CCJ

Core Conditioning Journal

12 DEC.2019 Vol.76

新連載

スポーツジュニア応援団

人気連載

プロフェッショナル・コアの現場から
～川添まり子先生～

マスタートレーナーケースレポート
潜入! セミナーレポート ～鹿児島フェスタ～
ツール×コアコン
We Love C.C
デジタルコンテンツ講座
俺のコアコン



『発育発達』の実際

～メソッド誕生からエクササイズまで～

jcca

Core Conditioning Journal
2019.12 vol.76
発行／一般財団法人 日本コアコンディショニング協会 http://jcca-net.com/
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-1-30 青山HSビル3F TEL 03-5413-5937
800円＋税

JCCA運営委員会だより

2020年度 JCCAイベントスケジュール

2020年の夏はいよいよ東京オリンピック開催、日本にとって記念すべき年になります。スポーツへの興味関心を追い風に、健康意識の教育普及・身体づくりの意識向上をすべく、2020年度も精力的に全国各地でコアコンディショニングのイベントを開催いたします。

HPでは随時開催予定情報を更新していきますが、イベント・試験においては以下ご参照ください。

コアコンディショニングフェスタ

～様々なコアコンディショニング知識を知り、
体験できるセミナー祭りイベント～

7月12日（日） 静岡 ※初開催
9月13日（日） 新潟 ※初開催
12月20日（日） 沖縄 ※初開催
2021年3月13日（土）・14日（日） 大阪



岩﨑会長による コアコンディショニング特別勉強会

～開発者によるコアコンディショニングの
根幹を知ることができる勉強会～

4月19日（日） 福島 ※初開催
7月11日（土） 静岡
9月12日（土） 新潟 ※初開催
12月19日（土） 沖縄
2021年2月7日（日） 宮崎 ※初開催



コアコンディショニング シンポジウム2020

11月15日（日） 東京

マスター認定試験

●東京会場
一次試験:5月31日（日）
二次試験:10月10日（土）or 11日（日）
●大阪会場
一次試験:11月29日（日）
二次試験:2021年3月27日（土）or 28日（日）

※アドバンスト認定試験の日程は本誌P18をご参照ください



運営委員会ならびに事務局では、2020年度は各地域でのセミナーの開催において、誘致の仕組みを整えていきます。仕事状況から主要都市へセミナー受講に行くことが難しい場合、一定数の受講希望において開催をサポートいたします。お気軽に事務局までお問合せください。

JCCA運営委員会・事務局



ウェブ学習セミナー・12月のイチオシはこれ！

一般財団法人 日本コアコンディショニング協会

分かりやすいシンプル生理学

生理痛のメカニズム



男性も知っておくべき生理痛の基礎知識

みなさん、またはみなさんの周りの方は生理痛で悩まされてはいませんか？この痛みのメカニズムを知り、まずは自身の理解を深めましょう。その上で、日頃のセッションで知識の裏付けにすればクライアントさんが、あなたのトークに興味を持つことは間違いなし。そのためには痛みのメカニズムを知ることが重要です。





コンテンツァ紹介



風見 知希 先生

・柔道整復師
・株式会社フラスター代表取締役社長
・JCCAアドバンストトレーナー・B級講師

～こんな方におすすめです～

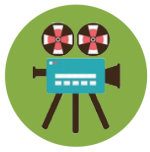
- ☑ 生理学の自信をつけたい方
- ☑ 女性の選手、クライアントの悩みに答えたい方
- ☑ 生理痛のメカニズムに興味がある方

～2018年7月開始！新しい知識や技術を画面越しに学べる～

ウェブ学習セミナー３つの特徴

動画は毎月追加・更新！

新しいコンテンツを毎月追加していきます。自分の学びたい分野の動画がきっと見つかります！お楽しみに！



スマホ１つあれば OK ！

動画はスマートフォン・タブレット・パソコンのどれからでも視聴できます。時間場所を選ばず学べるのが特徴です。



何度も繰り返し学べる！

購入した動画は３０日間見放題！一回で理解しきれなかった内容を何度も見直すことができるため学びが深まります。



JCCA 会員に毎年 2000 ポイント付与！
最大 6 本分の動画が無料で見られる！

ご視聴はこちら

http://jcca-douga.strikingly.com

または「JCCA ウェブ学習セミナー」で検索！

CCJ 12 DEC.2019 Vol.76
Core Conditioning Journal

CONTENTS

03 「発育発達」の夜明け前
～日暮清副会長が語る発発の序章～

05 発育発達の誕生

07 発発エクササイズの実際
～宮崎県「アスリート道場 BUSHITSU」の実例～

09 マスタートレーナーケースレポート

11 プロフェッショナル・コアの現場から ～川添まり子先生～

13 潜入! セミナーレポート／コアコンフェスタ in 鹿児島

15 スポーツジュニア応援団 新連載

17 ツール×コアコン

18 2020年度 号外
アドバンスト制度変更・追加情報

19 We Love C.C 2本立て

21 デジタルコンテンツ講座

22 俺のコアコン

jccaの本拠地・神宮前から

コアコンシンポジウム2019を終えて

11月17日、年に一度の「コアコンシンポジウム2019」を無事、開催することができました。運営委員会、事務局は全員総出で企画運営に向けて勤しんだ2か月でした。毎年約8か月程前から、事務局中心としてシンポジウム実行委員を組織し、その年のテーマや全体の構成を企画立案していきます。

企画の視点は常に変わらず、「コアコンの指導者のみなさまに一番喜んでもらえること」と「協会が会員のみなさまにお伝えしたいこと」の2点です。このポイントから情報収集し、会議を重ねすり合わせしていき、企画が固まった段階で発表いただく方にご協力いただく、大きくこのようなプロセスがあります。

今回で15回目のシンポジウムとなりましたが、驚くのは毎年企画に困らないという点です。なぜなら、コアコンディショニングは多くの指導者の方の手によって形を変え、よりよく浸透している報告事例が後を絶たないからです。それは言い換えれば、コアコンディショニングが誕生してから常に成長していることの礎なのではないでしょうか。

おかげさまで、今回も大盛況の会となりました。演者の方、運営にご協力いただいた方、そしてなにより東京永田町の星稜会館までお越しいただいた参加者のみなさまに心より感謝申し上げます。

シンポジウムの内容は、次号のCCJの巻頭特集をどうぞ楽しみにお待ちください。



［今月の表紙］

“コアコンシンポジウム2019”

今月の表紙は11月に開催されたばかりの「コアコンシンポジウム」から。今年もたくさんの会員さまにご参加いただき、大盛況となりました。シンポジウムの模様は来年2月号でご紹介します。

表紙画像大募集!

撮影テーマは
「こんなところでストレッチポール®!」

全国、海外、どこでもストレッチポールに乗った記念写真をお送りください。みなさまのご参加をお待ちしています。

［投稿にあたって］

1. 撮影の際は、交通ルールや社会的規範を守り、スポーツマンシップに則り、安全な場所、状態で「こんなところでストレッチポール!」を撮影してください。
2. 画像は**縦向きで、画像データは1MB以上（大きいサイズ）**で撮影願います。
3. 撮影した画像は、「CCJ表紙」というタイトルで、撮影時の場所、エピソードをお書き添えいただき、jimukyokyu@jcca-net.com までe-mailにて添付送信願います。

※送信いただいた画像は、事務局の厳選な選考により採用させていただきます。すべてが採用されるわけではありませんこと、ご了承ください。

「発育発達」の夜明け前

～日暮清副会長が語る発発の序章～

コアコンディショニングの普及を理念とするJCCAにおいて、「発育発達」は運動指導の礎となる考え方です。協会発足前からその点に気づき体現化した日暮清副会長に誕生秘話をインタビュー。後半では、「発育発達」を体系化させた渡辺なおみ先生の新たな活動にフォーカスし、〝発育発達の実際〟に迫ります。



「発育発達の一連の流れは
どれ一つ欠かせないもの。
どの過程もスキップしてはいけない。
どの過程も大切です。」

発育発達、誕生秘話

―どのように発育発達の考え方を取り入れられたのでしょうか？

日本でトレーナーとして活動し始めた当時、PNFも使っていました。PNFの教科書には、リハビリは人間の成長の過程に沿って行うと書いてありました。その頃、子どもが生まれて腕に落ちる点が多々あったんです。それで2003年に目黒雅叙園で行われた第一回目のコアコンシンポジウムで、記録用に撮っていた子どもの映像を編集し、赤ちゃんが立ち上がっていくまでの過程を「発育発達の動き」として発表しました。

