

一般財団法人日本コアコンディショニング協会

協会案内



大切な人の身体を本気で考える方にぜひ知っていただきたい
運動指導のベースメソッド コアコンディショニング(コアコン)の
普及活動を行なっています



Self-Conditioning for Everyone

協会ミッション

世界へ向けた健康革命

JCCAが提供するエクササイズ「コアコンディショニング」は、簡単に安全に自分で実践できる「セルフコンディショニング」を目指して作られています。そのセルフコンディショニングには、「あるべき姿に戻す」=「健康で死ぬまで元気で過ごすための姿勢」という概念がベースにあります。

元々アスレティックトレーナーであった私が「スポーツ現場で怪我や競技成績に伸び悩んでいる選手たちを助きたい。しかしトレーナーの関わることのできる時間には限界がある」という葛藤の中、「少しでも選手自身で身体を整える方法がないだろうか」と考え仲間と一緒に創ったものがコアコンディショニングでした。



会長 岩崎 由純

我々JCCAは指導者を通して、コアコンディショニングによるセルフコンディショニングの普及を目指しています。

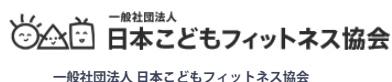
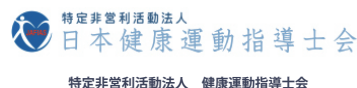
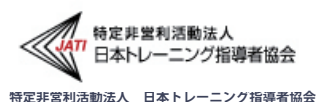
協会概要

名称	一般財団法人 日本コアコンディショニング協会
事務局所在地	〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3丁目1-30 青山HSビル3階
設立	2003年11月
会員数(個人)	3,507人(2019年1月末現在)
法人会員(団体)	24社(2019年1月末現在)

年表



協力団体

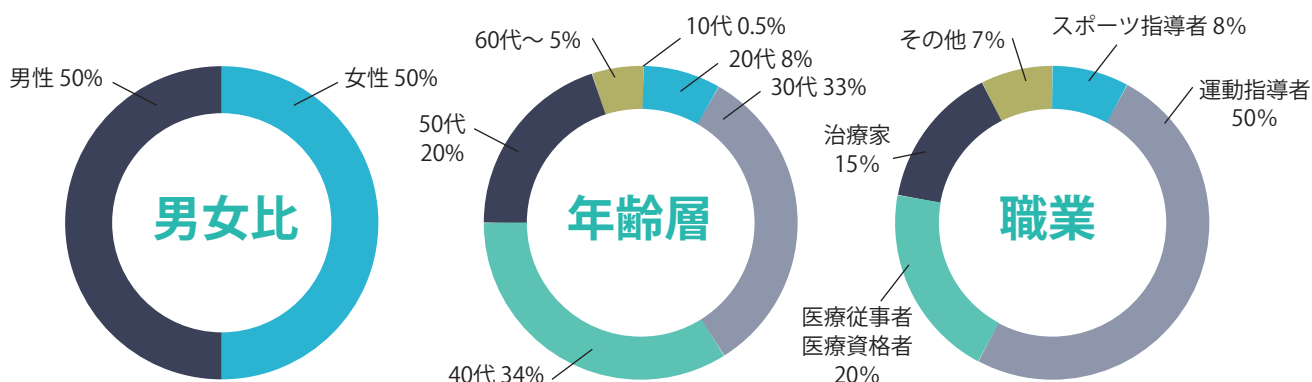


会員数&セミナー開催数

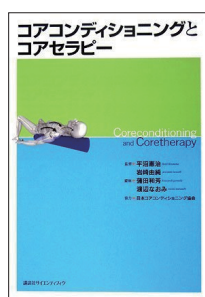


会員属性

30～40代を中心に、男女ともに幅広い年代の方々が集っています。
バックボーンも様々で、運動指導者、インストラクター、治療家、理学療法士などが
それぞれの知見や体験を通し、指導現場・治療現場でクライアントに伝え普及しています。



出版実績



『コアコンディショニングとコアセラピー』2008年 講談社サイエンティフィック ※専門学校テキスト導入
『公式ストレッチボール&ひめトレ BOOK』2014年 ワニブックス 累計5万部
『コアセラピーの理論と実践』2011年 講談社
『中・高校生のためのコアコンディショニング』2014年 ベースボール・マガジン社
『女子の骨盤力を上げるストレッチボールひめトレストレッチ』saita-mook 2013年 株式会社セブン&アイ出版

