を食す！

全身免疫システムが約60%集まっていると言われる腸。発酵食品で整えるのがカギ！

Pick Up! NCAの「快」


免疫力を高め、花粉やホコリなどの過敏な免疫反応を落ち着かせるブレンド。



足ツボで花粉症対策！

①湧泉 …………… 免疫力向上
 ②親指の外側 …………… 鼻の反射区
 ③人差し指と中指の付け根 …………… 目の反射区

※上記ツボは左右とも同じ場所にあります。



身体の中から花粉症対策！
免疫力向上がポイントです。

花粉症はアレルギーの一種で、外からの侵入物に対する防御反応。花粉に限らず、ウイルスは、免疫力が高く、元気な時は侵入しにくいと言われています。

そこで、まずは入浴です。免疫の機能に関わってくる老廃物や体温、基礎代謝などを入浴効果で改善します。さらに、フットコンディショニングで湧泉のツボを押し免疫力のさらなる向上を促進。目や鼻の反射区を刺激することで目のかゆみや鼻のムズムズを軽減します。

お風呂の後はアロマオイルでお肌を潤いを。花粉↓お肌の乾燥↓花粉症の悪化という連鎖に陥らないようにケア。特に乾燥肌を防ぐNCAの「潤」が最適です。

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。今回は、花粉症対策に効果的な発酵食品・ヨーグルトを「+1」。隠し味としても抜群です！



ポテミートグラタン+ヨーグルト

[(+1) 食材]

ヨーグルト ……………
お好みの適量で
★料理やデザートに毎日取り入れることでより効果を生み出します。



[(+1) のタイミング]

マッシュポテトにプラス。
★ヨーグルト+マッシュポテトに千切りポテト、ミートソース、スライスチーズを乗せ、焼きます。



[(+1) 食材の効果]

発酵食品の代名詞、乳酸菌、納豆菌などの微生物は、発酵過程でビタミンや必須アミノ酸をつくり、食品の中に蓄積。特に、ビタミンB群の中でも皮膚や粘膜の代謝を高めるビタミンB2は、10倍に増加。腸内細菌を増やすことで花粉撃退が期待できます。ヨーグルトなら毎日取り入れやすいはずなので、ぜひお試しください。

レシピ&調理/有吉 与志恵 ▶ 蓮根、山芋など、ねばねば食品も◎。ムチンが粘膜を保護してくれます。

目指せ！筋肉のプロフェッショナル

MATSURI 2016

新たな挑戦 ～ challenge! ～

NCA会員様・認定会員様、認定講師が一堂に会す、協会の一年に一度の一大イベント「MATSURI」。2016年も11月に開催しました！毎年、安倍昭恵さんや秋山エリカさんなど、普段お目にかかれないスペシャルゲストや、この日限定のワークショップが揃う、まさに夢のひと時。今年も感動に溢れました！！



3つのプログラムに延べ600人が参加いたしました。

「感謝デー」から数えて14回目となる協会の一大イベント「MATSURI」。NCA会員様への感謝を伝えるために毎年開催されていますが、今回は一日に濃縮して実施！全国各地で活躍される会員様が東京ビッグサイトで一堂に会し、まさにオールスター祭という熱気！！またとない日となりました。

有吉会長の実績を中心に協会の年間活動報告やスペシャルゲストによる基調講演、そして、NCAが今注目すべきテーマを特別に講義にまとめた限定レッスンをとお届けし、会場のボルテージは一日中MAXに！会場は多くの笑いと感動に包まれました！！

笑いあり、感動あり。会場は約2500人の熱気で充満！

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！

「管理栄養士・NCA認定ジュニア・トレーナー 磯部友美さん」



磯部 友美さん

株式会社ジェネラスにて特定保健指導と介護予防教室での運動指導・栄養講話を担当。NCA認定ジュニア・コンディショニング・トレーナー（JCT）。インストラクターの最高峰マスターの称号も併せて持つ。現職ではNCAの資格を生かし指導を行っている。



—— 身体が動かないどころか、声も出ない…。コンディショニングが復調の大きなきっかけに。

前職の時のストレスで身も心もボロボロ。そんな時にご友人の紹介でNCAのWS(ワークショップ)に参加された磯部さん。「実はボロボロ過ぎて当時のことをあまり覚えていなくて…。でも心と身体が気持ち良いと感じ、本能が求めるまま認定を取り、WSを受けまくってました」。6時間学ぶといつも元気になる。気がついたらマスターになら



れていたようです。元々健康運動指導士の資格をお持ちでしたが、コンディショニングは特別な存在とのこと。

—— 食事も運動も大切。だから、ハードルを低くして「身体を動かすこと」を楽しんで欲しい。

「適度な運動が必要だというのは誰もが分かることですが、習慣的に行うことは難しい。でも、コンディショニングならグッとハードルが下がる」と磯部さん。コンディショニングは気持ち良さや変化をすぐ感じられ、継続しやすい。その特長を深く理解され、訪れる方々に驚きや感動を与え、運動(健康)習慣づくりに貢献したいという気概を強く感じます。「少しでもGood Conditionに近づきたい」。その思いが、多くの人々の日常に、笑顔を咲かせることでしょう。



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。



正しい体幹 コンディショニング

講座
A

体幹を鍛える前にコア(呼吸)を整えることを徹底します。



10:30~12:00



ホテルの寝室からのTV電話に会場からは黄色い声が上がりました!

特別
講座

スペシャルサンクス プログラム



13:00~15:00



講座
B

フットシェアー Good(グー)!



15:30~17:00



外反母趾予防にも効果的なテーピング術を伝授!



ICT 大西 京子 さん
(運動指導者)

足裏の着き方で姿勢も変わる。頭では理解しながらも、できていない部分を確認できました。



CI 中田 幸恵 さん
(運動指導者)

協会の温かさ、つながり、素晴らしさを再認識する大切な時間。来年も東北から駆けつけます!



日本が誇るトレーナー・牧野講平さんが登壇、のはずが?!

スペシャルサンクスプログラムでは2年ぶりにウイダートレーニングラボヘッドコーチであり、NCA理事でもある牧野講平さんにご登壇いただく予定でしたが、天候の悪化が原因でフィナンランドから帰国できない事態に。急遽TV電話とビデオレターでの出演となりましたが、冷静に対応いただき、リオ五輪のレポートなど普段聞けないお話をたっぷりとしていただきました。

また、今年のテーマは「挑戦」。皆様には一年後の自分への手紙と題して2017年にチャレンジしたいことを書いていただきました。一人でも多くの方の思いが叶うことを願っております!

ワークショップでは10年選手の会員様でも感嘆の声が。

講座Aでは「正しい体幹コンディショニング」と称し、「フランク」など、巷に溢れている体幹トレーニングへの疑問点を紹介。例えば、腹筋一つとっても、コア(呼吸筋)を整えないことで、本来鍛えるはずの腹直筋が可動せず、大腰筋で代償してしまっていることなど、改めて呼吸の大切さをレクチャー。

また、講座Bでは姿勢戦略の要、「足裏」にスポットを当て、外反母趾予防、足底筋膜炎予防など、日常生活やスポーツでの足のトラブル対策を丁寧に解説。ユニークな講座タイトルとは真逆の奥深い内容に、受講者皆、目からウロコが。感嘆の声が会場に響き渡りました。