

日本パートナーストレッチ&コンディショニング協会

WHITE PAPER

NERVE SCIENCE

神経科学が変える、コンディショニングの未来。

JAPAN PARTNER STRETCH and CONDITIONING ASSOCIATION

CONTENTS

- 01 なぜ今、神経科学なのか
- 02 心身・姿勢・神経という考え方
- 03 神経可塑性とは
- 04 予測符号化とは
- 05 パートナーストレッチは神経系へのインプットである
- 06 世界のトレンドとエビデンス
- 07 JPCA の考え方

CHAPTER 01

なぜ今、神経科学なのか

Why Neuroscience, and Why Now

コンディショニングの現場は今、大きな転換期にある。

かつて、身体を整えるとは「筋肉をほぐす」「関節を動かす」ことを意味していた。施術者は筋肉の硬さや関節の可動域を評価し、物理的な操作によって変化をつくろうとしてきた。しかしこの 10～20 年で、世界のリハビリテーションやスポーツ科学の現場では、根本的なパラダイムシフトが起きている。

そのシフトとは、「筋肉を変える」から「神経系を理解する」への移行だ。

身体を動かしているのは、神経系である

筋肉は、神経からの信号なしに動くことはできない。姿勢は、脳が絶え間なく処理する感覚情報の統合結果として保たれている。呼吸の深さも、身体の緊張も、動きの質も、その根本には神経系の働きがある。

これは単なる生理学的な事実には留まらない。コンディショニングの実践において、「何を変えようとしているのか」という問いに対する答えそのものを変える視点だ。筋肉の硬さや関節の制限は、多くの場合、神経系が生み出しているアウトプットに過ぎない。アウトプットだけを変えようとしても、神経系が同じ状態であれば、身体はすぐに元の状態に戻ろうとする。

重要なのは、神経系へのインプットを変えることだ。

世界の現場で何が起きているか

Pain Science、Motor Control、Neuroplasticity、Predictive Coding——これらのキーワードが、世界中のリハビリテーションやコンディショニングの現場で語られるようになって久しい。

欧米のスポーツ医学やフィジオセラピーの領域では、神経科学を基盤としたアプローチが標準化されつつある。身体を「部位の集合体」として診るのではなく、脳と神経系を含めた統合的なシステムとして捉え直す動きは、もはや一部の先進的な実践者だけのものではない。

日本においても、この流れは確実に到来している。しかし現場では、神経科学の知見が体系的に学べる場が少なく、施術者個人の情報収集に委ねられているのが実情だ。JPCA はこの空白を埋めることを、自らの使命として捉えている。

JPCA が神経科学を基盤とする理由

JPCA は、コンディショニングを「心身・姿勢・神経の 3 つの階層から整えるもの」として定義している。この 3 階層は、それぞれ独立しているのではなく、神経系という共通の基盤の上に成り立っている。

「整える」という行為の本質は、神経系に対して適切なインプットを届けることにある。ストレッチによる皮膚・筋・関節への刺激、呼吸への介入、環境の調整——これらはすべて、神経系へ情報を送るインプットとして機能する。施術者の役割は、そのインプットを意図的にデザインすることだ。

このホワイトペーパーは、その考え方の全体像を伝えることを目的としている。神経可塑性、予測符号化、そしてパートナーストレッチが神経系に与えるインプットとしての意味——JPCA が現場で実践するアプローチの根拠を、できる限り平易に解説する。

KEY CONCEPT

アウトプットではなく、インプットを変える。

筋肉の硬さや姿勢の乱れは、神経系が生み出すアウトプットである。コンディショニングの本質は、そのアウトプットを直接操作しようとするのではなく、神経系への適切なインプットをデザインすることにある。