例えば、ピラティスだとすぐに下肢に入りますが、僕は上肢から入っていました。頭から尻尾にかけて、頭尾の順番で。それこそ、赤ちゃんがおぎゃーと泣くときに、横隔膜動かして目を動かして。頭からどんどん下の方へ。そうやって発達していく。だから、首が痛い選手には眼球運動をさせたり、舌で歯の裏を1本1本触っていけば首にも良いと思ってやらせていました。

他にも、腰痛があっていろんな治療院を行っている人がいました。そして、発育発達に沿ったエクササイズをさせたら、治ったと言っていました。実際は治ってはいないのだけど、これをやって良くなったということがすごく大切なことで、ここからどうやって立ち上げていくか。痛いところは動かさずに手足をバタバタ動かして、横向きになってバタバタ力を入れさせて。うつ伏せ、四つ這い、片膝立ち、立って動かしながら安定性を高める。股関節、肩甲骨も動かします。

どのセグメントがどうというのは、選手にとってはそんなに重要ではなくて。治療する側は鍼を打ったり、超音波を当てたりするからしっかり知っておかないといけませんけどね。

―なぜ、自分の身体を感じることから始めたのですか？

どうやって感じるかは大切です。というのは、その時は良くなるのですが、一回練習すると同じ状態になってしまうのです。キープするようなエクササイズをして、安定させるとことは安定させ、可動させるところは可動をさせる。そして、最終的にはサッカーをする、最終的にはマラソンをする。ただ、するのでなく持続してできる。1試合終わったら、もういいですという訳にもいかないので。

それは通勤だって同じです。今日だけでなく、明日も一年後も通勤しないといけないので。アスリートの場合は強度が高いので、すぐに結果として出てきます。だけど、すぐに戻ってしまう。

―アスリートだからこそ、必要性を感じた部分もありますか？

ACL断裂した選手にも、人間の発育発達に沿った動きを実施していました。ACLの選手が膝を折りたたんで相手にスライディングするのは恐怖じゃないですか。最後の局面、最後のポジションを作らせました。サイドランジから片膝立ち。片膝立ちから立位。四つん這いになってボールを蹴らせたり。術後何ヶ月もスライディングをしていなかったにも関わらず、すぐにできるようになりました。

その過程をずっとやっていたので、スライディングから立ち上がりまでの動作がとても速かったです。メディシンボール持ったり、ケトルベル持ったり、それを繰り返しやらせています。

―人の発育発達に沿ってという考え方において、日暮さんにとってこれは欠かせないという基本はあるでしょうか。

発育発達の一連の流れはどれ一つ欠かせないものです。人によって差はあると思うけど、別に焦る必要はなくて。痛みがある子はそこまで修復過程が追いつかないと思う。それは後回しにして進むのではなくて。どこの過程もスキップしてはいけない。赤ちゃんはどこの過程もスキップしていないから。どの過程も大切です。

だって、毎日ベッドから立ち上がって起きて学校や職場に行くじゃないですか。何か疾患があるときはその過程がすごく苦痛じゃないですか？それはどこかの関節とかに負担がかかるからですよね。その負担がまた次へ次へと負担をかけていきます。反対側に負荷がかかったり、同側の中殿筋にきたり。だからそれは足首を怪我しても、肩を怪我しても外せないですよね。そういった考えで日々選手と向き合っています。



日暮 清 Kiyoshi Higure

全米アスレティックトレーナーズ協会　アスレティックトレーナーライセンス。全米ストレングスアンドコンディショニング協会CSCS。鍼灸・あん摩マッサージ師。国際武道大学、ウエスタンミシガン大学大学院を卒業後、日米でのトレーナー活動を経て1996年より横浜マリノスヘッドトレーナーとなる。2008年より新潟アルビレックスヘッドトレーナーを勤め、2017年より現職。20年以上Jリーガーの身体をサポートし続け、選手からの信頼も厚い。

～発育発達とは～

コアコンディショニングの理論背景となっている考え方。ヒトが生まれてから立って歩けるようになるために必要なコア機能を獲得する過程に沿って、コアコンディショニングは体系化されている。直立二足歩行をゴールとする中で、重量に対して体をどう適合させ、姿勢や動きを獲得していくのかを紐解いたものである。

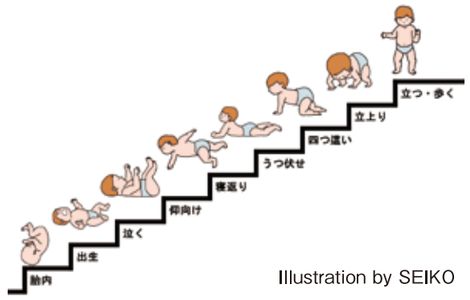


Illustration by SEIKO



発育発達の誕生

それは【knee-in toe-out】への疑問から始まった

発育発達をトレーニングに応用するというアイディアの始まりは、理学療法士の学校で【knee-in toe-out】というアライメント不良の評価を知った時にさかのぼります。

それを学んだ時、「なぜそうなる？」と思ったのです。捻挫などけがの既往があるのならわかりますが、それがないのになぜ、【knee-in】する人がいるのだろう？と。

回答も解決も得られないまま理学療法士として働きだしたある日、乳児のレントゲンを見ました。そこに写っていたのはまるで骨のかけら。まだ、骨としても関節としても完成していない乳児の骨格。この未完成な骨格が成長とともに完成していく、そしてその過程はその人がどんなふうに体を動かしたか、どんなふうに体が重力を感じたか？　それに左右されるのだと。

長く疑問を感じていた【knee-in toe-out】は、いきなりなるのではなく、生まれた時からそんな風に体を使ってきたからそうなるのだとわかったのです。

そして、脳卒中の患者さんのリハビリを通して、ボバース法というアプローチを知ります。

ボバース法とは、ざっくりいうと、姿勢コントロールを大切にするアプローチで、「四肢の運動を向上させるためには体幹の深層筋群の安定性が重要です」というようなことを教わります。

そう、コアスタビリティーが重要なのです。そしてそれは筋力ではなく、姿勢調整という不随意的（ほぼ無意識）に行っている筋活動が重要だというのです。

私たちが運動を行うとき、その運動に先行して姿勢を調整している働きがある。それは運動が起きる前にすでに働いている。

「筋力だけじゃなくそれを調整する能力がないとダメじゃん」

と、気づいたのです。

では、その【姿勢調整】という大技を、いったい私たちはいつ、どこで身に着けたのだろう？

そう、それが、【発育発達】でした。

人が生まれてきて、泣いて、仰向けやうつ伏せで自分の体を認識し、寝返り、ずり這いや四つ這いを経て、つかまり立ちをしたり、お座りで遊んだり、転んだり、しりもちをついたり…そのすべての過程において私たちは、この重力環境下、様々な空間、姿位で、姿勢をコントロールし、自分の意図する運動ができるようになってきたのです。そして、その刺激や姿勢が正しい骨格にも影響を与えているという文脈を知った時、リハビリにもトレーニングにも応用できると確信しました。

発育発達の再現性とプログラム化

JCCAとの出会いからプログラム化の実現へ

【発育発達】というアイディアに気付いたちょうどその頃、JCCAと出会い、ベーシックセブンというパッケージ化されたプログラムを知ります。理学療法士の私にはパッケージという概念はありませんでした。当時の私は、アプローチの再現性を高めるのは、セラピストの知識と技量だけだと信じていました。でも、人の体の原理原則に基づいた動きを、頭尾の法則、中枢から抹消の法則など人の運動発達の法則に沿ってパッケージ化すれば、指導者の技量に頼らずとも再現性高くアプローチできる―ベーシックセブンを知ってそう考えたのです。

