

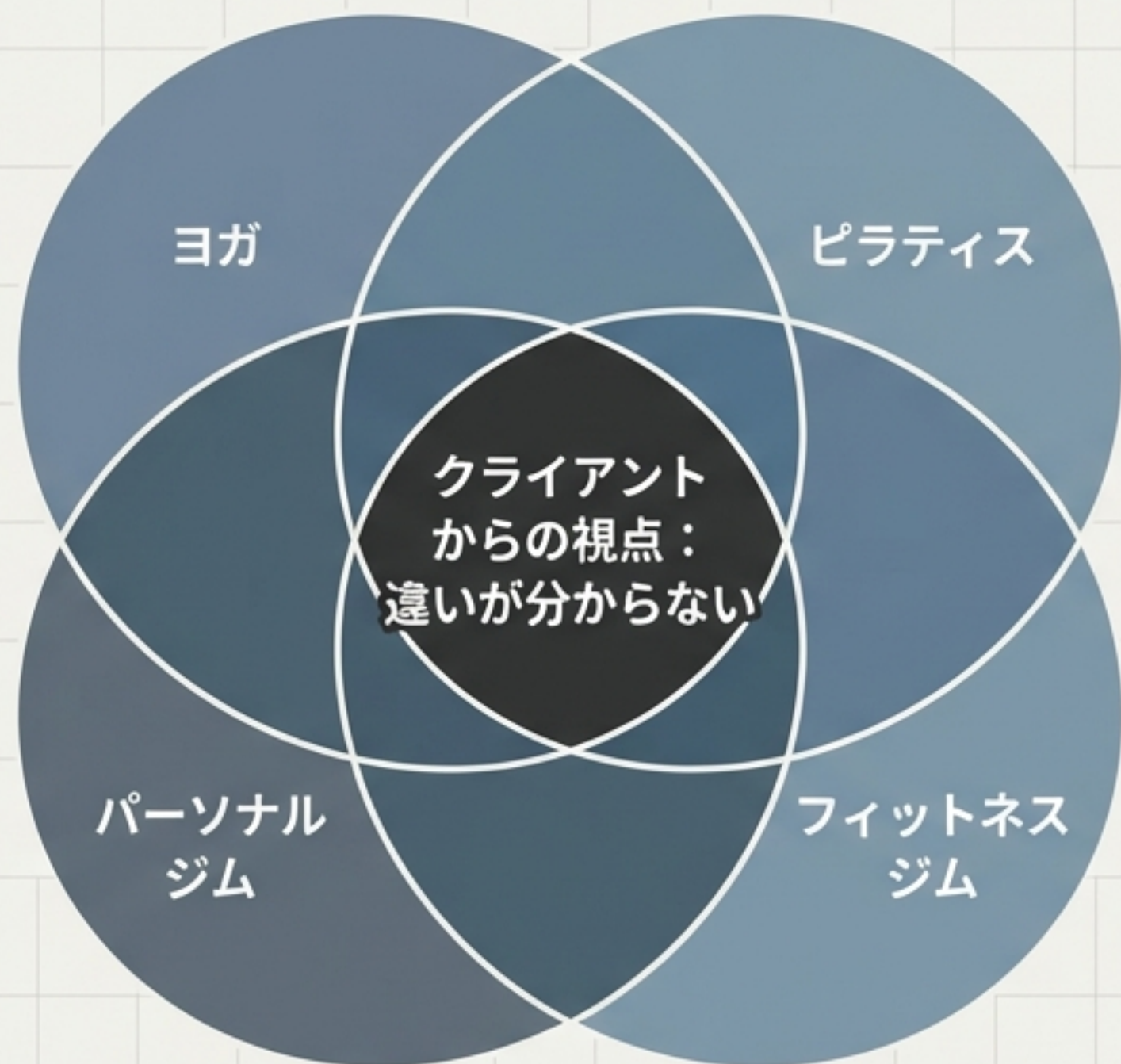
# ハードウェアからソフトウェアへ： 接骨院くらが定義する 次世代のトレーニング