研究実績

ストレッチボールを用いたコアコンディショニングの短期効果に関する実験的研究2

健康者における立位矢状面脊椎アライメントおよび柔軟性に及ぼす効果

杉野 伸治ら 理学療法学 Supplement 2005(0), C0030-C0030, 2006

ストレッチボールを用いたコアコンディショニングが
体幹および肩関節柔軟性に及ぼす即時効果

森内 美穂ら 理学療法学 Supplement 2006(0), C0339-C0339, 2007

ストレッチボールを用いた PelCon プログラムが

慢性非特異的腰痛に及ぼす効果

新谷 大輔ら 理学療法学 Supplement 2009(0), C4P3149-C4P3149, 2010

ストレッチボールを用いたコアコンディショニングが

立位姿勢、体幹可動性、および歩行に与える即時効果

射越 舞子ら 理学療法学 Supplement 2010(0), EdPF1046-EdPF1046, 2011

ストレッチボールひめトレを用いた

トレーニングが身体に及ぼす影響 : 一側腹筋厚・股関節内転筋力に着目して—

原野 達也ら 理学療法科学 33(2), 289-293, 2018

CiNii

他にも研究発表多数！

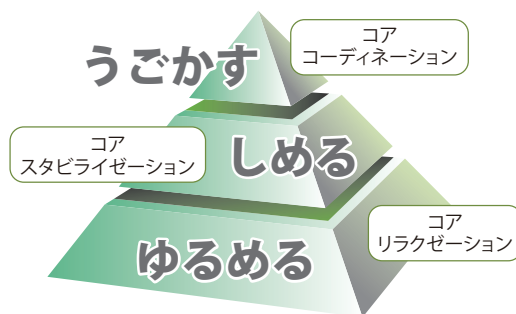
詳細は、CiNii Articlesより、

<https://ci.nii.ac.jp/> 「コアコンディショニング」で検索してください。

A コアコンピラミッド

「正しい姿勢」と「動作」を獲得するための3層からなる概念を表します。

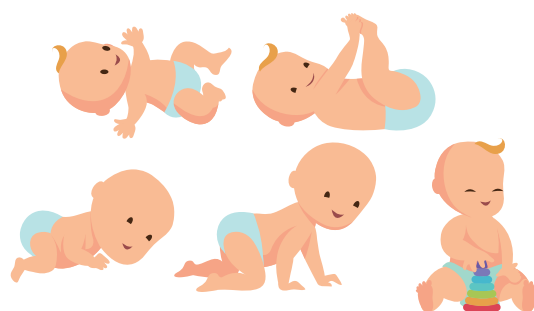
私たちは、競技生活や日常習慣のクセにより静止時や動作時に「不良姿勢」を呈してしまっていることがあります。これは「コア＝体幹」の不活性化によるものが大きいと考えます。まずはコアの緊張を緩めて、最適な姿勢や呼吸を獲得しやすくする「コアリラクゼーション」、体幹と四肢との理想的な協調動作を可能にする「コアコーディネーション」から構成されています。



B 発育発達理論

私たちのメソッドの根幹となる考え方です。

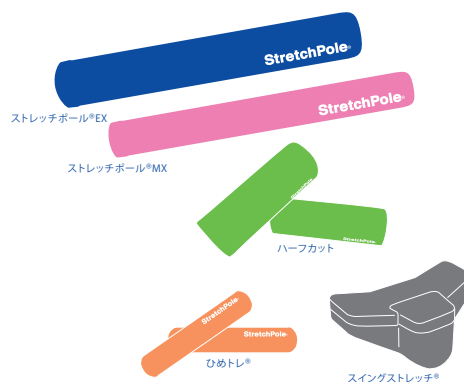
赤ちゃんが生まれてから歩行するまでの約1年間。この時期に人は一生、重力と共存して二足歩行して生きていくための様々な機能を発達させていきます。「ハイハイ」「ずり這い」「寝返り」「掴まり立ち」などこれらの動作はすべて大きな意味を持つものです。小児からシニアまで、あらゆる年齢の方々がこれらの動作を行うことで、人間の基本機能を再学習することができると考えています。