ずっと耳を傾けてくださった吉武さんが、「なおみさん、それセミナーにしよう」と言って完成したのが、『発育発達からひも解くコア』なのです。

発育発達という文脈

発育発達を新たなかたちに―『アスリート道場 BUSHITSU』

発育発達という文脈をどうエクササイズパッケージにしていくか？　最初はその運動やポジションを重視しました。仰向けで息を吐く、うつ伏せで手足を動かす、四つ這い位・膝立ち位で手足を動かすなど、赤ちゃんの発達をなぞらってその順番のポジションで運動をする。それをハーフカットやストレッチポールをつかって難易度を変えていく。そんな組み立てでした。

例えば、ウエイトトレーニングなどを行うとしても、仰向け・うつ伏せ・四つ這い位・膝立ちなどの順番でトレーニングを組み立てます。肩を強化したければ、赤ちゃんが上肢機能を発達させていった順番、ピボットプローンで肩甲骨の下制・内転からオンエルボやオンハンズで肩甲帯の支持性を高める、手と目の協調性を使い、見たところにものを置く、取るという流れを様々な重さや素材を使いながら進めていきます。

また、キッズやジュニアの選手にはもっと感覚的な統合が必要ですので、正中感覚や視覚情報と体感覚情報との統合、手と目の協調性など、自分自身の身体の認知と感覚・運動を統合させていくような流れでプログラミングしていきました。そしてそれを様々な環境・条件・空間で行う工夫をしていきます。

そうした工夫が講じてできたのが、『アスリート道場 BUSHITSU』です。寝返るや這うなどだけでなく、よじ登る、ぶら下がる、飛び降りる、などの様々な身体活動が様々な条件下でできるよう、そしてそれが中・高校生になってもできるような施設になっています。

また、最近では、運動能力だけでなく、センスといられるものや、言語や思考、コミュニケーションなどの能力も、人が生まれてきてからそれらの能力を身に着けてきた過程、すなわち発育発達の順序性になぞらえて獲得していけば、たとえ再学習であったとしてもその能力が伸びていくのではないかと日々、実験中です。

同時期、高校のバレーボール部でトレーナーをやっていた私は、ウォーミングアップそのものがパフォーマンスを上げ、且つケガや故障を予防することができないかと試行錯誤をしていた最中でした。早速、発育発達に沿った動きをウォーミングアップに導入してみることにしました。

正直、高校生のバレーボール選手が四つ這いの姿位での体操や、寝返りや腹ばいなどの動きをやってくれるのかと多少の不安はありました。ところが彼らは抵抗を示すわけでもなく、図らずもすんなりと導入することができました。その背景には、アップ後の動きやすさ、動きの質の違いを選手がいち早く感じてくれたからだと思っています。

第一回のシンポジウムで、日暮清副会長による発育発達の発表を聞きました。その時に「同じようなことを考えている人がいる！」と感動したことを覚えています。ほどなく吉武永賀名誉理事が宮崎に取材に来てくださいました。その時、私が発育発達のすばらしさ、ストレッチポール®があることでそれが再現しやすくなる感動を、延々と6時間もしゃべり倒したようです。



Naomi Watanabe
JCCAスーパーバイザー
渡辺 なおみ
あすりーと道場 BUSHITSU チーフコーチ。トップアスリートとして自分の心と向き合い、また医療人として多くの患者の心を癒し、トレーナーとして多くの選手の心身に寄り添ってきたコンディショニングのスペシャリスト。赤ちゃんの動きと成長の観点から「発育発達プログラム」を開発したコンテンツァでもある。









発発エクササイズの実際

実際に『アスリート道場 BUSHITSU』で行っている仰向けのエクササイズをご紹介します。

エクササイズの工夫

生まれてから寝返りができるようになるまでの赤ちゃんは多くの時間を仰向けで過ごします。この仰向けの時間には、ヒトが自力で移動を開始するまでの体幹の機能を高める様々なトレーニングが盛り込まれています。

3〜4か月くらいから赤ちゃんは仰向けで両足を持ち上げられるようになるのですが、5か月を過ぎると自分の足をもって遊んだり、お尻を持ち上げて寝返りの準備を始めたりしだします。この時期に大切なのは、

①腹筋をしっかり働かせお尻を持ち上げ、重心を頭部方向へ移動させることができること。
②腹筋群を働かせ股関節を屈曲させながら、膝の伸展ができること。
③腹筋や股関節屈筋軍が働いていても脊柱をまっすぐに保てること。

などがあります。

小学生くらいになると、幼児期に比べ自分の手足が重くなり、且つ重心位置も下方（尾方）に移動するためお尻を持ち上げるのが難しくなります。また、自分の背骨の真っすぐをしっかり認識できていなかったりします。その認識のために、以下のエクササイズを実践しています。

Exercise



1.

ストレッチポール®の上で足を上げ股関節を屈曲させながら、風船を膨らますことで腹筋しっかり働かせる。この時背骨をまっすぐに保つことで体幹の安定性を高める。



2.

仰向けで腹筋の力を使ってお尻を持ち上げ、重心と頭部方向に移動させる。頭が浮いたり、頭を床に押し付けたりしないように注意する。

また、中学生、高校生くらいになると、腹筋は強くなり自分の下肢を持ち上げることは容易になるのですが、その代わり、股関節を屈曲させ、腹筋を働かせるとき脊柱を正中位に保つことが困難になってきます。そこで工夫しているエクササイズを紹介します。



3.

ボスなどを足底に乗せ股関節屈曲位をしっかり保つように誘導し、下肢の曲げ伸ばしをする。この際、背中からお尻はしっかりと床につけておくことを意識しながら行う。



このように、乳児期に獲得した発育発達の動きも、年代や体のサイズに応じて、得意・不得意が出てくるので、『アスリート道場 BUSHITSU』では、そこをしっかりカバーしていく工夫をしています。

Master trainer Case report

マスタートレーナー・ケースレポート

第32回

JCCAにおける最高峰の資格、マスタートレーナーとマスターインストラクター。その資格取得までには、まずベーシックインストラクターとなり、アドバンストトレーナーの認定試験に合格し、その先に、ようやく道が拓けます。難関は、何と言ってもプレゼンテーション試験。この誌面では、過去の試験における優秀なプレゼン内容を紹介します。

プレゼンテーションテーマ

No.32

“遺伝のせい？ なんでわたしの脚は太いの？”



玉井 美和子
JCCA第15期
マスタートレーナー

広島県にある「コンディショニングスタジオ コア×コア」勤務し、専属トレーナーとして女性を中心に運動指導を行っている。さまざまなカリキュラムのもと産前産後のケアから肩こり、腰痛等の慢性疾患まで、幅広くサポートを行う。

クライアントセッションにこの課題を選んだ理由

クライアントのHさんは、二人のお子さんを持つママであり、福祉系のお仕事に誇りを持って励まれている30代の女性です。ヒアリングを進めていくと、大きく2つの動因が出てきました。1つ目は「太ももを細くしたい。お尻を小さくしたい」。2つ目は「産後から急激にひどくなった腰痛の改善」でした。

1つ目の動因を掘り下げていくと、【自己流でトレーニングをしてみるが、思ったような成果が出ない】ということ。さらに深堀していくと「お母さんもお姉ちゃんも同じような体型じゃけん、わたしもそうなんかね？やっぱり遺伝じゃけ、どうにもならんのかんね…？」と話してくださいました【画像1】。

2つ目の動因の腰痛についても掘り下げていくと、5か月くらい整骨院に通っているが思ったような成果が出ていない様子がうかがえました。毎日うがいをする時や立ち上り時などにピキーンと腰に痛みがくることが辛いとのことでした。そこで、Hさんと話し合い、「太ももを細く、お尻を小さくする」という動因を一位とし、腰の違和感の緩和は動因の二位とすることにしました。

このような経緯があり、今回のセッションがスタートしました。

セッションで取り組んだこと

セッション開始前、身体的リスクとして腰椎椎間板症と診断されていたものの、運動を禁止されるようなリスクはありませんでした。ですが、安全に考慮しながら事前評価を行いました。

事前評価では、遺伝なのか？それとも他に隠れたものが原因なのか？ということで、「姿勢」と「動き方」を見て原因を探っていきました。静止画での姿勢評価結果を踏まえてメジャーポイントを絞り込むと、股関節・骨盤腰部周囲を予測しました【画像2】。