アスレチックトレーナーのための  
「認知と身体」のパラダイムシフト

身体の動きは、脳の解  
釈の出力にすぎない。



# コモディティ化するフィットネス業界と トレーナーのジレンマ



## 運動の常識化

誰もが健康のために運動をする時代。(例：定員40名のホットヨガに30人待ちの予約殺到)



## 役割の曖昧化

アスレチックトレーナーと他業種のトレーナーの違いを、クライアントはほとんど認識していない。

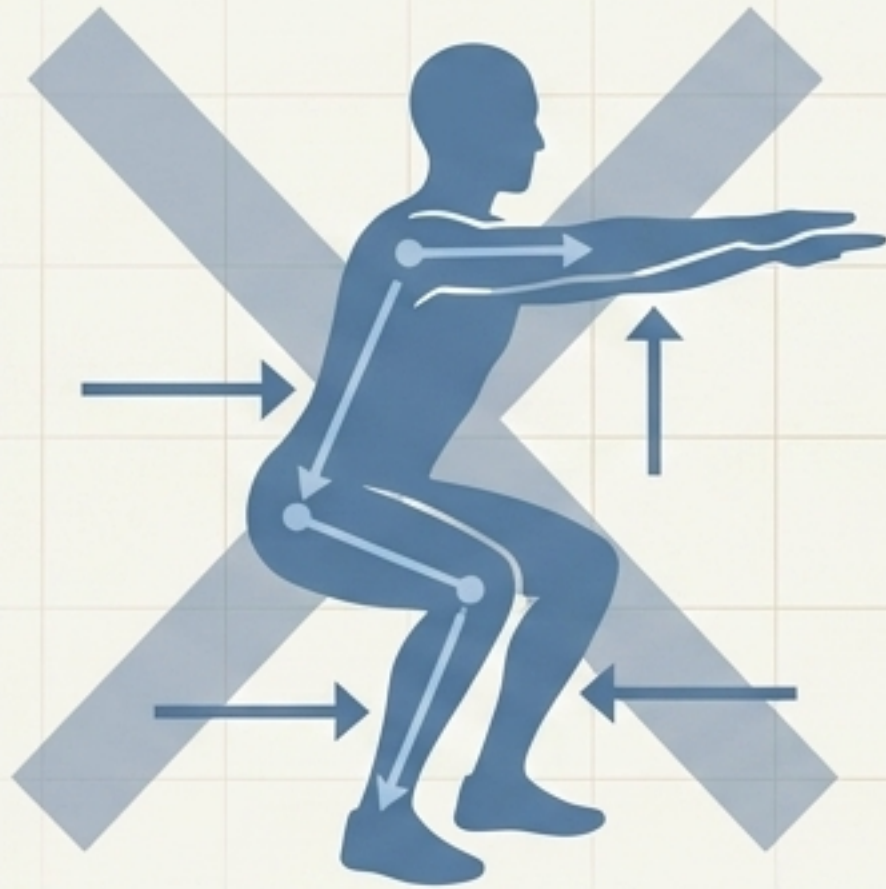
