

各技法・座学の解説

各手技ごと、そののほか、下記について解説いたします

- ・ 歴史や成り立ち
- ・ 施術の目的
- ・ どういう方が学ばれているか
- ・ 似通った手技との違い
- ・ どのように学んでいただくことがより有効か

1. ■ 整体 と ボディケア

2. ■ カイロプラクティック

3. ■ リフレクソロジー と 足つぼ療法

4. ■ リンパドレナージュ・オイルトリートメント

5. ■ トレーナー関連のカリキュラム

■ パーソナルトレーナー

■ ストレッチ・パートナーストレッチ

■ テーピング

6. ■ タイ古式マッサージ

7. ■ アロマセラピーについて

8. ■ 実践コミュニケーション心理学

9. ■ セラピストホスピタリティ

■ 顧客満足度向上編

■ 就職編

■ 開業編

1. ■ 整体 と ボディケア

1. 整体やボディケア とは

現在、「整体」という言葉は、その目的や、歴史、利用されるシチュエーションが年々増えたこと、施術を行う側、受ける側双方の立場により、さまざまな意味づけがされ、言葉が一人歩きするほど、広まっております。

歴史からひも解いてみると、そもそも日本には古来より、古武道の中に、相手を倒す殺法のほか、修練の中での怪我を治癒する目的の活法が存在しました。

これが、のちに整体術として確立しました。

ここに中国より、推拿の技術が伝来し、発展し、さらに、アメリカよりカイロプラクティックや、オステオパシーが伝わり、発展、派生し、現在に至っております。

現在の施術者、セラピストの現場によって分類すると、大きく、「リラクゼーションを目的としたボディケア」と「昔ながらの整体」に分けられます。

2. 整体 とは

体幹（心臓の近く）から四肢の末端に向かって施術を行う方法で、病んだ身体に対して有効であると言われてしています。

第一の目的は、筋肉の緩和であるが、病んだ身体は、欠航が悪く、神経の働きも鈍くなっているため、体幹から末端に向かって伸びている動脈と神経に対して刺激を与えて、新鮮な血液を送り出すことと、神経を活性化することを、第二、第三の目的としています。

3. ボディケア とは

疲れた身体の癒しを目的として、筋肉のほぐしや、老廃物の排出を促し、疲労の回復を図ったり、心の安らぎを提供します。

主に、四肢の末端から体幹（心臓の近く）に向かって施術を行う求心性の技法をとることが多く、老廃物を送り出す静脈やリンパの流れに対して、末端から体幹に向かって刺激を与えることで、速やかに老廃物を体外に排泄することを助けます。

4. 整体 と ボディケア に共通する注意事項

押圧の三原則

垂直：体表に対して垂直に圧をかける

持続：押す・離すの間で、圧をかけ“止める”ことで圧を持続させる

集中：ポイントをずらさずに圧を一点にかける

姿勢や立ち位置を学ぶ意義

手や腕の力に頼らずに自身の体重を利用する。

そのために楽に体重をかけられる立ち位置や姿勢を身につける。

施術のリズム

受け手の呼吸に合わせて、吐く時に押して、吐く時に離すのが理想的である。

ただし、自分の呼吸で正しくリズムをとれば、受け手が合わせていくことも修得する。

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

「手に職をつけていただくこと」をスクールコンセプトとしておりますので、

上記のいずれが正しいか否かという基準ではなく、現場で使用できる手技として、

「リラクゼーションを目的としたボディケア」、「昔ながらの整体」の双方を身につけていただきます。

修得進捗CHECK表を活用し、お一人おひとりの進み具合に応じて、指導が行われます

技法の修得は、基礎解剖学の座学も同時に学んでいきます

2. ■ カイロプラクティック

1. カイロプラクティックとは

カイロプラクティック (Chiropractic) とは、1895年にアメリカのダニエル・デビッド・パーマーによって創始された手技療法です。名前の由来は、ギリシャ語で「カイロ」は「手」、「プラクティック」は「技術」を意味する造語。WHOでは補完代替医療として位置づけています。