C エクササイズパッケージ

私たちは3～8つのエクササイズを1つのパッケージとしてお伝えしています。そのパッケージは発育発達理論に沿った流れであり、機能解剖学的にもより効果を高める順番となっています。

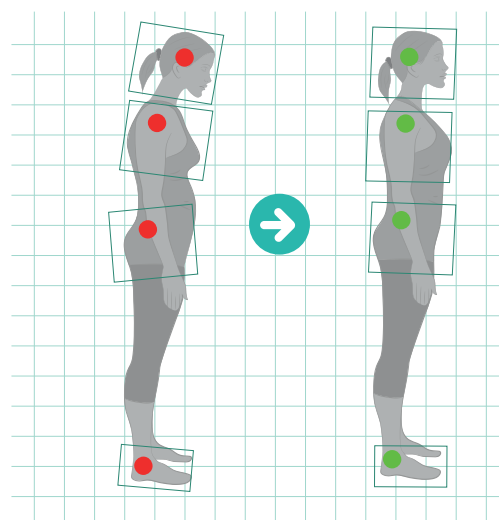
そのことにより運動指導者の経験を問わず、効果的であり、再現性が高い運動プログラムとなっているのです。また、一度習うと一人でも継続できるようにツールも活用されます。



画像提供：株式会社LPN

D 姿勢評価

体が最適な状態にあるかどうかを判断する一つの指標が「姿勢評価」です。それまで専門的な知識と多くの経験を得たうえでなければ、体得できなかったこの指導上重要な技術を、当協会では比較的簡便に体得する方法を編み出しました。クライアントにも指導前後でお伝えしやすくなったことで、取り組みの成果を客観的に捉えていただくことができるようになります。



業界を代表する運動指導者が各分野から集結



日暮 清

横浜F・マリノス
ヘッドトレーナー



渡辺 なおみ

理学療法士



中野 ジェームス 修一

フィジカルトレーナー



岡橋 優子

フィットネス
インストラクター



石塚 利光

米国公認
アスレティックトレーナー



安座間 幸愛

産婦人科医

日本を代表するトップチームで活躍するトレーナーが考案したコアコンディショニングの礎。「体幹」「姿勢」「呼吸」といった人の根幹にアプローチする私たちのメソッドは、古今東西の他の運動指導のいずれともマッチします。「なぜこのようなことが起きるのか」「理想的な運動指導とは」を追求する各界の指導者が、それぞれの知恵や経験を持ち寄り、今尚ブラッシュアップし続けています。

コアコンディショニングの3つのメリット

安全性

当協会では運動指導において「安全であること」を再重要視しています。

クライアントをセルフコンディショニングに導いていくなかで安全性は絶対条件です。コアコンディショニングの基本はクライアントに直接触れることなく、ほぼ声がけのみで、効果的な指導を行うことにあります。また、セミナーでは、指導に際してクライアントの安全を確保するために、起こり得るさまざまなリスクについて研修しています。



簡便性

当協会のベースメソッドは、専用の施設や、重量のあるマシンを使用するものではありません。ご自宅でも一畳くらいのスペースや、椅子に座ってできるものが中心です。どなたでも、運動指導者に方法をレクチャーされ、ご自身でもツールを揃えれば、まさに「いつでも、どこでも、思い立った時にできる」。そのことが「自分の体は自分で整える」というセルフコンディショニングの理念を具現化するものです。



再現性

指導者の保持資格やバックボーンに関わらず、当協会のセミナーを受けていただいた方は、おしなべて一定以上の効果をクライアントから引き出すことができます。このような、どのような方が行っても効果が出る「再現性」の高さが、多くの方へ受け入れられていると考えます。また、セミナーでは、さらに再現性を高められるポイントや指導法をお伝えしています。

コアコンマスターへの道

BIR

ベーシックセブシ

まずはここから！

ストレッチポール®の正しい使い方と指導方法を学ぶことができます。「自分のカラダが変わるんだ！」という体験は、人にお伝えしたくなるものです。コアコンディショニングの基本を習得したい指導者から



家族の健康のために学びたい方まで幅広い方が参加しやすいセミナーです。

3時間

ADV

アドバンストレーナー養成講座

運動指導のパッケージができるようになる！

一人前の運動指導者として、ぜひ知っておきたいさまざまな知識を勉強します。「クライアントのニーズを引き出す方法」「簡易姿勢評価」「さらにリラクゼーションを引き出す方法」「コアの安定化をはかる方法」などこれらをマスターすれば 30 分～1 時間のセッションが行えるようになります。アドバンスト