# なぜ「身体・動き」へのアプローチだけでは 限界が来るのか？



体、動きに着目しすぎているため、結果が出にくいのが  
現状のアスレチックトレーナーの悩みである。

# KURA哲学：「正しい動き」は他者から教わるものではない

従来の常識：外からの入力



真実：内なる知性



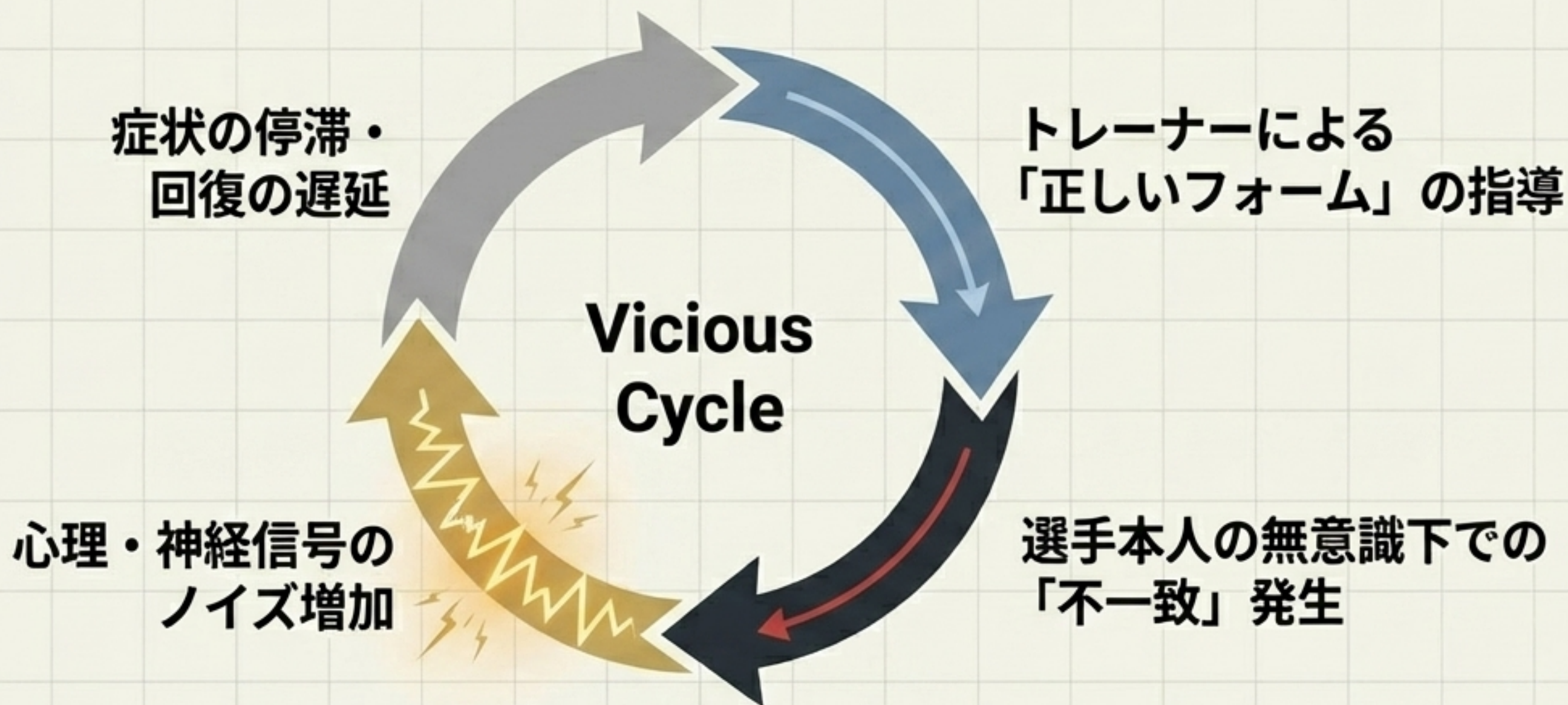
正しい動きは他者（トレーナー）には分からない。  
その時のベストの動きは本人が知っている。