CHAPTER 02

心身・姿勢・神経という考え方

Mind, Posture, and Nerve — Three Layers of Conditioning

施術者の手が、クライアントの身体に触れる。

その瞬間に、何が始まるのか。ただ筋肉を伸ばすことではない。まず、この人の身体に今何が起きているのかを把握することから、施術は始まる。

呼吸は浅いか、深いか。身体のどこに緊張が集まっているか。姿勢はどのように崩れ、どこに負担が偏っているか。動きはスムーズか、それとも代償パターンが出ているか。皮膚感覚や固有感覚に左右差はないか。これらを観察し、分析し、現状を把握する。この「現状把握」こそが、すべての起点だ。

そしてその観察は、「なぜ？」を繰り返す問いと対になっている。肩が凝っているのはなぜか。なぜ僧帽筋が過活動になっているのか。なぜ肩甲骨が不安定なのか——目の前の症状を起点に原因を掘り下げていくことで、介入すべき本質的なポイントが見えてくる。表面に現れた結果を変えようとするのではなく、そこに至った経緯を読むことが、現状把握の本質だ。

観察なき施術は、地図なき旅に等しい。何をどう変えるかを決めるためには、まず今どこにいるかを知らなければならない。

心身・姿勢・神経——3つの階層で身体を読む

JPCA は、身体の状態を「心身・姿勢・神経」という 3 つの階層から捉える。これは単なる分類ではなく、観察と介入のフレームワークだ。

心身の層では、自律神経の状態や情動的な緊張を読む。クライアントがリラックスできているか、交感神経が優位になっていないか。呼吸のパターン、筋の過緊張、体温や皮膚の状態——これらはすべて、心身の状態が身体に表れたサインだ。

姿勢の層では、重力に対して身体がどのように組織されているかを読む。骨盤の傾き、脊柱のカーブ、肩や頭部の位置関係。ここで重要なのは、崩れた姿勢そのものではなく、身体がどこで「補っているか」だ。骨格アライメントが崩れると、別の部位がバランスを補う——この代償パターンを読めるかどうか、介入精度を大きく左右する。姿勢は静止した形ではなく、神経系が絶え間なく調整している動的なプロセスだ。

神経の層では、感覚入力と運動出力のパターンを読む。身体の各部位からどのような情報が脳に届いているか、そして脳がどのような指令を送り返しているか。皮膚感覚・固有感覚・前庭感覚——これらが正確に機能しているかを確認することで、介入の方向性が定まる。神経系の状態が、心身と姿勢の両方を規定している。

心身も姿勢も、脳が生み出すアウトプットである

ここで重要な視点がある。心身の緊張も、姿勢の崩れも、それ自体が問題の「原因」ではないということだ。

筋肉が硬い。肩が前に出ている。呼吸が浅い。これらはすべて、脳と神経系が生み出しているアウトプットだ。脳は、身体の内外から集めた膨大な感覚情報をもとに、「今この身体はこうあるべき」という判断を下し続けている。筋肉の緊張も、姿勢のパターンも、その判断の結果として現れている。

だとすれば、硬い筋肉だけをほぐしても、前に出た肩を物理的に引き戻しても、それは表面的なアウトプットを一時的に変えているに過ぎない。神経系が同じ判断を下し続ける限り、身体は元の状態に戻ろうとする。

3つの階層が共通して指し示しているのは、神経系という一つの根本だ。心身・姿勢・神経は、それぞれ独立した問題ではなく、神経系という共通の基盤が異なる形で表れたものだと理解することができる。

「整える」とは、神経系に正しい情報を届けること

施術者がタッチを通じてできることは何か。筋肉を直接「治す」ことでも、姿勢を「矯正する」ことでもない。皮膚・筋・関節への適切な刺激を通じて、神経系に新しい感覚情報を届けることだ。

その情報が、脳の判断を変える。脳が新しい判断を下せば、筋肉の緊張は変わり、姿勢のパターンは変わり、呼吸は深くなる。アウトプットが変わるのは、インプットが変わった結果として起こることだ。

JPCAの3階層フレームは、この考え方を現場で実践するための地図だ。心身・姿勢・神経のどの層に、今どんな変化が必要かを読み取り、それに応じたインプットをデザインする。施術者の技術とは、この設計力のことを指している。