さらに客観評価として片脚スクワットを評価項目に行ったところ、体幹の中心軸・運動連鎖・重心の移動の3点から、メジャーポイントは全身のスタビリティー不足と予想しました【画像3】。主観評価として立位時での体幹の前屈後屈を行い、Hさんからは動作時にブレーキがかかり、特に後屈時に不安があるとの評価でした【画像4】。

これらを踏まえ、短期：骨盤と胸郭のリアライメント・インナーユニットの活性化、中期：骨盤腰部の安定性獲得・全身のスタビリティー強化、長期：動きの中での安定性獲得・立位時のアウターユニットとの機能の統合を行うという方針を立てました【画像5】。

3か月セッションにおけるクライアントの経過と出来事

セッション開始1か月目は、ベーシックセブンを始めとしたリアライメントパッケージとリセットスリーをメインに、安全に考慮しながら進めました。インナーユニットの活性化も上手くいっている様子で、腰痛は痛みの強度マックス「10」とすると「5」まで減少しました。

ホームワークは一日一回のペースで実施。自宅では内容を動画で撮影し、リアライメント～呼吸エクササイズまでの流れまでは最低でもやっていただくように伝えました。さらに、Hさんに不安なくセルフコンディショニングを行っていただくために、セッションの時だけでなくメールなどで進捗状況や質問など受け付けられるように遠隔サポートも随時行っていきました。

順調に進んでいた矢先、お子さんとバドミントンをされた後にひどい腰痛に襲われてしまいました。ここから数日間、安全に考慮しながら呼吸エクササイズを中心にインナーユニットを活性化させることに重きを置いて進めていきました。そして腰の痛みが治った後から3か月目以降は、様子を見ながらコアスタビライゼーションの割合を増やしました。Hさんのモチベーションを保つため、お尻や太ももなどに直接アプローチするエクササイズも盛り込んでいきました【画像6】。

3か月のセッションの成果と現在のクライアント

事後評価では姿勢の改善だけでなく、スタビリティーの機能向上が見られました。主観評価である立位時の体幹の前屈後屈にも不安がなくなり、日常生活で腰痛を気にすることがほとんどなくなられました。また、気にされていた太ももサイズは1.6cm減という結果にHさんからは「わたしの太ももで細くなるんじゃ！すごい！」というお喜びの声をいただきました【画像7】。

今後の課題としては、腰痛の再発防止を始めスタビリティーのさらなる強化、コアコーディネーションの動きを行うことで、下半身に過度な負荷がかからないような動きづくりと細部の股関節周囲筋の強化が必要だと考えます【画像8】。

現在、Hさんは腰痛も出ることもなく、さらに理想のボディラインに近づくためにストレッチポール®を始めとしたエクササイズを行い、楽しみながらセルフコンディショニングに励まれています。「遺伝のせいで…？」という想いから始まって、Hさんご自身にも体が変わる可能性を感じていただけた3か月になりました。

プレゼンを終えての感想と今後の抱負

クライアントの動因をいかに引き出すかが本当に重要だと再認識した3か月間でした。クライアントにいかに寄り添い、クライアントの目的と指導者の目的のずれがないようにすること。これらを意識した結果、この度被験者としてご協力いただけたHさんの結果に結びついたと考えます。

今後も相手軸でいかにセッションを進めるかということを頭に置きつつ、クライアントが自信をもてる体づくりのお手伝いをしていきたいです。

Presentation



【画像1】【画像2】【画像3】【画像4】【画像5】【画像6】【画像7】【画像8】



プロフェッショナル コアの現場から

リアライズ有限会社　代表
JCCAマスタートレーナー・A級講師
川添 まり子

JCCAには、スポーツや医療の現場でコアコンディショニング・マスタートレーナーとして活躍する様々な専門家がいます。それぞれの現場で人を支え、健康を願い、コアと感動を伝導し続けるプロフェッショナルたち。その原動力は何なのか、そして彼らの目指す先は――。

Prologue

川添まり子先生は、3期マスターからのJCCAメンバー。鹿児島県を拠点に運動の教室や講演活動を行なっています。エネルギッシュなお姿、集まる人々を笑顔にする魅力、独特の表現方法にわかりやすい話術、ときには天候さえも変えてしまう、といっても誰もが信じてしまうようなオーラを纏っています。その評判とは裏腹に「私は何も持っていないのよ」と謙遜される先生にお話を伺いました。（セッション写真撮影・有薗潤一）

――運動指導者としての出発点は？

体育教師として20年以上県内で勤めてきましたが、主人も教職にあり夫婦で管理職になってしまう段階となりました。そうなると赴任地が離れてしまう慣例があり、悩んでいました。その時にふと「教員を辞めてもいいかな」と思ったのです。自分の時間を自分らしく生きてみようか、と。

ほどなくしてコアコンに魅せられてマスタートレーナーの資格取得のための勉強をし、試験に合格しました。

――公務員からフリーの運動指導者への転身。不安はなかったのですか

私の中ではやるからにはトップになりたい欲求がありました。昔の仲間にも自慢できる形を見せたかったのです。それまでは自分の外面を「あれもこれもできる」と見られるように頑張ってきたつもりでした。ですからマスタートレーナーにもなり、運動指導の仕事を増やしていって、この地にコアコンを根付かせたいとの思いで活動してきました。

しかし心理学を勉強するうちに、「自分は何もできない」と気づき、公言もできるようになりました。変なもので、自分で「私はダメだった」と人に言えるようになったら仕事の幅が広がっていったのです。以前より共感が得られやすくなり、仕事が繋がっていったように思います。

――教室の形態は

最初は2～3人の教室からでした。社会保険センターでの講座も得られ、フィットネスクラブでも週に数コマ持つことができました。

――当初から集客にはあまり苦労されていないように感じます

そんなことは全くありません。公民館で教室を開催したくても、営利目的と思われると断られる。チラシを撒いても効果がなく、申込先を電話受付にしていたら時間帯によっては受けられないこともあって。うまくいかないことばかりでした。

そのような時に吉武名誉理事から、営利目的ではなく必要経費であること、チラシよりも人づてが効果的だということ、電話よりファクスで受けられるようにすることなど、具体的にアドバイスをいただきました。

とはいえ、参加者が一人の時も開催していました。先に教室を起こした大学時代の先輩から「お客さんは水物。来ない時もあるけど一年は頑張りなさい」と教えていただいたので。私の姉にも参加してもらい、なんとか1～2人のお教室を続けていきました。それが少しずつ広がって続いてきた感じで、今でも上手くいっているとは思っていません。



――長く通われている方が多い印象です。その人たちは何を求めているのでしょうか

教室では毎回、内容をほとんど変えていません。コアリラクゼーションのメニューからストレッチ、コアスタビ＋コアコーディの後に有酸素運動となるのがいつものパターンです。

当初は、ベーシックセブン（B7）の声掛けも変えてみたりしていたのですが、どうやらストレッチポール®の上で考えてしまうとリラックスできないようなんですね。だから声掛けも変えていません。

参加者はまずラクになりたいから来ていると思います。レッスンを続けていくうちに、体が軽くなって良く動くようになり、心も明るくなることに気付き、セルフコンディショニングの大切さに気付かれます。コンディショニングで得られる心身の心地よさが、続けていこうと思うモチベーションになっていると思います。70代の方が死ぬまで続けると言ってくださいます。

――お話にいろいろな引き出しがありますね

私はバックボーンが体育教師なもので、理学療法士やトレーナー、治療家さんのような知識と経験を持っていないのです。

でも、自分なりに腑に落ちたことを、どうすればわかりやすくお伝えできるかと考えることは好きで、脊柱とインナーマッスルの関係を「積み木がずれても被せてあるストッキングがあればそのおかげで立っていられますよね」というようなお話なら私にはできますし、唯一の強みだと思っています。

足りないところは、南九州コアコンディショニング研究会（MKCC）のメンバーが当初から補ってくれています。認定セミナーでも医療界の方には中鶴真人先生が、運動指導者からの質問には堤下武先生が私の及ばない領域を解説してくださるのです。他にも安座間幸愛先生、坂井智志先生、中山瑠美子先生など経歴が違う人たちが集って、この地でコアコンを盛り上げて行こうとがんばってきました。MKCCがあることで輪が広がって来たと思っています。