疾病の原因が脊椎などの椎骨（運動分節）の構造的、機能的な歪みにあるとの考え、その歪みを調整することで神経の通りを改善し、疾病を治療します。

カイロプラクティックの手技の種類は、多岐にわたり、その数は数百を越えます。

後述するディバーシファイド・テクニックが、広く日本では指導されていますが、5大カイロと言われる下記の手技を全て修得いただけます。

2. 修得いただけるカイロプラクティックの技法一覧

ディバーシファイド・テクニック	カイロプラクティックで最も古典的かつ一般的に使われているテクニック 検査は基本的には視診・触診・関節の可動等で行う ちから任せに行わない、正しい姿勢、技法を修得する必要がある
アクティベータ・メソッド	極めて安全性の高いと言われている手技の一つ 神経の働き（流れ）が悪くなっているところを アクティベーター器という振動器具を用いて矯正し、 神経の流れ、関節、筋肉を正常に戻して 自然治癒力を発揮させます。 通常、手では難しい角度への矯正が可能など非常に 有効なメソッドといえるでしょう。
トムソン・テクニック	トムソンベッド（ドロップベッド）という、施術箇所の ベッドが、3cmほどドロップするベッドを使用し、 慣性の法則を用いた技法 システム化された検査・施術・確認の流れを 身につけることで、からだの各部位に応用の幅広い 技法といえます。
仙骨後頭骨テクニック（SOT）	ソフトカイロとも呼ばれる、ボキボキ鳴らさない技法 クサビ形のブロックを使い、それらをベッドと患者の間に 差し込むことで、患者自身の体重により身体を矯正し、 仙骨と後頭骨を正常な位置に戻すことで、正常な身体に 戻すテクニック。 大きく三つの歪みに分類した検査法を用いる
アプライド・キネシオロジー	未だに進化し続ける身体機能の評価・治療システム 海外では医師や歯科医にも用いられるそのシステムは、 機能低下に起因する健康障害を改善するトータルな ヘルスケア手法として注目され、検査法には、主に 筋力テストが用いられます

3. どのような方が受講されるか

カイロプラクターを目指される方のほか、柔道整復師、セラピスト、パーソナルトレーナーなど、それぞれの方のお仕事にカイロプラクティックの技術を取り入れたいという目的で受講される方も多数いらっしゃいます。

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

手技技法だけでなく、解剖学を押さえ、検査法を用い正しい判断ができるように組まれています。より即効性が高いという、技法の性格上、他の手技に比べ、より一層、修得に時間を要します。その分、他セラピストとの差別化が図れ、セラピスト、整体師の職場環境で活用いただけるよう、基礎から応用まで 修得いただけます。

3. ■ リフレクソロジー と 足つぼ療法

1. リフレクソロジーとは Reflect (反射) +Ology (「…学、…論」を表す 接尾語)

[歴史]

今から100年程前アメリカのウィリアム・フィッツジェラルドと言う医師がゾーンセラピーと言う内臓の痛みを和らげる効果があるゾーンセラピーを提唱しました。

足の部位 (内臓反射区) ごとに沿って反射作用が起こると言う理論です。

アメリカの理学療法師ユース・イングハムと言う人が反射区の地図のようなものを作りましたこれがフットチャート (足の地図) と呼ばれます。

このゾーンセラピーの反射区を応用した人達 (弟子) が何人かいます。

イギリス人：ドリン・ベイリーさんによるベイリー式

ドイツ人：ハンネ・マルカートによるマルカート式

スイス人：ジョセフ・オイグスターが布教活動しに台湾に出向き、その時に中国名を取得

その時の名前が呉若石というリウマチだった本人がスイスに戻り反射療法

を学び、後の若石式と呼ばれるようになりました。

2. 日本におけるリフレクソロジー

イギリスにおいて、看護師ルネ・ターナーらの活動により、大量データを収集し、

統計学的にまとめたものが、保健医療にも組み込まれました。

ホスピスにおける緩和ケアなど、患者中心のケア、患者のクオリティ・オブ・ライフに貢献しています。

ここから派生したものが、「英国式」として、日本国内において広まりました。

ただし、西洋で広まった手技が、東洋人である日本人にとって、圧の強さなどの好みの違いから、厳密にそのままの形では、受け入れられず、各リラクゼーションの中で独自の発展を遂げています。

3. リフレクソロジー と 足つぼ療法

足つぼ療法は、日本への経路が異なるだけでなく、施術効果も治療を目的として発展しました。

また、使われる手技、圧の強さも異なるため、リフレクソロジーとは別に修得いただけます。

歴史や使用された目的も異なるため、禁忌とされるケースも異なります。

[リフレクソロジーと足つぼ療法の共通点・相違点]