KEY CONCEPTS

施術は、観察から始まる。

何をどう変えるかを決めるためには、まず今この人の身体に何が起きているかを把握しなければならない。観察・分析・現状把握が、すべての介入の前提となる。

現状把握が、すべての起点になる。

心身の緊張も姿勢の崩れも、神経系が生み出すアウトプットだ。表面だけを変えようとしても限界がある。現状を正確に把握し、神経系へのインプットをデザインすることが、持続的な変化をつくる。

CHAPTER 03

神経可塑性とは

Neuroplasticity — The Brain's Capacity to Change

身体は、変われる。

長年の肩こり、慢性的な姿勢の崩れ、繰り返す身体の緊張——「もうこれが自分の身体だから」と諦めているクライアントは少なくない。しかし神経科学は、その諦めに根拠がないことを示している。脳は生涯にわたって変化し続ける。神経回路は、新しい経験や刺激に応じて書き換えられる。これが神経可塑性（Neuroplasticity）だ。

コンディショニングの現場でこの事実が持つ意味は大きい。身体の状態が「固定されたもの」ではなく「変化し得るもの」であるという理解は、施術者にとっても、クライアントにとっても、介入の可能性を根本から広げる視点だ。

脳は経験によって書き換えられる

かつて、脳の構造は成人以降ほぼ変化しないと考えられていた。しかし現代の神経科学は、この通説を覆している。脳の神経細胞（ニューロン）は、繰り返される刺激や経験に応じてシナプス結合を強化したり、新たな結合を形成したりする。

「一緒に発火するニューロンは、一緒につながる（Neurons that fire together, wire together）」——これは神経可塑性の基本原理を表した言葉だ。同じ動き、同じ感覚入力が繰り返されるたびに、その回路はより強固になる。良い方向にも、悪い方向にも。

慢性的な姿勢の崩れや筋の緊張パターンも、長年にわたって繰り返された神経回路の結果として定着したものだ。身体が「変わりにくい」と感じるのは、その回路が強く刻み込まれているからに過ぎない。回路は書き換えられる——それが神経可塑性の示す希望だ。

変化には、適切なインプットが必要だ

神経可塑性は、ただ時間が経てば自然に起きるものではない。変化を引き起こすためには、神経系に対して新しい、適切な情報を届けることが必要だ。

ここに、パートナーストレッチの役割がある。施術者の手がクライアントの皮膚・筋・関節に触れ、伸張刺激を与える。その瞬間、筋紡錘やゴルジ腱器官、皮膚の機械受容器から大量の感覚情報が脊髄を経由して脳へと送られる。脳はその情報をもとに、身体の状態を再評価し、筋緊張のパターンを更新する。

これは単なるストレッチではない。神経系への意図的なインプットだ。施術者が「どこに」「どのような」刺激を届けるかによって、脳に送られる情報の質が変わり、神経回路の書き換えの方向性が変わる。

一回の施術では終わらない——繰り返しが回路を変える

神経可塑性のもう一つの重要な特性は、変化が繰り返しによって定着することだ。一度の施術で劇的な変化が起きることもある。しかしその変化を「新しいデフォルト」として脳に定着させるためには、同じ質のインプットが繰り返し届けられる必要がある。

これはクライアントへの説明にも直結する。「なぜ継続が必要か」という問いに対して、「習慣だから」という曖昧な答えではなく、「神経回路を書き換えるために繰り返しのインプットが必要だから」と答えられる。継続の理由が神経科学的に説明できることで、クライアントの納得度と動機は大きく変わる。

身体が変わるとは、神経回路が変わることだ。そしてパートナーストレッチは、その変化を引き起こすための、質の高いインプットを届ける手段として機能する。

KEY CONCEPT

身体が変わるとは、神経回路が変わることだ。

慢性的な緊張や姿勢の崩れは、長年にわたって刻み込まれた神経回路のパターンだ。脳は生涯にわたって書き換えられる。パートナーストレッチによる繰り返しの感覚インプットは、その回路を新しいパターンへと塗り替える手段として機能する。