――先生が教室で大事にしていることは

やはり「クライアントありき」ということかと思います。グループの中の一人でも「来てよかった」と思っていただけるように心がけているつもりです。

教室では、「カラダで感じてください」と、頻繁に伝えています。やはりストレッチポール®を使うと体感覚を掴みやすいように思います。何回か通っていると「今日はここがこうで」と訴えてくるようになります。だから「コアコンから一生離れないでくださいね」と言っています。

また、「がんばらないでください」もよく言っています。この言が「心地よさにもなっています」とはよく聞きます。

――認定講師としての横顔もあります

B7の場合、私は「運動の順番」よりも、それぞれの動きの意味をできるだけ丁寧に解説して理解していただくことに重きを置いています。これは運動指導の現場では切り取って使うことが多いからです。必ずこの順番を守る、ではなく、それぞれを理解して、どの状態の時にどの運動を選ぶのかをわかっていただいたほうが、活用機会が増えると思っているからです。

そして「アドバンスト」や「発育発達」などを次に繋げるように話しています。B7だけを受けて「コアコンを知っています」は、有り得ないと思っています。次のステップに一人でも多くの人が進んでいただけるようにお話ししているつもりです。

――今後の夢や目標はどういうものですか

私がやってきたことは、まさにコアコンのこれからに繋がっていくものだったと思います。

今年、60歳になりましたが、実は昨年まで還暦になったら辞めようと思っていたのです。若い人たちに任せていかないと鹿児島も盛り上がっていかな、と。

ところが一緒に定年を迎えるはずだった主人も70歳まで働けそうということになり、じゃあ私もその年までやろうかな、と（笑）。

今年、鹿児島で初めてフェスタ開催というタイミングでしたし、実はマスターシリーズも鹿児島で呼べるようだと知り、MKCCのみんなに「どう？」と聞いたら「ぜひやりたい」と。その機運の高まりがとても嬉しくて、このワクワクする感覚が自分の中にあるなら続けてもいいかな、と思ったんです。

同時に、コアコンをやっていればいくつになってもこんなに動けるんです、という生きたモデルになれたらいいかな、と。いつまでもずっとジャズダンスできていますよって。あと10年以上コアコンを続けたら自分はどう進化するのか、楽しみなのです。元気に生きるというJCCAのモデルになれたらいいなと思っています。

Epilogue

川添先生の認定セミナーを拝見しました。テキスト内容に加えて、現代人のカラダに起きている変化や発育発達の重要性など、川添先生が経験で得た「ぜひ知っておいてほしい」ことがわかりやすく盛り込まれていました。B7の体験シーンではMKCCの皆さんがリラックスできる音楽を流し、これも効果的な演出。川添先生を中心に、仲間が一体となって一つのセミナーに対する熱意を感じました。お話にあった通り、一人でも喜んで帰っていただき、また訪れたくなる。人と人との繋がりを大切にする。これが先生が言う「桜島ドカーン！」の根源と感じました。

JCCA事務局／広報担当　いまじにあ(株)
互野 学 Manabu Tagaino



スポーツ系専門出版社にて雑誌・書籍の取材執筆編集に10年間携わる。取材したトップアスリートや専門医は約1,100人。豊富な人脈を持ち、鋭い取材とエビデンス（科学的証拠）に基づく情報発信はトップアスリートだけでなく業界関係者からの信頼も厚い。現在は主にストレッチポール®公式ブログにて執筆。



JCCAマスタートレーナー・
A級講師
Mariko Kawazoe

リアライズ有限会社代表。中学校保健体育教師として23年勤務。その後、コアコンディショニングと出会い、現在は体と心のセルフコンディショニングのプロとしてレッスンや講演活動を行っている。

楽しく学ぶJCCA

Seminar report

潜入!セミナーレポート

今回は、9月に鹿児島県で開催されたコアコンフェスタの模様をご紹介します。

コアコンフェスタ 鹿児島 2019

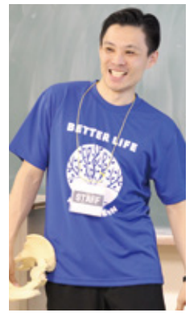
1 鹿児島、初開催!!

9月8日(日)、コアコンフェスタ in 鹿児島が開催されました。その日は2つの台風が日本周囲を通過する中、九州は台風の進路にはいらず晴天の開催となりました。この鹿児島での初めてのフェスタ開催は、いくつかの想いが重なり運営に至っています。一つは日本におけるオリンピックイヤーと同じ2020年に開催される『鹿児島国体』。それに向けてのケガの予防やパフォーマンス向上を目的とした指導者の育成です。そして、地方でもコアコンフェスタを開催してほしいというJCCA会員の想いが形となりました。

どの地方においてもフェスタ開催にあたっては運営準備が肝心です。鹿児島フェスタでは、JCCA事務局と九州の実行委員(鹿児島、宮崎、熊本、福岡など)全18名で構成されました。実行委員長を担ったのは、鹿児島の若きリーダーこと堤下武さん(36才)です。実行委員の中には、離島で暮らす私のように集会に参加困難な実行委員もいるため、情報共有などはSNSや電話です。そのお陰で、離れていても他の実行員を身近に感じながら情報共有と広報に集中して関われました。実行委員一同の成功させたいという想いが、フェスタの一体感を作っていきました。

私がレポート!
江﨑 和信
鹿児島フェスタ実行委員







2 講師と実行委員、そして受講生の一体感!!

前日に行われた勉強会も含め、多くの方に県内外からお越しいただきました。前日の勉強会会場は、市内にある運動ができるホールでした。なんとホール内にはクーラーがなく9月とはいえ鹿児島はまだ暑く、勉強会開催前の受講生は団扇をあおいでいました。しかし、勉強会が始まると会場全体が岩﨑会長のトークに吸い込まれていき、あおぐ間もなく集中してメモを取っている人たちが印象的でした。

フェスタの講師陣には岩﨑由純会長をはじめ本州で活躍される4名と、鹿児島でコアコン普及活動を行っている川添まり子先生を含む2名を加え、計6名でセミナーが構成されました。両日を通して感じられたのは、受講生の笑顔や「おぉ〜〜!」「凄い‼」という感動の声でした。

受講生から、「ひめトレ®や発育発達をしっかり受けてみたいと思った」「医療現場で使う言葉は難しいが、フェスタは日常に使う言葉でレクチャーするので指導現場で伝えやすい」などの感想を聞くことができ、嬉しくなりました。

3 フェスタ初開催と今後の展望

勉強会とフェスタの2日間を通し、受講生の笑顔や感動の声をたくさん聞くことができました。これは鹿児島に来た受講生の【学びの意欲】と全国や地元で活躍される講師陣の【現場で使える技術を伝えたい】の2つの想いが重なり合った結果だと思います。このフェスタで学んだことと新しく繋がった仲間の和を生かし、セルフコンディショニングの大切さを普及していきたいと改めて感じました。

今回フェスタと動画配信の2通りの受講を体験し、みなさんにもぜひフェスタに足を運んでもらいと思います。とはいえ、セミナーに興味はあってもフェスタに参加できない方もいらっしゃいます。動画配信からも講師の熱い想いが伝わり、十分に内容が理解できます。また、復習にも役立つものとなっていますので、【自分のやりたい】を進める一つの手段として動画配信を活用していただきたいと思います。



注目のセミナーご紹介





セミナー1 感覚(脳)からひも解くコアコンディショニング

講師:岩﨑由純、石塚利光



令和元年のフェスタ「ひも解くシリーズ」の3部作。広島での【骨格】、仙台の【筋肉】に続き、【感覚(脳)】の最終章を鹿児島で迎えました。講師はおなじみJCCAの岩﨑会長と石塚副会長です。そしてスペシャルゲストに三由野(みよしの)さんを加え、「体幹から脳幹まで」をキーワードにボールの奥深さが開花したセミナーになりました。今後、全国で花開くであろう、このセミナーを鹿児島で先に体感でき、感動で胸いっぱいになりました。