レーナーのパッケージだけで、活躍している運動指導者の方も多くいらっしゃいます。

※認定試験に合格すると JCCA 公認アドバンストレーナー資格が得られます。

リアライメントスリー
リセットスリー

各6時間

骨盤底筋群アプローチ
ひめトレ

ひめトレベーシック

話題の骨盤底筋トレーニング！

意識しづかった骨盤底筋の感覚入力ツールとして優れている「ストレッチポールひめトレ®」。3 時間のセミナーでベーシックな指導パッケージを学べ



ことができます。治療院やお教室、どの指導現場でも明日からすぐに導入できるメソッドです。

3時間

ひめトレアドバンス

ひめトレの上級指導者に！応用が広がる！

ストレッチポールひめトレ®の基本的な指導法以外に、目的別・対象別に合わせてプログラムを作成、指導できるようになります。男女比を含めた機能解剖学的視点からの改善や禁忌の根拠なども



詳しく学び、エクササイズ種目もさらに多く習得、どの指導スタイルでもひめトレ®を使えるように、集団指導の基本的なスキルも学べます。幅広い応用が可能となります。

2日間

スペシャリスト養成講座

キッズコアコンディショニング

2日間

子供達の可能性を引き出すスペシャリスト養成講座。子供の特性と発育発達における運動学習を理解し、状況に合わせて指導現場で工夫できる力を養います。

コアキッズ体操

3時間

発育発達過程を参考にした「コアキッズ体操」。楽しく運動しながら身体の土台作りを行います。子供達の健やかな発達を願い、指導現場に立つ方へおすめの講座です。

スポーツコアコンディショニング

2日間

スポーツ環境において、パフォーマンス向上とケガ予防を目的としたスペシャリスト養成講座。基本知識、表層筋の発育発達に沿った基礎筋力の向上を実践的に学びます。

コアフォーストレーニング

3時間

「腹筋」「背筋」等の効果的なトレーニングができるようになるために「トレーニングポジションの理解」「身体のベースとなる筋力の強化方法」を習得します。

シニアコアコンディショニング

2日間

いろは体操のバリエーションと生活動作に繋がられるシニア向けコアエクササイズ。シニアの「体力測定方法」や「リスク管理」の判断指針も学びますので、安全に楽しく指導できるようになります。指導現場での創意工夫力を身につけます。

いろは体操

3時間

シニア向けコアコン「いろは体操」。骨盤底筋ツール「ひめトレ」を使用して、コアにスイッチを入れる運動を習得します。参加者の方の笑顔がいっぱい見られる体操です。

MT

マスタートレーナー/インストラクター養成講座

コアコンディショニングの伝道師に！

試験合格者はシンポジウムでマスター認定式登壇へ

コアコンディショニングの真髄を理解し、各クライアントのニーズに合わせながら「セルフコンディショニングライフ」へ貢献したいと考える方のための、JCCA 最高峰カリキュラムです。「発育発達理論」や「コスタビライゼーション」



「コアコーディネーション」「姿勢と動きの評価」など、JCCA が大切にしている要素をプロフェッショナルになれるよう徹底的に学びます。2018 年度からは、どなたでも受講することができるようになりました。

※ADV 資格保有者が、筆記とプレゼンテーションからなる認定試験に合格すると JCCA 公認マスタートレーナー/インストラクター資格が得られます。



各6時間

発育発達からひも解くコア

人が生まれ「直立二足歩行」を獲得する過程と、脊柱動物の進化の過程を学ぶことで、プログラムの順序性の法則を理解できます。指導に活かせるようにします。

コアコーディネーション

人の発育発達過程に沿って獲得する各肢位において、体幹と四肢の連鎖、中枢から抹消へのコントロールされた動きを自分自身で体感、習得し、指導に活かします。

コアから見る姿勢の評価

パーソナル指導用

身体を大まかに4つのブロックとして捉え、その位置関係で姿勢を評価します。ビジュアル化することで素早く課題を把握し、プログラムにつなげ、クライアントにも説明することができます。