CHAPTER 04

予測符号化とは

Predictive Coding — The Brain That Always Expects

脳は、起きていることを「後から処理する」のではない。

私たちはつい、脳を「情報を受け取って反応する装置」として捉えてしまう。身体から感覚が届いて、脳がそれを処理して、筋肉に指令を送る——という順番だ。しかし実際の脳の働きは、これとはかなり異なる。

脳は常に「次に何が起きるか」を予測しながら動いている。過去の経験をもとに「おそらくこうなる」という予測を先に立て、実際に届いた感覚情報と照らし合わせて、ズレがあれば修正する。これが予測符号化（Predictive Coding）という考え方の核心だ。

難しく聞こえるかもしれないが、日常の感覚に置き換えると非常にシンプルだ。

脳は「慣れ」で動いている

たとえば、毎朝同じ時間に同じ道を歩いて通勤している人がいるとする。その人の脳は、歩き始める前からすでに「この道はこう続く」「このくらいの段差がある」「ここで右に曲がる」という予測を立てている。だから意識しなくても足が動く。

これは効率的な仕組みだ。脳がすべての感覚情報をゼロから処理していたら、膨大なエネルギーを消費してしまう。予測を使うことで、脳は処理コストを大幅に削減している。

しかしこの「慣れ」は、身体のコンドィショニングにおいてはやっかいな側面を持つ。長年同じ姿勢で座り続けた人の脳は、「この身体はこういう状態が普通だ」という予測を強く持っている。その予測が正しいと判断している限り、脳は現状を維持しようとする。新しいインプットが届いても、「予測の範囲内」と処理されてしまえば、変化は起きにくい。

「予測のズレ」が、変化のきっかけになる

では、どうすれば脳の予測を書き換えられるのか。

答えは、脳が「あれ、予測と違う」と感じるような新しい感覚を届けることだ。脳は予測とのズレを検知すると、そのズレを解消しようとして予測モデルを更新する。この更新こそが、身体の変化の始まりだ。

パートナーストレッチはここで大きな役割を果たす。施術者の手によって届けられる伸張刺激や圧迫は、クライアントの脳が「普段経験しない」質と量の感覚情報だ。脳はその情報を受け取り、「今まで持っていた身体の地図」を修正しようとする。筋肉の緊張が緩むのも、可動域が広がるのも、この予測モデルの更新が起きているからだ。

安心感が、変化の質を決める

予測符号化のもう一つの重要な側面がある。脳は「安全かどうか」を常に予測しているということだ。

身体に触れられる体験を脳が「安全ではない」と予測すれば、筋肉は防衛的に緊張し、感覚の受け取り方も閉じてしまう。どれだけ技術的に正確なストレッチを行っても、クライアントの脳が「これは安全だ」と判断していなければ、神経系は開かない。

施術前の声かけ、触れ方のスピードや圧、環境づくり——これらはすべて、クライアントの脳に「ここは安全だ」という予測を先に立てさせるための行為だ。パートナーストレッチの技術とは、手技だけではなく、この「安心の設計」も含んでいる。

KEY CONCEPT

脳は予測する。施術者は、その予測を更新する。

脳は過去の経験から「こうなるはず」という予測を常に立てている。パートナーストレッチによる新しい感覚インプットは、その予測にズレを生じさせ、脳に身体の地図を書き換えさせる。変化とは、予測モデルの更新だ。そして安心感こそが、その更新を可能にする土台となる。

CHAPTER 05

パートナーストレッチは神経系へのインプットである

Partner Stretching as Neural Input

ここまでの章で、一つの問いへの答えが見えてきた。

神経可塑性は、繰り返しの適切なインプットによって神経回路が書き換えられることを示している。予測符号化は、脳が「予測と異なる新しい感覚」を受け取ったとき、身体の状態を更新しようとすることを示している。