■ 共通点：大まかな反射区

■ 相違点：反射区の細かい点、施術の目的、禁忌項目のほか、以下の点で異なります。

・圧：リフレクソロジーに比べ足つぼ療法は比較的強い圧を用いる

・圧のかけ方：リフレクソロジーが流す技法を多用するのに対し、足つぼ療法は、一点一点に圧を加えていく

・塗布するもの：圧のかけ方の違いから、リフレクソロジーはオイルを、足つぼ療法はクリームを用いることが多い

4. 技法と同時に学ぶ座学：コミュニケーションに活かせる「フットリーディング、観足法」

フットリーディングや観足法を用いることで、足裏の、色味や温度、皮膚の状態から、むくみやすさや冷え症の具合などを推察することができます。

ほかの技法に対し、対面にて施術を行うため、コミュニケーションがとりやすく、

そこに推察したことをお伝えすることで、信頼関係の構築がしやすくなります。

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

現場で活躍するうえでは、お客様の要望や、状態、サロンのコンセプトにより、リフレクソロジーと足つぼ療法の両方を使い分けることが望ましいです。

そのためには、両方を基礎から修得いただけるよう組んでおります。

似かよった技法を同時に学んでも混乱しないように、上記のように、歴史が異なれば、

目的も異なり、それに伴い技法に違いがあることを先にお伝えしています。

■リンパドレナージュ・オイルトリートメント

1.リンパドレナージュとは

ドレナージュは、ドレインという排泄を意味する言葉を語源としております。
リンパドレナージュとはリンパ液の流れを活性化して人の身体にとって不必要な異物や老廃物を集め、排出するマッサージテクニックです。
リンパ液は、ゆっくりと拍動しているリンパ管によるゆるやかな能動的な流れと、血管の圧力や呼吸運動・筋肉の動きなどによって起こる受動的な流れによって運ばれています。
リンパ液は、疲労、寒さ、ストレスなどに影響を受けやすく流れが滞りがちです。
それを、両手の指先を使ってポンプが水を吸い上げるように、プッシュ(圧迫)&アップ(弛緩)を優しく繰り返して、スムーズな流れを促すのがリンパドレナージュのメソッドです。

2.リンパドレナージュの歴史

リンパドレナージュはフランスが発祥の地で、1930年代にデンマーク人のエミール・ヴォデル博士によって考え出されたマッサージ方法です。
リンパドレナージュの基礎は、博士の診察していた鼻炎に悩む患者の首や喉のリンパが腫れていたことから、リンパの流れの悪さが病気に関連しているのではないかと推察し、マッサージを行なったところ、症状の改善が見られてということで見出されました。
その後、1936年にパリで行われた「美容と健康の博覧会」で、リンパドレナージュのむくみやたるみ、セルライトに対する効果についての発表が行われ、世界に広く知られるようになりました。

3.日本におけるリンパドレナージュ

日本では美容目的としてもよく利用されているリンパドレナージュですが、フランスの医療現場では、主にリンパ浮腫という病気の治療に対して使われています。
もちろん、日本でもリンパ浮腫の患者さんに対してリンパドレナージュの施術を行っています。
リンパ浮腫の治療としてのリンパドレナージュは、リラクゼーションのセラピストではなく、医療機関で専門の知識、技術を持った人が当たることになります。
リンパドレナージュには、停滞したリンパの流れを正常な状態に戻すことによって、身体中の老廃物を体外に押し流し、免疫力向上効果があるので、体調不良がよくなったという人も多くいるようです。

4.技法と同時に学ぶ座学：解剖学生理学

リンパ系を中心に、皮膚、循環器系等を学びます。
細胞内、リンパ管内のリンパの動きを理解し、施術の効果をお客様に正確に伝えられるようになります。

5.むくみ（浮腫）とは

※オリエンテーション時に、下記に図解を用いながらご説明します

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

スクールコンセプトに基づき、リンパドレナージュの基礎を修得いただいた後、セラピストの現場で使用される、「リラクゼーションリンパケア」を修得いただきます。その後、メディカルな領域で使用される「メディカルリンパドレナージュ」を修得いただきます。

まず、オイルトリートメントの基礎を修得



リラクゼーションで行うリンパケアを修得



目的に応じて、メディカルなリンパケアを修得

アロマセラピーのリラクゼーションで行うオイルトリートメント実技も、この授業で修得します。

■ トレーナー関連のカリキュラム

トレーナー関連のカリキュラムは、下記の技法と、座学知識から成り立ちます。

■ パーソナルトレーナー

1. パーソナルトレーナーとは

パーソナルトレーニングは、元々、プロスポーツ選手をトータルにサポートする存在でしたが、有名セレブが取り入れていることが話題になった影響を受けて、日本でも、著名人がこぞって取り入れ、今では、性別・年齢・職種を問わず、一般の方にまで、急速に知名度を上げてきた職業です。