セミナー2 ひめトレ®活用術★エクササイズバリエーション

〜ひめトレポールの可能性を楽しく体験〜

講師:高橋亜紀



ひめトレ®教育トレーナーやフィットネス分野で活躍される高橋先生が、いつもと違うひめトレ®を紹介していただきました。尿漏れ予防としても活用されるひめトレ®ですが、使い方を工夫するだけで驚きの体験ができました。2人から数人のグループになり楽しみながらできるひめトレ活用術は、ペアと息を合わせることで達成感も高まり、共感しながら笑顔で行える内容でした。見知らぬ同士でペアを組んだ参加者も、いつの間にか笑顔で協力できる仲間になった感覚でした。

セミナー3 「医師に運動しなさい」と言われたクライアントへの向き合い方 〜実践編〜

講師:中野ジェームズ修一





アスリートから一般の方まで様々なクライアントを見てきた中野講師が一番難しいと言われたのが、意外にも家族への指導でした。98歳のご祖母様への実践エピソードや糖尿病や変形性膝関節症のわかりやすい話を聴講し、5分で実施可能なエクササイズを体験しました。エクササイズは思った以上の負荷量で、2セット目には「うわ〜!」という声も。終了後は、達成感と爽快感が会場中にあふれていました。

新連載

～未来のアスリートにコアコンを！～

スポーツジュニア応援団



スポーツに夢中なジュニアたちを指導するコアコントレーナーにフォーカス。
どのようなシーンでコアコンを取り入れているのか、
それがどのような結果に結びつくのか、指導現場の目線から紹介します。

Case.01

県内ベスト4レベルの 高校硬式テニス部選手のケース

紹介するのは、高校2年生の硬式テニス部に所属している選手です。現在の戦績は徳島県でシングルス、ダブルス共にベスト4レベルであり、十分に課題をクリアすればシングルス、ダブルス、団体の3冠王を目指せる位置にいます。

主な課題点は、選手からの要望である『ボールが浅くなる、球に勢いがない、試合を通していいボールを打つための維持する力』。選手主体の感覚をもとに、なぜその動きや球が打てないのかを選手と一緒に考えながら問題となっていることを共有し、本人の感覚向上を大切にセッションを進めています。

3つの軸と3つの運動面を意識しエクササイズを実施

彼の場合、スキル・フィジカル的な面で主にフォアストローク、バックストローク共にボールに力が伝わるような身体の連動性の向上、球のところまで動く動作スピードの向上が大きな課題。これをクリアしていくために、3つの軸、3つの運動面を意識し、エクササイズを実施しています。初めに脊柱、肩甲骨、骨盤、股関節、足関節のモビリティの向上、その次にモビリティを保ちながらスタビリティ、コーディネーションとストーリーを立てています。フォアストローク、バックストロークの身体の連動性や動作スピード、動きやすさなど練習前、トレーニング前とトレーニング後の感覚の差異を感じてもらい、選手の目指す方向性に合っているかどうかを確認しながら進めています。順序は発育発達に沿った順で主に実施しています。

ウォーミングアップとしてpreparation stretch（造語）を実施した後に、コンディショニングトレーニングに移行していきます。発育発達に沿ったものを実施しています。この日は、腹臥位でのコアの安定性に基づいた脊柱、肩甲骨の可動性、安定性を引き出すエクササイズから、側臥位での軸の安定性、肩甲骨、上部胸郭の可動性、骨盤、股関節の安定性を引き出します。立位でバックスウィングからフォロースルーまで3つの軸、3つの運動面を意識しながら、骨盤の動き、股関節の動き、肩甲骨、胸郭の動きを引き出そうとしています。また、クラシックバレエの要素を取り入れたトレーニングを実施しています。特に体幹、臀筋、内転筋、下腿三頭筋、足底筋の強化としなやかさ、適正なLine作りを目的としています。

ジュニアの指導におけるコアコンの重要性とは

私の考えるジュニアの運動指導におけるコアコン指導の重要性は、勝つ、負けるという結果や、トレーニングやケアのスキルや方法より、本人がどうなりたいか？どうしていきたいか？を主軸に置いています。指導者側の主観だけでセッションを進めてしまうと自分で考えることもできなくなり、言われたことを言われたままするようになります。それによって試合中でも自分自身で考えられなくなったり、結果だけにとらわれてしまい、できていたこともできなくなってしまうことも時にはあります。









「大切なのは、本人がどうなりたいか、どうしていきたいかを引き出して指導すること」

セッション後の選手の変化としては、来た時よりも疑問がなくなり、表情が明るくなっています。また、やっていくことが明確になり、何をしていかないといけないのかもハッキリわかっている印象があります。選手も普段、自主トレや練習で使っていなかった身体の部位を使えるようになり、「ラケットが軽く、スウィングを力が抜けている状態で振れるため効率的に振れるようになっている」「戻りが早くなり、次のボールへの準備がやりやすい」「今まで相手のボールに打ち負けていたのが打ち負けにくくなってきた」とのこと。また、トレーニングの合間にケアの時間もあるため、故障が少なくなり、トレーニング、練習、試合に疲労や痛みのあるままで実施することがないので万全で臨めるようになってきたという声が聞けるようになっていきました。

選手本人は、高校最後の徳島県高校総体でシングルス、ダブルス、団体の3冠王となり、インターハイ出場すること、国民体育大会予選をシングルス1位で通過し、本選に進むことを大きな目標としています。

疑問や不安を相談できるHomeのような場所に

私の指導において心掛けていることは、選手自身に感じて考えてもらうということ、PBL型（課題解決型）の様々なトレーニングを入力したいと考えています。また、専門競技と切り離して別の動きからその専門競技の動きや身体の感覚を向上できるようにしています。競技にためとなってくると「うまくできないといけない」「失敗したらどうしよう」など多くのマイナス面が出てくるので、こういう動きを習得するためにこの課題、トレーニングをしていると後で説明し、なるべく自然に身につけられるようにと心掛けています。

選手もそうですが、関わるすべての人が疑問や不安を相談できる場所であり、一緒に考え、感じられる場所。この場所に帰ってくると、自分でいられるというHomeのような環境、空間を作りたいのと、自分自身の想う場所や成し遂げたい目標に向かって、まだ見ぬ景色を皆で見にいきたいというのが私自身の目標です。

日々、自分自身を進化させながら、少しでも多くの選手やヒトに関わってその人自身の「なりたい自分」「成し遂げたいこと」などにしっかり向き合い、サポートさせていただけたらと思います。

Profile



Masaki Yabuuchi

薮内 正樹

JCCAマスタートレーナー
キッズスペシャリスト

Happy Core Smile代表。理学療法士。病院勤務を経て2013年、Happy Core Smileを設立。徳島を拠点に"ねっこから育てる"をモットーに体力向上を目的とした子どもたちからプロを目指す子どもたちまで、幅広く指導している。

Tool × Corecon

ツール×コアコン

JCCAトレーナーが、
トレーニング指導の現場で実践している
ツールの応用事例を公開!
参考にしたくなるプログラムがいっぱいです。

第22回 ストレッチポール® MX

StretchPole®

使用器具 □ストレッチポール®MX

【準備】ストレッチポール®MXを1本用意する。



Exercise 臀部上部のコンプレッションストレッチ



1 仰向けに寝て膝を曲げその下にポールをセットする



2 ポールを手で押さえ腰を持ち上げてポールに乗る



3 右に両脚を倒し臀部の上部をポールに押し当てる





4 脚を倒す角度や位置を変えてあたる位置に変化をつける
※反対側も同様に行う

【注意点】
- それぞれ1～2分程度が目安
- 腰部に不安がある方は注意。実施する場合はハーフカット使用を推奨
- EXでも可能だが体格や柔軟性などに合わせて慎重に行う



JCCAマスタートレーナー・
B級講師

本村 一暢先生

オンリーワンウェルネス代表。健康運動指導士。埼玉県内の自治体と連携し高齢者グループ指導や特定保健指導を行う。コアコンディショニングの普及活動としてフィットネスクラブの指導者育成も手掛けている。自宅サロンや出張でパーソナルトレーナーとして活動する傍ら整形外科で姿勢改善を中心にした運動プログラムを展開している。

CCJ8月号ではストレッチポール®ソフトポール1/3を、10月号ではストレッチポール®ハーフカットを用いたソフト系のエクササイズを紹介しました。今回は、ストレッチポール®MXのハード系エクササイズです。