では、その「適切なインプット」とは何か。「予測を更新する新しい感覚」とは何か。

パートナーストレッチは、その問いに対する一つの明確な答えだ。

触れることは、情報を届けることだ

施術者の手がクライアントの身体に触れた瞬間、何が起きているのかを改めて整理したい。

皮膚には、圧・伸張・振動・温度を感知する多種類の受容器が密集している。筋肉には、長さの変化を検知する筋紡錘と、張力を検知するゴルジ腱器官がある。関節には、位置と動きを伝える固有感覚受容器がある。これらすべてが、触れる・伸ばすという行為によって同時に活性化し、脊髄を経由して脳へと大量の感覚情報を送り込む。

脳はその情報をもとに、「この部位は今どんな状態にあるか」を判断し直す。筋緊張の指令を更新し、姿勢のパターンを調整し、身体の内部地図を塗り替える。パートナーストレッチによる変化は、この神経系の処理の結果として起きている。

ストレッチは筋肉を「物理的に伸ばす」行為ではなく、神経系に情報を届ける行為だ。この理解が、施術の質を根本から変える。

セルフストレッチにはできないこと

ここで重要な問いがある。なぜパートナー（他者）が必要なのか。自分でストレッチすればよいのではないか。

セルフストレッチには、構造的な限界がある。自分の手で自分の身体を伸ばすとき、脳は「これから伸ばす」という予測を先に立てている。その予測があるため、筋肉は防衛的な緊張を事前に準備してしまう。つまり、セルフストレッチでは脳の予測を大きく外すことが難しく、神経系への新鮮なインプットとしての効果が限定されやすい。

一方、パートナーの手による刺激は、クライアントの脳にとって「自分がコントロールしていない感覚」だ。予測の外側から届く情報として処理されやすく、脳が予測モデルを更新し

ようとする反応が引き出されやすい。

さらに、他者の手による接触は、自律神経系にも直接働きかける。安全な接触は副交感神経を優位にし、身体全体の緊張レベルを下げる。リラックスした神経系は感覚の受け取り方が開いており、インプットの効果がより深く届く。パートナーがいることの意味は、技術的な補助だけではなく、神経系を開かせる環境そのものをつくることにある。

インプットの質が、アウトプットの質を決める

施術者の技術とは何か。この問いへの答えが、ここに集約される。

どこに触れるか。どの方向に、どのスピードで、どのくらいの圧で伸ばすか。どのタイミングで呼吸を促すか。クライアントの反応をどう読み取り、次の動作に反映させるか。これらすべては、神経系に届けるインプットの質を決める判断だ。

同じ「ストレッチ」という行為でも、インプットの質が異なれば、脳が受け取る情報は異なり、アウトプットとして現れる変化も異なる。施術者がより深く神経科学を理解しているほど、インプット的设计精度は上がる。

JPCA が神経科学を学ぶの基盤に置く理由は、ここにある。パートナーストレッチの技術を、感覚と経験だけで磨くのではなく、神経系への働きかけとして理論的に理解することで、現場での判断力と再現性が高まる。

KEY CONCEPTS

ストレッチは、神経系への情報伝達だ。

触れる・伸ばすという行為は、皮膚・筋・関節の受容器を通じて脳に大量の感覚情報を届ける。脳はその情報をもとに筋緊張を更新し、身体の内部地図を塗り替える。変化はここから始まる。

パートナーがいることで、神経系は開く。

他者の手による刺激は、脳の予測の外側から届く新鮮な情報だ。安全な接触は副交感神経を優位にし、神経系を開かせる。パートナーの存在そのものが、変化を起こすための環境をつくっている。

CHAPTER 06

世界のトレンドとエビデンス

Global Trends and Scientific Evidence

JPCA の考え方は、独自の哲学ではない。

神経科学を基盤にコンディショニングを再定義しようとする動きは、世界中の研究者と現場実践者によって、長年にわたって積み上げられてきた学術的な流れの上にある。ここでは、JPCA のアプローチと深く共鳴する 3 つの研究領域と、その中心的な研究者を紹介する。