クライアント毎の様々な目的(目指す身体の具体的な理想)に応じて、マンツーマンで指導を行うため、カウンセリング、トレーニングプログラム作成、トレーニング実施アドバイス・補助から、食事管理に関する技法と知識が必要です。

学院の発行する資格のほか、ご希望に応じNSCA-CPTの資格対策も行います。

2. 技法と同時に学ぶ座学：動きを理解する「機能解剖学」、栄養についても学ぶ「スポーツ生理学」

どの関節が、どの筋肉の収縮により、どのように動くかを学びます。

逆にどの筋肉に、どのような負荷をかけることで、効果を出せるかも理解できます。

また、スポーツ生理学にて、運動により体内で起こる変化や、取り入れるべき栄養などについても学び、あらゆるクライアントの要望に応えられる知識を修得します。

3. どのような方が受講されるか

パーソナルトレーナーとして活躍したい方、セラピストとして施術の中に運動指導を取り入れたい方も受講されています。

■ ストレッチ・パートナーストレッチ

筋肉、運動に関する正しい知識に基づき、アスリートへのストレッチ指導から、セルフケア、他動性のパートナーストレッチまで、ストレッチのすべてを学びます。

可動域を広げるほか、体のメンテナンス、癒しの効果も高く、近年更に見直されています。

そもそもの認知度も高いうえ、最近では、専門サロンも増え、その施術効果の高さも認識され、今後のニーズが高まることが予想されます。

2. どのような方が受講されるか

ストレッチ、パートナーストレッチの修得を目指される方のほか、タイ古式マッサージと同様に、ボディケアに取り入れ、他のセラピストとの差別化を目標にされる方も多くいらっしゃいます。ほぐしのテクニックにバリエーションが広がるほか、施術メニューにメリハリをつけられます。

■ テーピング

以下の二種類のテーピングを学びます：

- ・けがをした部位を補強するテーピング
- ・動きをサポートするテーピング

2. 技法と同時に学ぶ座学：「スポーツ障害・外傷」

各部位ごと、引き起こしやすい障害を理解し、各症状に応じたテーピングを学びます。

逆にどの筋肉に、どのような負荷をかけることで、効果を出せるかも理解できます。

筋肉の起始、停止をきちんと理解することは、動きをサポートするテーピング技法の修得に必須です。

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

毎回の授業は、各回で完結するように進んでいきます。

からだの各部位や、テーマごと進み、6ヶ月で授業は一巡します。

一回で理解できない場合、何度も受講いただくことが可能です。

ご希望により、先生の携わられるプロアスリートのトレーナーの現場に帯同することも可能です。

■タイ古式マッサージ

1.タイ古式マッサージとは

タイ伝統の一種のマッサージであり、ストレッチを含んでいます。

インドに始まり、アーユルベーダを取り込んでいるので、タイ古式マッサージは必然的にヨーガのような様式を含んでいます。施術コースの間に多くのヨーガと同じ体位をさせられるのが特徴的です。ルーツは、およそ2500年前にさかのぼります。タイでは、ブッダの主治医によって、タイに導入されたと信じられています。仏教の伝来と共に伝来したこの施術法は、タイの寺院で発展してきました。非常にリラクゼーション効果の高い手技として、日本でも多く広まっております。

また、セラピストのからだの使い方が、非常に効率的で、一度に複数個所の施術を行なえ、セラピスト自身のからだへの負担が少ないという特徴もあります。

2.どのような方が受講されるか

タイ古式マッサージサロンでの就職や開業を目指される方のほか、パートナーストレッチとともに、ボディケアに取り入れ、他のセラピストとの差別化を目標にされる方も多くいらっしゃいます。

布団やマットの上で行う技法のため、ベッドを運ぶ必要がないことから、出張での開業に用いるセラピストも増えておりますが、

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

毎回の授業は、各回で完結するように進んでいきます。

からだの各部位や、テーマごと進み、4ヶ月で授業は一巡します。

一回で理解できない場合、何度も受講いただくことが可能です。

■アロマテラピーについて

1.アロマテラピーとは

花や木など植物に由来する芳香成分（精油）を用いて、心身の健康や美容を増進する技術を言います。

植物の香料が用いられた起源は古く、エジプトでミイラ作りに防腐効果のある乳香

（フランキンセンス）や没薬（ミルラ）などの植物由来の香料が用いられていたのは有名な例です。

アロマテラピーの提唱は、1920年代初頭、南フランスのプロバンス地方において、香料の研究者であったルネ・モーリス・ガットフォセ（1881年-1950年）は実験中に手に火傷を負い、とっさに手近にあったラベンダー精油に手を浸したところ傷の治りが良かったことから、精油の医療方面での利用を研究し始め、1928年に研究の成果を学会で発表したことによります。