# 臨床ケーススタディ：送球イップスと肩関節痛（野球選手）



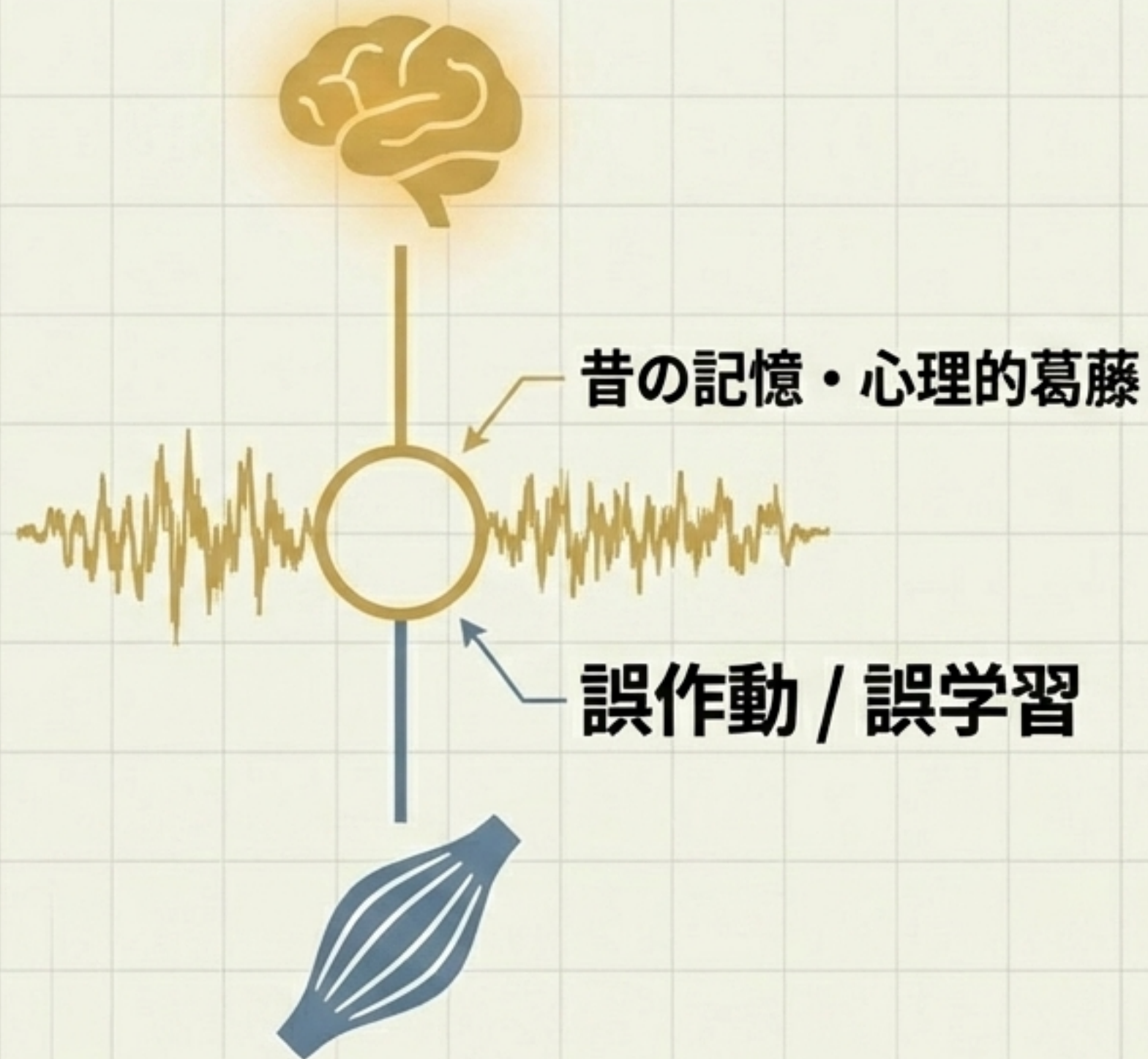
1年間の時間と資金を投資しても、  
物理的なアプローチでは『壁』を越えられなかった。

