

Core Conditioning Journal

2010 年度活動報告

体幹トレーニングセミナー in 大阪
文部科学省研究授業レポート

We Love C.C.

ネパールの孤児院に起きた奇跡
ストレッチポール体験会 in 香港

地域活性化委員会「JCCA 関西ネットワーク」
コアセラピー研究部会による研究実績報告 5
ハッピーおじさんのよもやま話 第3話

JCCA トレーナー
養成制度
改革の
ポイント

12月3日(金)、大阪ビジネス街の中心、新大阪で「体幹トレーニングセミナー」を受講してきました。その日は、この冬一番の寒さで会場までの道は猛烈に風が吹いていました。

今回のセミナーは「体幹」をテーマに、松井稼頭央選手のパーソナルトレーナーでもある宮本英治先生がメイン講師を務められ、多くの受講生が参加していました。場内は熱気に溢れていました！

セミナーは大きく二つの構成からなり①コアの基本的な考えから始まり、リアライメント、リセット、ボディコントロールについて、②実技ではベーシックセブン、体幹トレーニングの体験をするセミナーでした。この二つの構成は、一つ一つが独立したものではありません、どのように二つが関わっているのかを順番に理解しやすくスッキリさせる内容でした。

理論だけにとどまらず宮本先生が実際に指導している現場のお話をまぜ合わせながら、理論と現場を繋げる素晴らしいセミナーでした。またこのセミナーのお陰で、普段の勉強だけの頭でっかちな考えから脱却し、理論と現場が連鎖して「そうそう！それが知ってたんだ！」と感じる受講生も多かったのではないのでしょうか！

体幹トレーニングセミナー 12月3日(金) in 大阪

コアは体の軸として、重要な役割を担っていますが、人の動作では運動連鎖という繋がりによってコアが正しく働くかどうか重要となります。セミナーの中ではそのコアの働きを：

- 体幹を働かせ、安定させる
- 身体動作の支点となっている
- インナーユニットであり最初に働く
- 基礎筋力が必要である
- アウターを正常に働くようにする
- 上下肢を(速く)動かすために働く

…といくつか挙げていただき、コアをトレーニングする上で重要な考えとなることが充分に理解できました。さらにこのコアが正しく働くためには、大きな流れがあるのです。それは、①ベーシックセブンによる姿勢改善で筋をもとのニュートラルな状態に戻し、②抗重力下での筋の働きを改善させ、さらに③隣接した部位との協調した運動連鎖が出来るようにするという三つの流れです。これらはヒトの発育・発達を考えた学習過程の手順を踏んで行われているというお話もあり、初めて話を聞いた人にとってコアの本質に向けて一歩足を踏み出すきっかけになったのではないのでしょうか！

今回の体幹トレーニングでは、腹筋トレーニング等のいくつかのトレーニングを体験しまし

た。トレーニング方法一つとっても少し動きを変えるだけでそのトレーニングの目的が変わります。私たちは現場において、①一つ一つの動作に目的を持つこと、②トレーニングする人の動作をしっかり確認すること、③指導方法や行動に意味を持たせること、これら三つにより、クライアントと協調した目的を持つことが必要であると感じさせられました。

書籍『コアコンディショニングとコアセラピー』の中で、ある程度理解していたところや理解しづらかったところも、講師や現場のトレーナーと直接ふれあい、本当の意味で理解することになったのではないのでしょうか！さらに理解を深める為に今後のセミナー等にどんどん参加しコアの真髄に近づきたいと思えます。それには日本コアコンディショニング協会がコアになっていくことが必要であると確信しています。

最後に、宮本先生のお話は、素晴らしい丁寧で理解しやすい！ギャグのセンス(?)も一流！だと確信できた一日となりました！有難うございました。

また皆さまとお会いできる日を…

現地レポート 井上 護 B I R

Seminar report

楽しく学ぶJCCA

潜入！セミナーレポート