その後、大きく分けてフランスとイギリスで独自に発展を遂げました。

フランス系のアロマテラピーは医師の指導のもと精油を内服するなど、医療分野で活用されていて、イギリス系のアロマテラピーはアロマセラピストと呼ばれる専門家によって施されるなど、医療とは区別され、心身のリラックスやスキンケアに活用されています。

2.日本におけるアロマテラピー

日本では、リラクゼーションサロンでセラピストによる施術行為として広く親しまれてきたほか、最近では認知症予防として、メディアでも大きく取り上げられております。

国内の大きな認定団体としては、下記の三つが挙げられます。

- ・AEAJ 日本アロマ環境協会：趣味の目的の方も多く、会員数のもっとも多い団体です
- ・JAA 日本アロマコーディネーター協会：トリートメントの技術も充実した団体です
- ・NARD ナードアロマテラピー協会：お医者さんも学びに通うほどもっとも難関な認定資格です

[東京整体学院いろは学舎における授業方針]

三大アロマ認定団体すべての資格を持つ講師から学んでいただきます。

NARDにも基づき、深い内容まで学べます。バスソルトやローションなどのクラフト制作も

授業に取り入れ、トリートメント実技は、リンパドレナージュの授業も併せて実践的に学んでいただきます。授業は3ヶ月で授業は一巡します。

■実践コミュニケーション心理学

1.学ぶ意義

初対面での信頼関係の築き方や、自分のモチベーション管理を学び、技術や知識だけでなく、「この人をお願いしたい」といわれるセラピストを目指します。

2.カリキュラム概要

<p>心のしくみ 意識・潜在意識。その関連と特徴 意識のスペースを作る 5感の役割</p> <p>自分を知る 感性を磨く 心の声とは？ 体内エネルギーワーク</p> <p>自分とのコミュニケーション 好み、性格、信条について 自分の一番の応援団になる</p> <p>目標設定 現状→目標の考え方 未来を描く 未来を体験する</p>	<p>信頼関係の構築 ラポールの重要性 メラビアン法則 再考 観察力アップ 言葉の休止、抑揚、高低 朗読ワーク 言葉のマッチング</p> <p>コミュニケーションスキル 具体化の意味。効用。活用 抽象化の意味。効用。活用 比喩の創造と活用</p> <p>感情のコントロール 感情の意味 マイナスの解釈 ワクワクワーク</p>
---	---

■セラピストホスピタリティ [整体師・セラピストのための実務講座]

1.学ぶ意義

一緒にいて居心地のいい空間を作れる「立ち居振る舞い・しぐさ」「思いやり」のほか、実践的に、リピーターを獲得する技法や開業に必要な思考術も学びます。

扱う分野は、社会心理学、臨床心理学、マーケティング、行動経済学、ビジネス思考等、多岐に渡り、就職や開業でおおいに役立つスキルです。

2.CSとは

授業で扱う、大切な概念で、顧客満足度（Customer Satisfaction）の事を言います。これを高めることが、ホスピタリティを身につける目的であり、これを高められるとリピーター獲得につながります。

3.カリキュラム概要

顧客満足度向上	顧客心理学に基づいた 再来率を上げるコミュニケーション
	自分のウリ（USP）を見つけて、自己紹介を武器に変える自己開示法
	お客様の味方になる「傾聴力」と「褒める力」の養成講座
	リピーター獲得 トークスクリプトの作成講座
就職編	「入社して良かった」と思える会社とのお縁を紡ぐ 就職ノウハウ
	サロン経営の仕組み：店長、マネージャー、経営者の視点を持つ
	メンタルセルフケア① - ストレスの解消法 -
	メンタルセルフケア② - やりがいを持って、今を生きる方法 -
	メンタルセルフケア③ - じぶんのことを大切にする方法 -
	氾濫する情報の中で見る目を養う：情報リテラシー向上講座
開業編	「失敗しない」「やりたいことがブレない」そんな開業がしたい！ 開業までの基礎講座
	お客様の立場に立って 喜ぶポイントを掴む
	高すぎない、安すぎない 価格の設定法
	「論理的に考えたい」「ビジネスで使う発想法
	人を動かす心理トリガーの一覧