# 外的指導が引き起こす「見えない不一致」と回復の遅延



トレーナーからの指導（外からの情報）が、かえって改善を遅らせることは臨床で頻発する。

# 根本原因は筋肉ではなく、脳（心理）の「誤学習」にある



## 誤学習のメカニズム

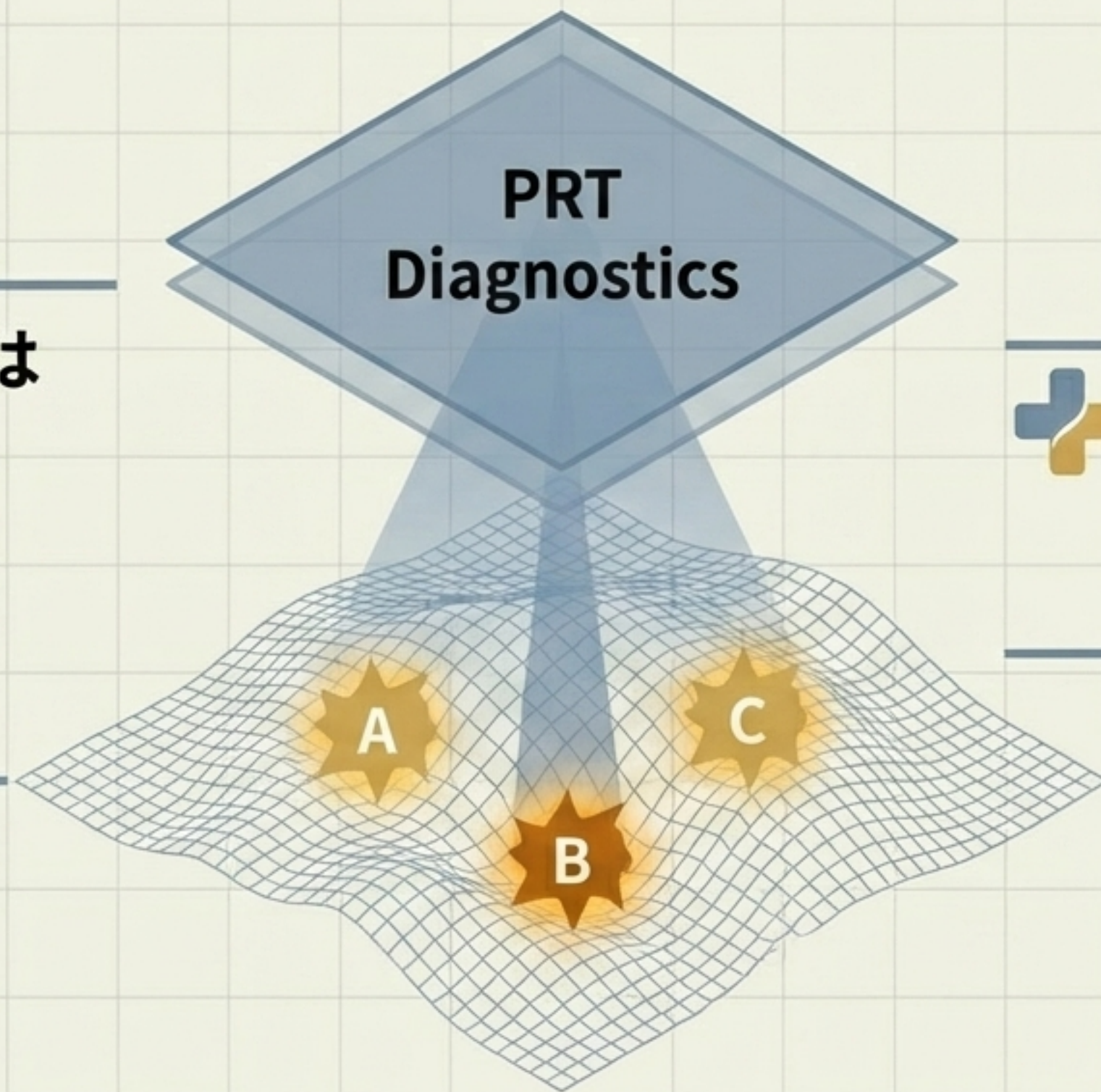
過去の記憶が現在の心理と混線し、「もやもや」などの葛藤を生み出す。

## 現状の非化

今の自分自身の現状を正常に認知できず、否定的な思考パターンに陥る。

# 隠れた誤学習を特定する：PRTとPCRTアプローチ

誤学習が起こる原因はクライアントにより多岐にわたり、PRTで検査しないと誰にも分からない。



✚ アプローチ：  
PCRTやAMを用いた  
心理・神経信号の調整。