神経可塑性の科学 — Michael Merzenich

神経可塑性の研究において、世界で最も影響力のある科学者の一人が Michael Merzenich（カリフォルニア大学サンフランシスコ校名誉教授）だ。

Merzenich の研究が明らかにしたのは、脳は成人以降も構造的・機能的に変化し続けるという事実だ。かつては「脳の回路は成長とともに固定される」という考えが主流だったが、彼の研究チームは感覚皮質の地図が経験によって継続的に書き換えられることを実証した。乳幼児期の「臨界期」だけでなく、成人以降も「成人可塑性」のメカニズムが働き続けることを示したのだ。

Merzenich は 2016 年、神経可塑性研究への貢献によりカヴリ賞（神経科学部門）を受賞している。彼の研究は、「繰り返しの適切な入力が神経回路を変える」という JPCA の実践哲学と、根底で強く共鳴している。

参考 : Merzenich MM, Van Vleet TM, Nahum M. "Brain plasticity-based therapeutics." *Front Hum Neurosci*. 2014;8:385.

予測符号化と自由エネルギー原理 — Karl Friston

予測符号化の理論的基盤を現代神経科学として確立した人物が、Karl Friston（ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン、Wellcome Trust Centre for Neuroimaging 科学ディレクター）だ。

Friston が 2003 年以降に発展させた「自由エネルギー原理（Free Energy Principle）」は、脳が外界を予測し、感覚入力との誤差（予測誤差）を最小化しようとすることで知覚・行動・学習を統一的に説明するフレームワークだ。この理論は、認知神経科学・理論神経科学の領域で最も影響力のある枠組みの一つとして広く認知されている。

脳が「予測する機械」であるという Friston の視点は、コンディショニングの現場において何を意味するか。施術者が届ける新しい感覚インプットは、クライアントの脳が持つ予測モデルを更新するための情報だ。変化とは、脳が予測誤差を解消しようとするプロセスの結果として起きる——この理解が JPCA のアプローチの根拠となっている。

参考 : Friston K. "The free-energy principle: a unified brain theory?" *Nat Rev Neurosci*. 2010;11(2):127-138.

アフェクティブタッチと CT 求心性線維 — Francis McGlone

「触れること」の神経科学的な意味を解明した研究者として、Francis McGlone（リバプール・ジョン・ムーアズ大学神経科学教授）の研究は特筆に値する。

McGlone らの研究が明らかにしたのは、ヒトの有毛皮膚に存在する C 触覚（CT）求心性線維と呼ばれる特殊な神経線維の存在だ。CT 求心性線維は、毎秒 1～10cm の速度で行われるゆっくりとした優しい接触に対して最も強く反応し、その刺激は「快の感覚」として処理される。この線維の活性化は島皮質（insular cortex）などの情動処理に関わる脳領域を選択的に賦活し、副交感神経系を優位にし、オキシトシンをはじめとする社会的絆に関わる神経ペプチドの分泌を促す。

McGlone らはこの系を「アフェクティブタッチ（情動的タッチ）」と名付け、discriminative touch（識別的タッチ）とは異なる独立した感覚経路として位置づけた。パートナーストレッチにおける「触れ方の質」が、クライアントの神経系の開き方を決める——この JPCA の考え方は、CT 求心性線維の研究によって神経生物学的な根拠を持つ。

参考：McGlone F, Wessberg J, Olausson H. "Discriminative and affective touch: sensing and feeling." *Neuron*. 2014;82(4):737-755.

3 つの研究が示す、共通の方向性

Merzenich、Friston、McGlone——3 者の研究領域は異なるが、コンディショニングの実践に対して示す方向性は一致している。

脳は変わる（Merzenich）。脳は予測し、新しい情報によってその予測を更新する（Friston）。そして、適切な質の「触れること」が神経系を開き、変化を可能にする（McGlone）。

この 3 つの知見は、JPCA が実践するパートナーストレッチのアプローチ——観察から入り、神経系へのインプットを意図的にデザインし、繰り返しによって変化を定着させる——と、高い整合性を持っている。JPCA は独自の理論を唱えているのではなく、世界の神経科学の知見を、現場で実践可能な形に体系化しているのだ。

