

2023年1月  
ビーフィットアカデミー

# 現状問題点

- 数値の結果が出ない人がいる
  - 数値の結果が出ない人への声かけが分からない
  - トレーニング指導レベルの差を縮めたい
  - スタイルチェックのやり方統一
- 
- 新整体種目が身についていない
  - スパインコレクター種目の統一

# ビーフィットの整体×トレーニングの目的

- 数値の結果が出ない人がいる
- 数値の結果が出ない人への声かけが分からない



ビーフィットの整体×トレーニングメソッドは、  
『体を整えること』にこだわっています。  
『整える』とは、**感覚器の正常化**と、**姿勢&動き方の改善**、  
のことです。

通常のジムは、筋力・パワーUPを重視しますが、  
体づくりの土台である①、②を軽視すると  
不調や痛み、体型のミスバランス（脚が太くなるなど）  
が起きてしまいます。

④スポーツ能力向上

③筋力・パワーUP

②姿勢・動き方改善

①感覚器の正常化

正しい体の『機能改善』順序

# 感覚器の正常化とは？

体性感覚は、**皮膚・筋肉・関節**など人間の感覚器官からインプットした**情報を脳に伝える**機能です。

たとえば、「**地面が硬いのか、柔らかいのか**」「**どの筋肉に力が入っているのか**」「**どの関節が動いているのか**」などの情報を脳に伝えています。

この情報伝達が正常化するということです。



トレーニングフォームがなかなかうまくできない人、効いてる筋肉が分からない人いませんか？

# 体性感覚がなぜ乱れるのか？



皆さんの脳みそは  
騙されている！！

間違った動き方・姿勢の繰り返し



間違ったことが正しいと脳が認識



思っているイメージと  
実際の動きと姿勢にギャップが生じる



おかしい動きや姿勢が  
おかしいと感じられなくなる  
<感覚器（体性感覚）の乱れ>



痛み・不調・姿勢の悪化・歪みにつながる  
筋肉のショートロングバランスの乱れ

# ビーフィットに通うと・・・

- ・イメージ通りの動き（姿勢）ができる

例）自分が思った頭の位置と、実際の頭の位置が  
大体同じ位置に持って来れる

例）腰が反らずに立てる

- ・痛みが出ない（凝らない）動き方や姿勢を感覚  
でわかるようになる

例）骨盤をもっと立てれば腰痛くないな

- ・効かせたい筋肉を意識できるようになる

例）お腹のインナーマッスルを使う感覚



スイッチオフの神経が減る＝感覚器の正常化

# 感覚器を正常化する方法例

- 指示通りに関節を動かすパーソナルトレーニングなど
- マッサージ
- 筋肉の伸び縮みを意識する運動（ストレッチ、筋トレなど）
- 脊椎の制御にフォーカスしたエクササイズ
- 不安定な地面でバランス（肩脚バランス、パワープレートなど）

## 感覚が鈍くなりやすい動き・部位



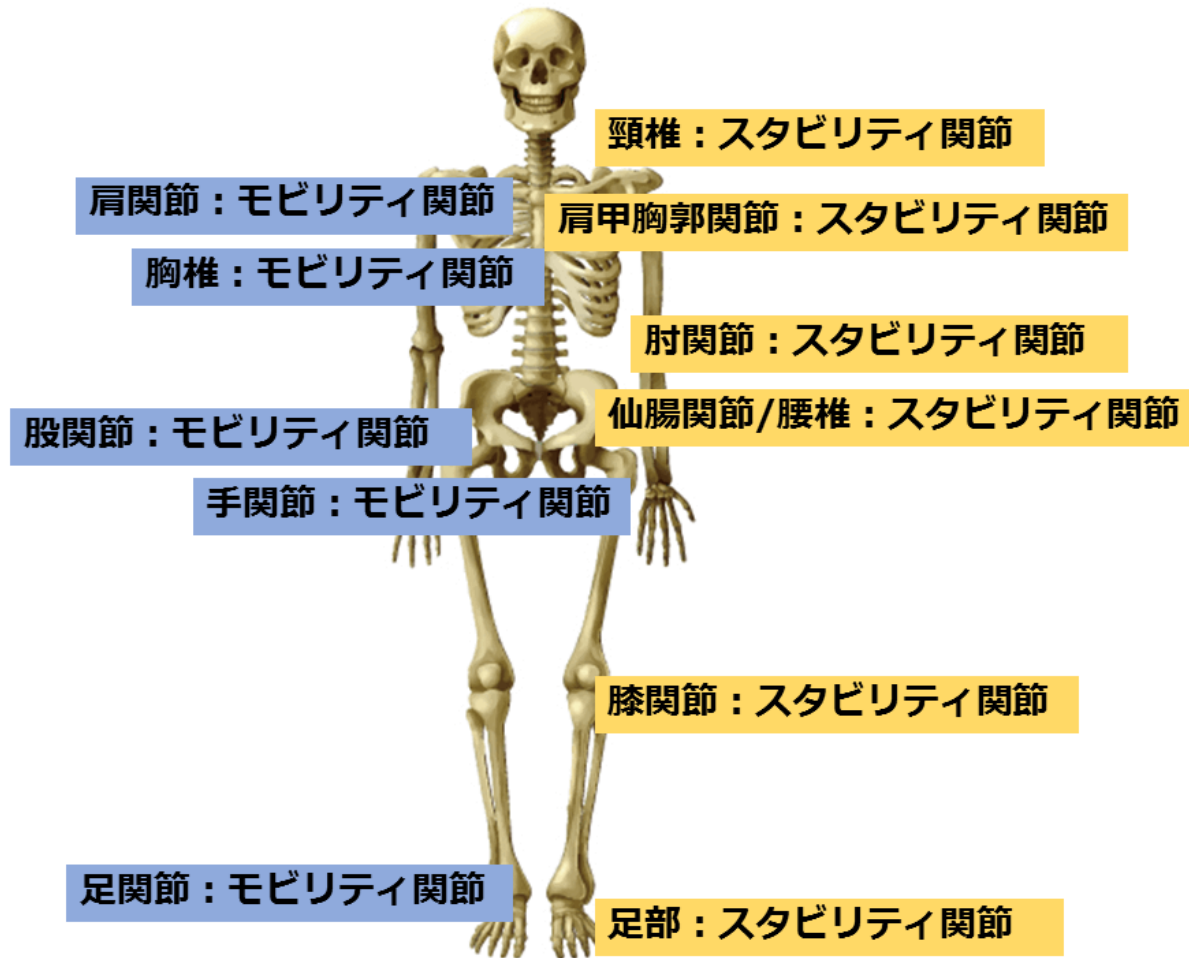
チンイン運動（顎を引く）・胸椎を起こす動き  
股関節を後ろに下げる動き・腰椎を丸める動き



頸長筋・胸棘筋・前鋸筋・僧帽筋中部&下部  
股関節周囲筋・腹筋群・ハムストリングス・前脛骨筋

お客様に感覚器の正常化について説明してみよう！

# 見た目の姿勢だけでなく動きも改善



代償運動とは？

実践：『安定』させながら『可動』させる  
トレーニング時のアドバイス

- ①キックバック
- ②スパインCバンザイ
- ③四つ這いツイスト