グループ指導用姿勢と動きの評価

グループ指導用

グループ指導で、簡潔に姿勢と動きを評価するポイントを学びます。各セッションやお教室の目的と、クライアント達の状態をつなぎながら進められるスキルを身につけます。

コスタビライゼーション

インナーユニットの働きやコアのニュートラルポジションを理解し、四肢の重さ・動き、外力に対する姿勢安定性を効率よく引き出すエクササイズ等を学びます。

モチベーションテクニック

動因の把握と誘因の提示。このシンプルな関係性を意識することが指導の原点です。クライアントの潜在ニーズや声かけを習得することでクライアントの満足度が劇的に変化します。

コアから見る動きの評価

パーソナル指導用

コアを中心に動きを見ることで、シンプルに動作の本質を捉えるトレーニングをします。動きを見るポイントと手順を習得し、効果的なコアコンプログラムの立案に繋げる力を養います。

コアコングループプログラム

グループ指導用

グループ指導用のエクササイズパッケージを学びます。また、プログラムを作るために必要な考え方と、セルフモニタリングの活用方法も習得し幅広いニーズに応えられるスキルを身につけます。

その他のセミナー

ベーシックシリーズ

- ベーシックセブンプラス ----- クライアントの体感をもっと引き出すベーシックセブンの応用法を習得します。
- ペルコン(骨盤コンディショニング) ----- ストレッチボールを用いて、「骨盤・股関節」に特化した運動法を学びます。
- ソラコン(胸郭コンディショニング) ----- ストレッチボールを用いて、「胸郭・肩甲骨周り」に特化した運動法を学びます。
- 骨盤アプローチの基礎知識 ----- 骨盤の歪みが発生する理由など、骨盤のメカニズムを知る解剖学講座です。
- 胸郭アプローチの基礎知識 ----- 複雑に構成されている胸郭や肩甲骨周りのメカニズムを知る解剖学講座です。

ツールモンデンツ

- スイングストレッチベーシック ----- うつ伏せで行う新ツール「スイングストレッチ®」の指導法を習得します。
- コアリコンディショニングベーシック ----- リハビリ用にマンツーマンで行う改善運動です。医療系国家資格従事者対象

WEB 学習セミナー（2018 年スタート）をはじめとした JCCA 入会 8 大特典



WEB 学習セミナーが 会員特別価格で購入できる

会員特別価格で視聴購入できます。
1 年ごとに 2,000 円分のポイントもプレゼント！



全セミナーが会員価格で受講可能 認定資格更新セミナー無料受講

会員は、セミナーの受講、WEB セミナーの視聴、シンポジウム等の参加に際し、会員価格が適用されます。



再受講のセミナー価格が 1/4 に

同一セミナーを再受講する場合、初回の 1/4 の価格で何回でも再受講することができます。



コアコンディショニングジャーナル (CCJ) 無料送付（定価 800 円相当）

内容充実！知識が深まり、指導環境ですぐ使える方法も！ 会員限定誌 CCJ を隔月ご自宅までお届けします！



指導アイテムを 一般価格の 20%OFF で購入可能

ネットショップ「J ショップ」では、指導に必要なツールを一般価格の 20%OFF で購入することができます。



指導アイテムを格安で 借りることができます

ストレッチポールなどの指導アイテムが格安で借りられます。（1 本 200 円。送料実費負担）



過去の研究結果や CCJ が いつでも閲覧できます

過去の研究結果やエクササイズ資料、CCJ などを自由に閲覧できる会員専用ライブラリが利用可能です。



あなたのブログを 1 万人に宣伝します

会員の方のブログを当協会のトップページ（15,000PV/ 月）にて告知させていただきます。

年会費 & 入会費

	入会費	年会費	初回合計
個人会員	¥5,500	¥8,500	¥14,000
学生会員	¥5,500	¥4,250	¥9,750

※消費税対象外取引です。 ※法人会員につきましては、事務局までお問合せください。

※ご入会後は退会のお届けがない限り自動継続となります。更新費がご指定の口座より引き落としになります。

お申込み・お問合せは

一般財団法人 日本コアコンディショニング協会 事務局

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 3 丁目 1-30 青山 HS ビル 3 F

TEL:03-5413-5937 FAX:03-5413-5936

 jimukyoku@jcca-net.com

お申込みはホームページから

[コアコンディショニング](#)

[検索](#)

<http://jcca-net.com>