

背骨通信

背骨コンディショニングで身体の悩みを改善!! Vol.1

発行：
平成21年4月1日
背骨コンディショニング協会
札幌市清田区美しが丘2条2丁目
TEL:011-886-1111
WEB SITE : <http://sebone-c.org/>
E-MAIL : info@sebone-c.org

背骨コンディショニングの秘密



背骨コンディショニング協会
理事長：日野 秀彦

腰痛、肩こり、頭痛をはじめ、多くの人が抱えていない症状が沢山あります。全く運動をしていない方が過度な運動を開始すると、筋肉はストレッチされ、適度の筋力のトレーニングは神経の伝達を促します。調子はあがり、また、それも後々に分かっていた事ですが、元気に生活したという事はあまり聞きませぬ。

私は、もともとスポーツクラブに勤務していました。その中で色々なトレーニングプログラムを考へる担当もしており、西洋医学の医師、鍼灸師などを交えて生理学、運動生理学のエキスパートが、さまざまなプログラムを作っていました。その中には、現在も巷に出ている腰痛改善、肩こり解消等など不足感があります。

しかし、こうした専門家を交えて作られたプログラムを持ってしても、お客様からは「効果を感じられない」とも、少しはいい程度の反応しか得られませんでした。プログラムを作っていたチームの一人として、これほど悔しい事はありません。当時も現在も最新の科学や現代医学を持ってしても「治らない」という状態や、病、難病があり、医療やフットボールプログラム（限界を考へさせられま

そんな悩みの中クリスチャンである私は、日本イエスキリスト教団札幌キリスト教教会「背骨コンディショニング」の教室の一室に数出てくる「病の癒し」をヒントにして、このプログラムを作り上げました。詳しくは追々書かせていただきます。

「背骨コンディショニング」がこれまでのプログラムと決定的に違うのは「背骨の位置に於ける神経の伝達異常を改善すること」です。これを可能にするための肝となるのが、次の三本柱です。

背骨コンディショニングではヘルニアになるほど骨がズレている、という事で捉えており、実際に骨が矯正されてヘルニアがなくなっている例がたくさんある。同じように脊柱管狭窄症も狭窄するほど骨がズレている。矯正すれば狭窄はなくなる。

背骨コンディショニングの基本的な考え方

背骨のゆがみはそこから分布している神経の過度の緊張を生み、その結果、肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、筋肉のハリ、各関節の痛み、炎症、各所の冷えむくみ、内臓の不調等々さまざま症状を引き起こします。背骨コンディショニングはこの背骨の歪みを体操や手技により改善する事により症状の改善、緩和を目指していくものです。

どれも不調の根本的な原因を取り除く事を目的として症状の出ている各部位に関連する神経の出口（対応する背骨）に対して、確に効果のある体操や手技です。

背骨矯正

「背骨の調整」を中心にした施術です。背骨の歪みを調整し症状の緩和を目指します。

グループ体操

背骨コンディショニングの理論に基づいた日々の健康体操です。自分自身で健康維持をしてゆく方法が身につきます。気軽に参加して頂けるグループプレッスン形式で行っています。

パーソナル体操
背骨コンディショニングの理論に基づいた健康体操です。個々のからだの状況に合わせて行う為、一対一もしくは少人数制で行っています。



クラス風景

「背骨コンディショニング」および「背骨コンディショニング協会」は登録商標として申請中です。

背骨コンディショニング協会 公式ホームページ開設 <http://sebone-c.org/>

背骨コンディショニングのグループワークは現在東京11ヶ所・札幌9ヶ所にて開催されており、さらに広がりを見せています。2月には「背骨コンディショニング協会」を発足、プログラムの普及・指導者の養成などの活動を通じて、さらに多くの方の不定愁訴改善・健康維持増進のお役に立てるよう努力して参ります。

親戚やお友達に教えてあげたい!

お友達の家の近くでもやっている?

背骨矯正に興味があるけれど、どこに行けば受けられるの?