# 認知調整への抵抗（サunkコスト）とブレイクスルー

## 抵抗（Resistance）

1 Year of Form Training



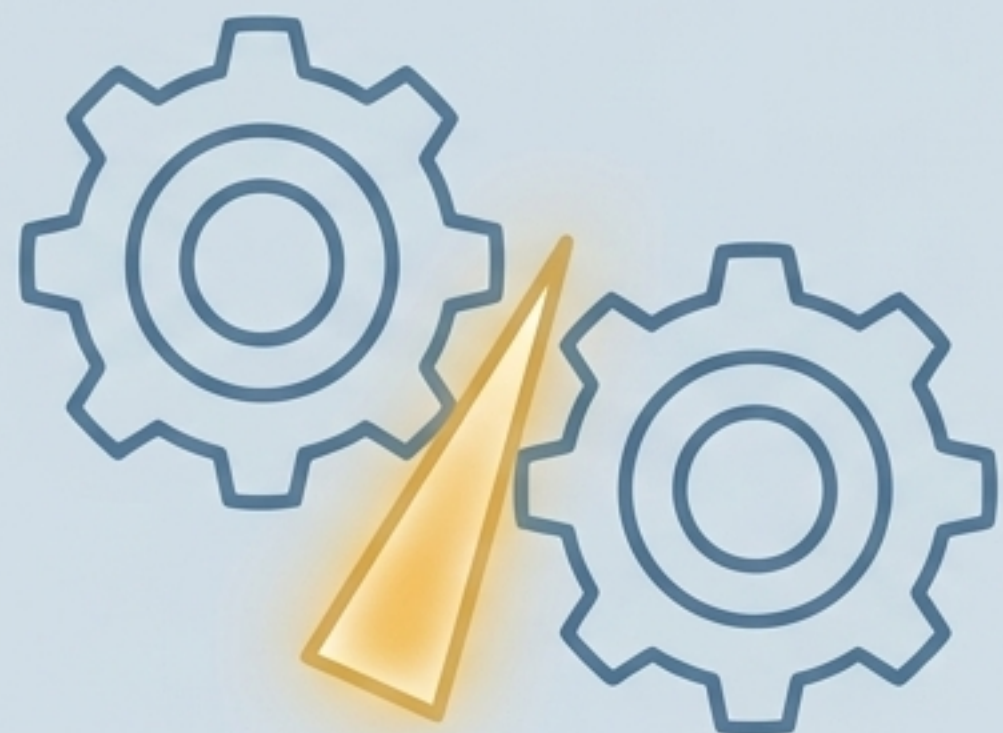
今までの投資が無駄だったと  
解釈する心理的抵抗

## ブレイクスルー（Breakthrough）

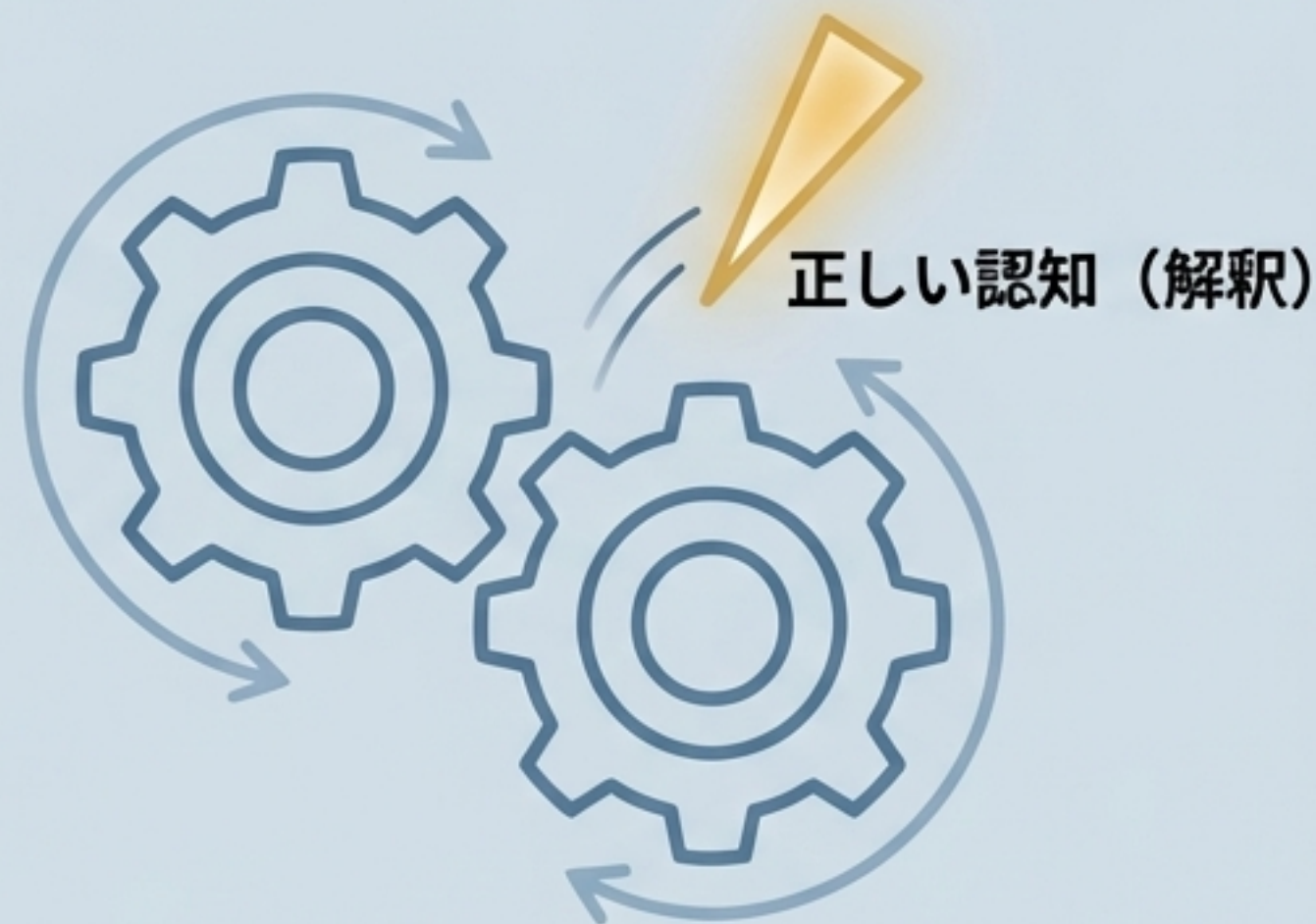


成瀬自身の肩関節機能障害も、心理  
(認知調整法)で改善する。この事実から  
目を背けることは遠回りである。

# 解決のメカニズム：引き算のトレーニング



認知の歪み・誤学習



正しい動きを再学習するのではない。正しい思考パターン、物事への正しい認知を行えば、人間は勝手に『正しい動き』をするのである。

