

# 『楽しみながら親子で学ぶ～未来が輝く美姿勢エクササイズ～』

◇コーチからの最初の質問の答え

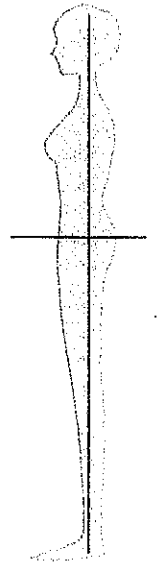
◇お子さまの未来にどんなことを望みますか？

◇ご自身の未来にどんなことを望みますか？

\*女性として

\*親として

◇Memo



◇今日からやってみること(どんな未来のために何をするか具体的に決めてみましょう)

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

皆さまの心とカラダの健康と毎日の笑顔を心から願っています。

美姿勢ダイエットコーチ 七瀬葉



中丸小学校 P T A  
会 長 宮越 比呂子  
文化厚生委員長 菊池 香織

## 文化厚生委員会 第3回家庭教育学級 活動報告書

### ～楽しみながら親子で学ぶ～

### 未来が輝く美姿勢エクササイズ

第3回家庭教育学級を下記の通り実施しましたので、ご報告いたします。

日 時 : 平成 28 年 12 月 16 日(金曜日) 10:00～11:30

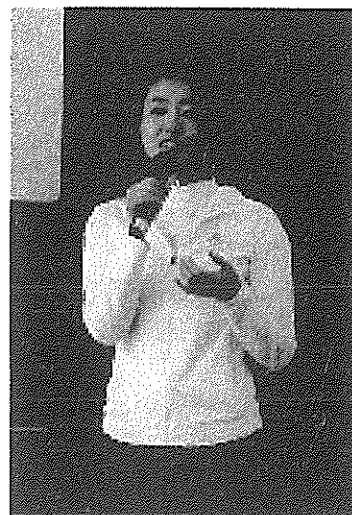
場 所 : 中丸小学校 体育館

講 師 : 七瀬 葉 先生

参加者 : 34 名

#### ～講師プロフィール～

一般社団法人美姿勢ライフデザインカレッジ代表理事 美姿勢ダイエットスクール学校長。「もっと自分を好きになろう！心と身体、自分を丸ごと愛せる人生に」をメッセージとし、女性の自己実現のための美姿勢ダイエットスクールを主催。子どもの姿勢を育むことにも力を入れ、姿勢が良くなるダンスくしせい<sup>くしせい</sup>のうた<sup>のうた</sup>を考案、配信中。佐賀県出身。20歳で上京。ダンサー、インストラクター、ストレッチトレーナーとしてのすべての経験を活かし「伸ばす」「鍛える」「動かす」それぞれ3つの専門知識を取り入れた姿勢改善プログラム「美姿勢エクササイズ」を考案。より多くの人に健康的なカラダづくりを提案するため独立。美姿勢ダイエットスクール学校長としてコーチの養成も手掛け、多くの門下生から師事されている。



## 講演の概要

### ◆ 美姿勢はどのようなことに良い影響を及ぼすのか

美姿勢は人間の心、身体、印象に良い影響を与える。人間の印象は最初の4秒で好き嫌いの判断が決まり、次の4分で相手に興味を持つか持たないかという第二印象が決まると言われる。相手に与える印象を左右する大きな要因は、外見5割、声4割、話の内容が1割と言われるが、その事からも外見が他人に与える印象や人間関係に大きく影響していると言える。仕事もプライベートも出会いや人間関係が大切だが、同様に生きていくうえでは、心と身体の健康もとても大切。その源となるのが美姿勢。姿勢が良ければ得をすることが多々ある。まず思考が前向きになる、やる気がわいてきて落ち込みにくいなど、心に与える良い影響が多い。また身体的には、内臓の働きがよくなる、代謝が良くなる、呼吸が深くなる、従って集中力があがる、自律神経の働きが向上するなど、良い姿勢でいることで体にストレスを与えにくくなるため、大きな身体的効果もある。良い姿勢は良い人生と輝く未来をつくると言っても過言ではない。