エクササイズは臀部の筋肉をストレッチポール®に押しつけて伸ばすストレッチです。臀部の筋群の筋腹は通常のストレッチでも伸ばすことが可能ですが起始部や停止部は伸ばしにくいものです。多様な働きをする股関節を取り巻く臀部の筋肉は様々な角度から伸ばす必要があると考えます。脚の傾きや膝の伸ばし具合に変化をつけながら多角的に臀部を伸ばします。プロセス4の様にひねりを加えると、ポールに当たっている反対側の腰部にもストレッチ感を得ることができます。脚を伸ばし気味にすれば腹筋群への刺激もあり体幹部全体のコンディショニングエクササイズとして便利だと思います。MXの構造的な粘性はずり落ちにくくEXよりも使いやすいかと思いますが、ハーフカットと併せてどのポールでも可能なエクササイズです。

号外

2020年度 アドバンスト制度変更・追加情報

Advanced system

和歌山県／アドバンストトレーナー
中図順一さんの活用例
（職業:一級建築士）



本誌10月号ご案内しました通り、アドバンストセミナー制度が一部変更となりますが、アドバンストのセッション自体の変更はございません。このセッションがどのように現場で活用されているか、制度変更を前に実際の事例をご紹介させていただきます。

○JCCAの資格を取得しようと思った理由

私は建築士の仕事をしています。周りで肩や腰、股関節の不調や違和感を持っている同年代が多くなったことがきっかけです。もともと健康は気にしていましたが、57歳の私が自分で体調管理をするために取得できる資格はないかとインターネットで検索しました。

すると、他団体の講習はその専門であることの受講条件があり、運動経験もなく運動関係の知識もない私にとってはハードルの高いものばかりでありました。そんな中、私にも門戸が開いていたのがJCCAのベーシックセブンでした。

健康運動指導士としてフリーで活動している妻と一緒に、ベーシックセブン・ソラコン・ペルコンを脇坂太陽さんから学びました。ストレッチポール®使用時に体感した脱力感と体の安定感は今までに味わったことのない感覚でした。再現性が特性だと思いますが、私と同年代やそれ以上の方には、特に適した運動ではないかと感じました。

○ストレッチポール®を指導するようになって

指導することを通じてこの感覚を共有していきたいと考えました。妻が行政からの依頼で開催している健康教室で、60代男性に「ストレッチポール®を経験してみませんか」と声をかけてみたところ、「DVDを参考に試してみたことがあるがよく分からなかった」との回答。教室でストレッチポール®を体験してもらい感想を尋ねると、どうしてこんな感覚になるのかと驚いていました。



この様子を見ていた方々からポールに乗ってみたいという要望があったのをきっかけに、現在、健康教室内で週に1回グループ指導を行っています。

○アドバンスト認定試験受験

異業種の私が指導を仕事にしていこうと思った場合、信頼性の高い認定の資格を取得したほうがいいと考え、認定試験に挑みました。取得してよかったです。家内と共にベーシックセブンはグループ指導がメインですが、野球で肩や腰を使いすぎた等、個々の悩みを抱えた方にはパーソナルセッションでアドバンストを使っています。ベーシックセブンだけではやはり個別性に限界があると感じています。

○今後

ストレッチポール®によるセルフコンディショニングの重要性を、まずは友人や知人に広めていきたいです。手話を学び、聴覚障害者の知人にもコアコンの指導を実現したいと考えています。和歌山という土地柄か、パーソナルトレーナーという職業を「若くないとできない」という思い込みがあるように感じます。異業種に就いていた57歳の私でもできるということも知ってもらいながら、地域の健康に貢献したいと思っています。

≪2020年度からの試験方法と日程≫

- 試験方法：60分の筆記試験
- 受験条件：「アドバンストセブンセミナー①」「アドバンストセブンセミナー②」を受講済
- 2020年度試験日程

東　京	7月19日（日）
大　阪	10月25日（日）
福　岡	12月6日（日）
名古屋	2021年1月24日（日）
札　幌	3月7日（日）






JCCA事務局本部発『骨盤底筋研究』第3回測定会開催!

We love C.C.



JCCA運営委員会 副委員長
JCCAひめトレ教育トレーナー
綿貫 美也子

心と身体から「女性美」をつくる専門家。「美・クリエーション」にて女性の美脚、美姿勢づくりをサポートしながら、全国にて後進育成や企業研修にも邁進。

3フェーズ目の検証は「ひめトレファイブ」

去る9月14、21日「骨盤底筋研究」最終測定がJCCA事務局にて行われました。前回の測定後より3フェーズ目の検証となる今回の課題は、1ヶ月間「ひめトレファイブ」エクササイズを行うことでした。

被験者を①ツール使用せず ②タオル使用 ③ひめトレⓇ使用 の3グループに分けました。そして、それぞれに「ひめトレファイブ」を毎日行っていただき、さらに4～5名を1チームとして週1回合計4回、オンラインによる「ひめトレファイブ」のグループ指導を実施しました。

私たちひめトレインストラクターも、このようなオンライン講座は初体験です。少し緊張しながら準備を進めていきました。いろいろな場面を想定し、画面の向こうの被験者に少しでもわかりやすく、なおかつ全員が同じクオリティーで伝えられるように練習を重ねました。

オンライン講座の成果と被験者からの喜びの声

4週に渡るオンラインエクササイズは、①型を覚える → ②より良く動けるようにする → ③骨盤底筋群を意識して動く → ④①～③すべてをまとめてできる というプロセスで指導しました。少しずつ課題を増やし伝えていくことで、無理せずに続けていただけたと思います。

最初は、なかなか骨盤底筋群の意識が感じられない被験者もいらっしゃいましたが、回数を重ねるうちに感覚がわかるようになりました。すると、ウエストサイズの変化や、脚が上げやすくなるといった骨盤底筋群のトラブル改善以外の変化も見られるようになりました。これには、被験者のみなさんがとても喜んでくださいました。

そして、

「自己流ではなかなか結果が出なかったのですが、この方法が広まると良いですね。」

「オンラインでやることで、とても励みになりました。自分で経験した事を周囲の女性にも伝えたいです。」

など、一緒に広めて行きたいといった嬉しい感想もいただけました。

『骨盤底筋研究』は、データを取るという主目的がありましたが、数字の結果だけでなくオンライン講座からも予想以上の成果が得られました。トレーナーや一緒に行っている仲間とのコミュニケーションを通し、「運動の習慣化」「運動の楽しさ」「やれば身体は変わる」という感動も伝えられたのではないかと思います。

研究結果の発表はまだ先になりますが、今回の研究を通して骨盤底筋群のトラブルに悩む女性に希望を持っていただくことができました。さらに、オンラインという新しい指導法の可能性も見え、ひめトレインストラクター初め、トレーナーの仕事の幅も広がるのではないかと期待しています。

今回で3回シリーズ完結となります。お読みいただきまして、ありがとうございました。

未来の世界を代表するトップジュニア選手達がベーシックセブンを体験!

We love C.C.



いまじにあ 広報
互野 学

スポーツ系専門出版社にて雑誌・書籍の取材執筆編集に10年間携わる。取材したトップアスリートや専門医は約1,100人。現在は主にストレッチポールⓇ公式ブログにて執筆。









栖原弘和さん
日本ゴルフ協会には9年帯同している



長嶋淳治さん
各国から集まった選手とのコミュニケーションも積極的に行なっていた

U-18世代のゴルファーが18の国と地域から参加

2019年8月26日～30日、「APGCジュニア選手権三菱コーポレーションカップ」(主催：アジア太平洋ゴルフ連盟)が神奈川・箱根カントリー倶楽部を舞台に行われました。この大会に、U-18世代のゴルファーが18の国と地域から参加しました。

さまざまなプログラムが展開された5日間。ベーシックセブンは、大会2日目の教育セッションで行われました。

講座は、栖原弘和さん(公益財団法人日本ゴルフ協会競技者育成・強化本部フィジカルコーチ、杏文パフォーマンスセンター)によるリカバリーについての座学からスタート。この席では、不良姿勢が引き起こす体や動きへの悪影響や、スタビリティ(安定性)&モビリティ(可動性)、「緩める・安定させる・動かす」の3要素について解説がありました。

その後、場所を屋外に移して実技開始。米国アスレティックトレーナー(ATC)である、長嶋淳治さん(公益財団法人日本ゴルフ協会競技者育成担当係長)がサポートに入りました。