KEY CONCEPT

JPCA の実践は、世界の神経科学と共鳴している。

脳は変わる（Merzenich）、脳は予測し更新する（Friston）、触れ方が神経系を開く（McGlone）——3 つの知見は、観察・インプット設計・繰り返しによる変化の定着という JPCA のアプローチと、根底で一致している。

CHAPTER 07

JPCA の考え方

The JPCA Philosophy — Conditioning Rooted in Neuroscience

このホワイトペーパーを通じて、一つの問いに答えてきた。

なぜ今、神経科学なのか。なぜ観察から始めるのか。なぜパートナーが必要なのか。なぜ繰り返し変化を定着させるのか——これらの問いへの答えはすべて、「神経系へのインプットを変える」という JPCA の根本的な立場に収束する。

JPCA は、コンディショニングを「心身・姿勢・神経の 3 階層から整えるもの」として定義している。この定義は、単なる分類ではない。神経科学を基盤にした、現場実践のための思想的な骨格だ。

JPCA が目指すコンディショニング像

JPCA が目指すのは、「感覚と経験だけに頼る職人的な技術」でも、「理論だけを知る学者的な知識」でもない。神経科学の知見を深く理解した上で、それを現場で再現性高く実践できる専門家の育成だ。

施術者がクライアントの身体に触れるとき、そこには常に選択がある。どこに、どのように、どのくらいの速さで、どんな意図で触れるか。その選択の精度を高めることが、クライアントの神経系に届くインプットの質を決め、変化の深さと持続性を左右する。

「ただ伸ばす」から「神経系に届ける」へ。この転換こそが、JPCA が現場にもたらしたいパラダイムシフトだ。

3 つの認定プログラム

JPCA は、この考え方を体系的に学ぶための 3 段階の認定プログラムを提供している。それぞれのプログラムは、心身・姿勢・神経という 3 階層に対応し、段階的に深化する設計になっている。

Basic 心身リセット (Stretch Conditioning)

心身の層——自律神経・呼吸・情動的緊張——を対象とした基礎プログラム。身体の状態を観察・分析する視点を養い、心身の緊張を神経系へのインプットとして整えるための基礎技術を習得する。コンディショニングの出発点として、すべての施術者に必要な土台を築く。

Advanced 姿勢リセット (Posture Conditioning)

姿勢の層——骨格アライメント・代償パターン・重力への適応——を対象とした応用プログラム。静的・動的な姿勢評価のプロトコルを学び、「なぜそこで補っているか」を読む視点

と、代償の根本にある神経系へのアプローチを実技で習得する。

Master 神経リセット (Nerve Conditioning)

神経の層——感覚入力・神経可塑性・予測符号化——を対象とした上級プログラム。皮膚感覚・固有感覚・前庭感覚など各感覚系に対応したコンディショニング入力技術を段階的に学び、インプットを意図的にデザインする高度な実践力を身につける。

知識は、現場で初めて意味を持つ

神経科学の知見がどれだけ精緻であっても、それが現場で実践されなければ意味はない。JPCA の認定プログラムは、理論と実技を一体で学ぶことを原則としている。座学で得た理解を、実際の手技と評価プロセスの中で確かめ、身体知として定着させる——この往復運動が、再現性のある技術を生む。

また、JPCA が大切にしているのは「なぜ？」を問い続ける姿勢だ。手技の手順を覚えることよりも、その手技がなぜ神経系に働くのかを理解することを優先する。その理解があつてこそ、マニュアルにない状況でも判断できる、本当の意味での専門家が育つ。

コンディショニングの未来は、神経科学とともにある。

JPCA は、その未来を現場で実践する専門家を育てるために存在する。

NEXT STEP

神経科学の知見を、現場で活かす学びへ。

JPCA では、心身・姿勢・神経の 3 階層に対応した認定プログラムを提供しています。Basic（心身）→ Advanced（姿勢）→ Master（神経）の段階的な学びを通じて、神経科学を基盤とした実践力を身につけてください。

詳細・お申し込みは JPCA 公式サイトをご確認ください。