#### ◆ どんな姿勢が良い姿勢なのか

では、どのような姿勢が良い姿勢なのだろうか。良い姿勢とは「美+優」。つまり①見た目が美しい、②身体に優しい。そして良い姿勢を維持するには、本人の意識が何よりも必要で、「意識×柔軟性×体幹(支える力)」が美姿勢を作る大切な方程式といえる。

#### ◆ 良い姿勢のつくりかた

家庭ですぐに毎日できる良い姿勢のつくり方を紹介。立ち姿勢の場合は、まず壁に背中、おしり、かかとをぴったりつけて、そのまま前へ数歩進んで立ってみる。その姿勢が、美しく体に優しい基本の立ち姿勢となる。実際にやってみると、その姿勢を維持するにはかなり意識が必要だと気付くはず。

座っている時は、椅子に浅く腰掛けて膝を閉じ、かかともつけて合わせる。そして足の裏を床にぴったりとつける。すると自然に骨盤が起き上がり、腰回りを小さくして座ることになる。骨盤が起きていれば背中が丸くならず自然と伸びるので、骨盤セットアップを意識するだけで、座る姿勢が美しく体に良い状態に変わる。長時間座っているとつい足を組んだり、足裏が床についていないと足をブラブラさせてしまうので、子どもの場合は足元に台座を置いて足裏がしっかりとつくようにすると、骨盤セットアップが簡単にできる。良い姿勢で座る習慣づけをするために、朝ご飯の時間に家族みんなで取り組むのがおすすめ。

#### ◆ 伝え方のポイント

良い姿勢にすることで、たくさんのメリットがあるとすれば、親としてはつい「姿勢が悪いよ！」あるいは「もっと姿勢を良くして！」と子どもに言うてしまうことが日常茶飯事となる。しかし実は、いかに相手が受け止めやすく伝えるかがとても大切。指摘するような表現では、相手は心を閉ざし、やってみようという気持ちにならないもの。そこで、姿勢を良くすると様々な得があること、また「こうなって欲しい」、あるいは「実際になれる姿」をより具体的に相手に伝えることが好ましい。特に家庭では、愛情をもって、変化と成長に導く関わりを子どもと持つことが大切。「私はこう思うよ・・・」という「I(アイ)“メッセージで話すと、自分の思いを伝えやすくなる。こうした工夫と「思い×やり方×習慣づくり」という意識を持つことで、変化と成長を促す事が出来るといえよう。

## 講演を終えて(参加者アンケートより)

- まずは子どもと一緒にお互いの写真を撮り合って、姿勢を見直すところから始めてみたいと思います。
- 一日わずかな時間でも、壁を使って姿勢を修正する意識をしていきたいと思います。意識があれば、毎日の細かい事から自分を変えていけると感じました。とても楽しい講演内容でした。
- 我が子の姿勢がとても悪くて、毎日注意しつづけていましたが、良い伝え方で自分も楽しく一緒に姿勢を良くする習慣づけに取り組みたいと思いました。
- 講演される七瀬先生の姿が大変カッコ良く、お話の内容も先生の熱い思いがしっかり伝わってきました。子どもへの伝え方、気を付けていきたいと思います。

七瀬先生の颯爽とした立ち姿と、楽しい講演内容に会場中が引き込まれました。席を離れて実際に姿勢を治すストレッチなどを参加者全員でチャレンジしたりして、日頃、あまり自分の姿勢については意識を持たないで過ごしていることを実感する機会となりました。

七瀬先生の実験の体験、エピソードを交えてお話くださり、非常にわかりやすく、またすぐに実践できる内容の、とても素晴らしいご講演となりました。七瀬先生、本当にありがとうございました。