～コンテンツ～

背骨矯正・グループワークの開催場所 インストラクターの紹介 背骨コンディショニングの内容・クラス内容の紹介 取材・執筆・その他ご質問などのお問い合わせコーナー 他、随時更新予定です。

お客様の声を、たくさんいただきました！

2008年10月～12月に実施したグループレッスン「背骨コンディショニング」に参加された皆様から寄せられたお声を抜粋したものです。

膝が痛くて参加させて頂きました。痛みもなくなり、忘れやすくなりました。
最近2年間は身長が縮む事もなく、現状のままでいられる。
痛みは心を萎えさせます。痛みがなくなり、好きな事が出来る事も先生の御指導のおかげです。
感謝申し上げます。
ご参加いただいた日時：2005年10月 日 19時0

背骨コンディショニングのプログラムに参加させて頂いたのは、今年が初めてでした。腰痛に悩まされておりましたが、その一歩前項で、その間、接骨院に通っていた整形外科に行っていたにもかかわらず改善しませんでした。
それが藤井先生のプログラムに参加させて頂いた事で、パーソナルの背骨矯正を受ける様になり、痛みはなくなり改善され、ウォーキングも4～50分は杖にならなくなりました。本当に嬉しい事です。
プログラムは毎回内容を工夫され、楽しく、火曜日を楽しみにしています。自宅で木で黙々と行うよりも、皆さんと一緒に楽しむのがいいと思います。
これからずっと続けていたければ……。

背骨矯正のおかげで
体調良好です

- この教室で体操した後、体が軽くなった様な気がします。
- 2日程前から頭痛が続き、痛む理由がわからなかったのですが、教室の日になり、いろいろなストレッチをしているうちに頭痛が治っていました。
- 腰痛持ちなので、教室で先生に言われる通りに筋トレをした帰りは、楽に歩けました。
- 家でも肩が痛くてつらいとき先生に教えていただいたストレッチをすると楽になります。

いつもありがとうございます。
毎回ストレッチをはじめ、特に関節をほぐすエクササイズ体操をしている間に身体が暖かくなり心地良くなります。◎
身体が骨、筋肉など意識する様になりました。
また、教えて頂くストレッチ、エクササイズ体操等は自宅でもテレビを見ながら気軽にできるので◎
これから日々研究を重ね、判り易く、手軽にできるおのり速知先生のある方法を御指導賜わります様よろしくお願い申し上げます。
ご参加いただいた日時：2000年11月 日 18時30分 開始のレッスン

11月24日 10時30分 開始のレッスン
今日は、ありがとうございます。
腰痛持ちなので、早速参加してみたいと思ってきました。
短い時間でしたが、体のゆがみが、少し良くなったのを実感できて良かったです。

この他にも多数の貴重なご意見をお寄せいただき、誠にありがとうございました。

パーソナル矯正とセットでさらに効果が！
「背骨コンディショニング」では、集まった方の様子を見ながらたくさんの方に当てはまる症状を改善できるように、体操・ペアストレッチをご紹介しますが、パーソナル矯正では一人一人の症状に対応する運動をよりきめ細かにお勧めする事ができます。基本は「自分でケアする」という考え方がありますので、マッサージを受けるように「寝ているだけで体が楽になる？」と期待していらした方は、かなりびっくりするようです。なにせこのプログラムで目指すのは「歪まない体作り」ですので、ほとんどの方に「筋トレ」をお勧めしていますから……。いきなりシゴかれた気分になるかもしれませんね(笑)。

以下は、パーソナル矯正後にお寄せいただいたお声です。「10月22日に背骨矯正を受けた**です。先日は矯正ありがとうございました。おかげさまで腰・首が楽になって、ずっと気になっていた鎖骨の痛みが気にならなくなりました。嬉しいです。矯正・トレーニングの内容はきつもなく、物足りなくもなく、ちょうどいいです…。症状に合った体操・筋トレをわかりやすく指導してもらえるので、安心して家でも続けられ、効果があって簡単にできるので、教わるのが楽しいです。これからも体の調子を良くしていきたいので、次回もよろしく願いいたします。」この他にも、「腰がすごい楽。来た時と全然違う」「最近はずっとマッサージに行かなくてもよくなりました(以前は月3回ほど通院)」「首と肩の痛みが、今は全くない。手と足の突っ張り感が消えて楽になった」などなど、多数お声をいただいております。