ストレッチポールⓇに海外勢も興味津々

最初にテニスボールを使用した筋肉の拘縮をほぐす方法の紹介があり、続いて、ストレッチポールⓇが登場。海外勢は興味津々の様子でした。

最初に全身各部位の緊張をピンポイントでリリースしていきます。自重をかけてゆっくり転がすだけでほぐせることを体感していました。

その後、いよいよベーシックセブンの実施です。栖原さんと長嶋さんから「姿勢を改善するメソッドである」旨の説明があり、まずは「ビフォー」の状態チェック。二人一組で、お互いの体の地面へのつき具合などを確かめ合います。

そこから7つの運動の開始。参加者はさすが次世代のトップ選手だけあって、要領よく各運動をこなしていきます。最後に「アフター」を体感。多くの選手が効果を感じて驚きの表情や笑顔を見せていました。

最後にはスタビリティやモビリティのトレーニング方法の紹介。いずれもゴルフに不可欠な胸郭や股関節に関わる動きの方法でした。

参加者の中には、すでにストレッチポールⓇを長年愛用されている選手もいました。彼らも指導する二人のアスレティックトレーナーの説明や声がけを聞きつつ忠実に行なっていました。

この日の講義にあった通り、若い世代のうちからリカバリーや姿勢への意識を持って適切な運動を習慣化しておくことでパフォーマンスが向上し、末長く活躍できる体づくりが実現します。このセッションを通じて、世界中にセルフコンディショニングの意識が広まって欲しいと感じた1日でした。

デジタルコンテンツ講座

自身の情報を発信する手段として、
またコミュニケーションツールとして、
デジタルコンテンツは大いに利用したいもの。
IT最先端で活躍する風見知希先生が、
「常識として身につけておきたいデジタルコンテンツ」を
分かりやすく解説します。

第51回 「SNSの変化」

こんにちは、フラスターの風見です。前号でIoTをテーマに書きましたが、その後、「家庭用IoTの展示会」というのがあったので覗いてみました。すると、そこには未来の姿があふれていました。

たとえば、冷蔵庫にはスマートフォンの機能が同期されており、冷蔵庫の中の食材を感知して持っているスマートフォンに在庫を教える。それによって買い忘れを防ぐというもの。冷蔵庫内の食材を自動で管理し、規定数を超えたら勝手に発注して家に届けるもの。冷蔵庫に材料の中から作れるレシピを判断して提供するもの。その日の地域の特売情報を精査して、冷蔵庫の中にあるものとの組み合わせでコスパのいいものを教えてくれるもの。

これ全部、冷蔵庫です。

もう家から出ないでスーパーで買い物できる時代が来るんです。過疎地域の高齢者等に役立つ機能と言えるでしょう。

このように、淡々とテクノロジーが進んでいます。パーフェクトについていけ! という訳ではありません。ですが、知っておくことで自分の身近な人の助けになるのかもしれませんね。

PROFILE

JCCA アドバンストトレーナー　B級講師
講師　風見 知希
株式会社フラスター　代表取締役社長



治療家として活動しながら知り合いの勧めによりパソコンを始める。後輩に始めた「問題集メルマガ」が口コミで広がり会員数が1年で5000人を超える。ネットでの事業を主な活動とし、学生のリストから施術家のリストまでを囲うことによりセミナー、塾、コンサルティングを行う。現在もSNSを中心としたネットでの活動を主とし効率的にかつ低価格での集客や収益を上げることに全力尽くす。趣味は面白いことを考えること。JCCAは面白いと公言する。

http://www.kazami.co/

SNSのトレンドが変わる

数年前からじわじわと広まり、今、トレンドとなっているSNSがあります。そう、Instagram（以下インスタ）です。みなさんはとっくにご存知ですよね。インスタは、今や検索サイトとしても使用されています。若年層は調べたいことがあると、“美容目黒”という具合にインスタから検索をかけて行きたいお店を探し出すほどです。

以前も書きましたが、僕がよく行く居酒屋でカウンター席に座っていたら、隣の席に座った人がインスタで調べてきたと話していました。Googleで調べて来るという時代から、変わってきたのだなと思ったほどです。

インスタの他に、もう一つトレンドがあります。それが“Twitter”です。もうSNS関連を仕事にされている方はしきりに言っていますがTwitterはやるべきだと思います。もう随分前にリリースされ、すっかり定着した感のあるTwitterですが、ここにきて、またトレンドに上がってきています。

災害などの情報を受け取るのにも、スポーツの情報、医学の情報等、あらゆる“情報”というものに“速く”触れることができるのがTwitterです。もちろん、ITにおける情報なので、信頼のできる人から入手することが大前提になりますが。

ということは、こちらが信頼の置ける人物になってしまえば、見込み客の獲得にも使えるツールになり得るのです。

これが何を意味するか。Twitterは情報をもらうにしても、情報を出すにしても、使い方さえ間違わなければメリットしかないわけです。

●LINEのユーザー数
8000万人
＜特徴＞
・トーク・通話といったモバイル中心
・全世代で使われている

●Twitterのユーザー数
4500万人
＜特徴＞
・20代が多く、平均ユーザーは約35歳
・リアルタイム性
・拡散性
・ハッシュタグ

●Instagramのユーザー数
3300万人
＜特徴＞
・世界観を出せる
・10代・20代で半分以上占める

●facebookのユーザー数
2800万人
＜特徴＞
・コンテンツが多彩
・フォーマルな場を作れる

（2019年6月調べ）

こうした特徴を活かし、今一番必要とされている“情報”を自分で取りに行く、そして自分から“情報”を発信する―これが実は今も昔も変わらないトレンドだったりします。

ぜひ、僕のTwitter【caz_pf】もフォローをよろしくお願いします。



スポーツトレーナーや健康指導者が
コアコンディショニングに
抱いてきた熱き思いを語る!

俺のコアコン

題字／岩崎由純

コアコンとは…

身体と心の交差点

今から思えば私とコアコンの出会いは、まだ20代前半の演劇活動をしていた頃になると思います。当時は、コアコンという認識を持たずに、ダンストレーニングや舞台に立つための肉体訓練と称して、ヨガ、ピラティス、アレクサンダーテクニーク、アクターズメソッドなどに取り組む中で、自分の内面と肉体との融合やセンタリング、コアバランス的なことをただただ身体でひたすら受け止めるだけでした。その後、演劇の世界からフィットネスの世界へ転身し、激しいダンスエクササイズを通して、美しい身体や肉体を手に入れ、かっこいい動きを見せるために身体を酷使し、同時に怪我を享受した時期は、コアコンを忘れた時期ともいえます。

さらに妊娠出産を経て、失った体幹の機能に愕然とし、30代はその回復のためにひたすらアウターマッスルのトレーニングに明け暮れました。そんな中で、機能解剖学を学ぶ面白さを知り、筋肉や関節の虜になっていた時期があります。

しかし、どんなに学んで知識を増やしてもムーブメントや身体の機能が良くなるわけではなく、当時指導していたアクアエクササイズが唯一身体の機能をよくしてくれることだと気づいたのでした。私とコアコンの再会は、アクアエクササイズだったのです。解剖学書では学べない身体のこと、姿勢や動作を水が教えてくれました。

そのことがヨーロッパでの運動療法（リハビリ）を学ぶきっかけとなり、折しも40歳になった私がストレッチポール®と出会い、日本コアコンディショニング協会の発足に立ち会った時とリンクします。ストレッチポール®との衝撃的な出会いは、水がなくても地上で身体機能をより良くできるヨーロッパでの学びを体現できるものだったのです。

コアコンは、「身体のことを認識し、意識して身体を機能的に動かし、何度も繰り返しては自然と身につけていく」プロセスそのものであり、私が身体探索した40年そのものがコアコンだったということです。

JCCAスーパーバイザー、
マスタートレーナー
有限会社アクトスペース企画代表取締役
NPO法人
いきいき・のびのび健康づくり協会会長

尾陰由美子

Yumiko Okage

健康づくり施設の運営・アドバイザーを努め、これまで2000名を超えるインストラクターを育成。機能改善からフィットネス分野の教育と啓蒙のため全国で年間150回以上の研修や講演に飛び回る。