# アスレチックトレーナーの役割の再定義

## Role Transformation

動作の指導者



動作の指導者

## New Role

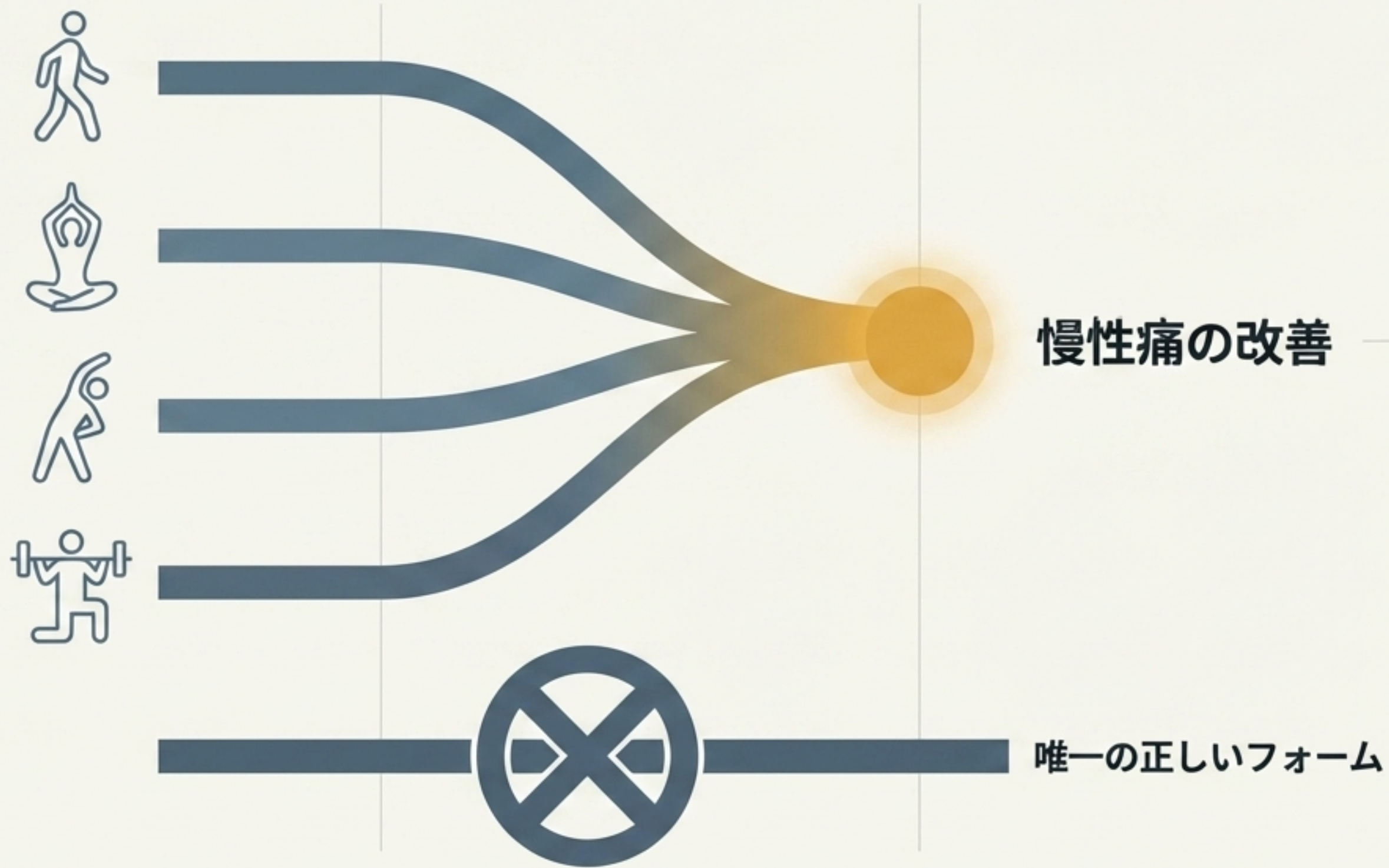
動機づけと認知の案内人



**01** クライアントの管理: 継続するための環境づくりと動機づけ。

**02** 原因の認知促進: 運動が上手くできない原因が「脳（心理）の誤学習」にあることを気づかせる。

# 最新研究が裏付ける「気持ちの良い運動」の力



最新の論文でも、慢性疼痛に運動が効果的であるとお墨付きを得得ている。

一般レベルのクライアントにおいて、運動の内容にこだわりは不要。本人が『気持ちよくできる運動』であれば何でも良い。

# THE TRAINER EVOLUTION MATRIX

	従来のアスレチックトレーナー	KURAのアスレチックトレーナー
主な焦点	身体・筋肉	脳・心理
『正しい動き』の扱い	トレーナーが外部から教え込む	<b>本人の脳が既に知っており、引き出すもの</b>
不調の根本原因	生体力学的なエラー	<b>過去の記憶と心理の混線による誤学習</b>
トレーナーの役割	フォームの修正者	<b>動機づけと認知の管理</b>

# 結論：「心身一如」 — 見えない心に光を当てる

心と体は繋がっている。  
ここでの『心』とは、  
本人が気づいていない  
無意識の解釈や意味  
づけである。



その解釈に**変容**が  
生まれた時、**真の正し  
い動き**を手に入れる  
ことができる。

成瀬トレーナー、ようこそ接骨院くらへ。共に、**脳から身体の真の健康**を導きましょう。