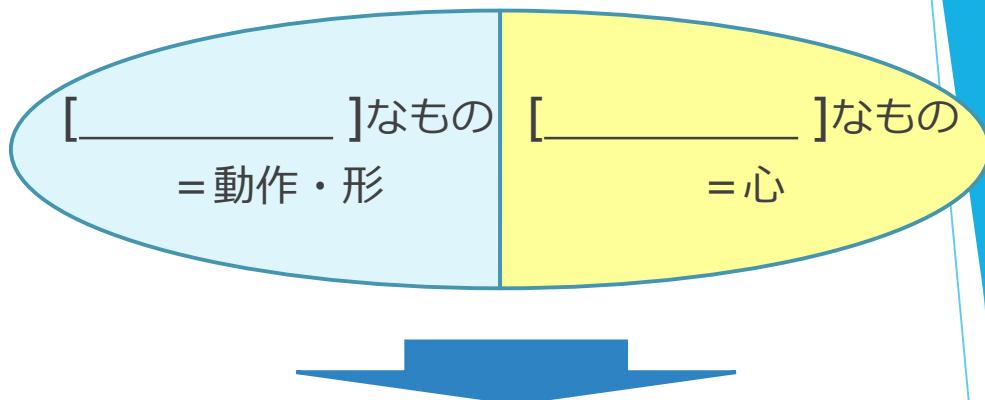


美しい姿を身に付けよう

---

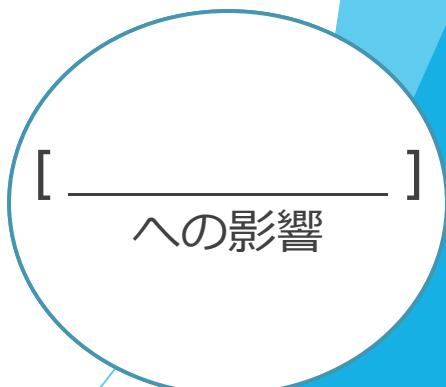
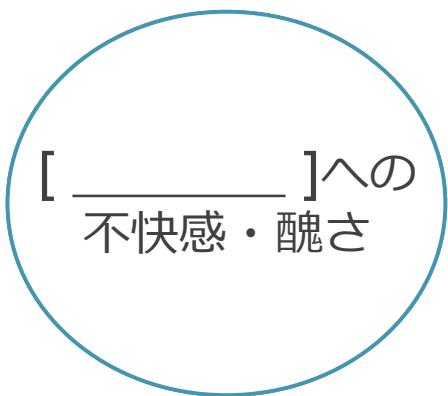
## 1. 姿勢が及ぼす影響

姿勢とは



両者が揃って、初めて  
[ ]が良く見える

悪い姿勢



# *Memo*

---

## 2. 体のゆがみが及ぼす悪影響

体がゆがんでいると、どのような悪いことが起きてしまうのでしょうか。

### ①肩こり、腰痛、背中の痛みが起こる、悪化する

体がゆがむと、全身のバランスが悪くなるため、ある一定の筋肉や関節に負担が集中してかかるようになってしまう

### ②生理痛や婦人科系の病気の原因になる

骨盤の内部には、至急、卵巣血管系などの女性特有の臓器が詰まっている  
体がゆがむと血液の流れも悪くなり、臓器が不健康になってしまい  
⇒結果として、子宮や卵巣の病気になったり、生理痛の原因になる

### ③内蔵の不調が体の不調を引き起こす

内蔵の配置を決めているのは背骨と骨盤

⇒ゆがみによって、内臓が正しい位置に収まらず、時には圧迫された状態になり、機能が低下する  
⇒結果、摂った栄養が無駄になる  
⇒便秘にもなりやすくなる

### ④冷え性やむくみの原因になる

骨盤がゆがむと骨盤の周りの筋肉が固くなり、熱を生み出せなくなる

⇒結果として、血液が全身に熱を運ぶことが出来なくなり、体の冷えの原因になる  
⇒血管やリンパ節が圧迫されるので、脚の代謝が悪くなり、むくみやすくなる

### ⑤余計な筋肉や脂肪がつきやすい体になる

骨盤がゆがむと下半身に脂肪がつきやすくなる

### ⑥自律神経が乱れ、体調不良が起こる

ほてり、動機、息切れ、ホルモンバランスの乱れから消化不良が起こる

### ⑦座屈神経痛や、手足のしびれを引き起こす

### ⑧性格が内向的になる

# *Memo*

---

## 座り方

**授業中や勉強中、前かがみの姿勢で勉強していませんか？**

胸が狭まった状態になるので呼吸が浅くなってしまう

**椅子に座る時、いつも同じ方向に足を組んでいませんか？**

骨盤がゆがんでいる可能性大

**横座りになっていますか？**

同じ向きを重なるクセになることで骨盤のゆがみに繋がる

**椅子に浅く腰掛けて、椅子の背にもたれていませんか？**

丸まった胸や腰、骨盤には不自然な力がかかっている

## 立ち方

**立っている時、片足重心になっていますか？**

骨盤のゆがみに繋がる

## 歩き方・その他

**いつも同じ肩・手で荷物を持っていませんか？**

肩が下がっている方の内臓器官が圧迫される

**3cmより高いヒールを履くことは多くないですか？**

バランスが取れなくなった体は前かがみになり、バランスを取ろうと、重心を上半身の後ろにかけ、骨盤が後ろにずれる

**左右非対称のスポーツをよくしませんか？**

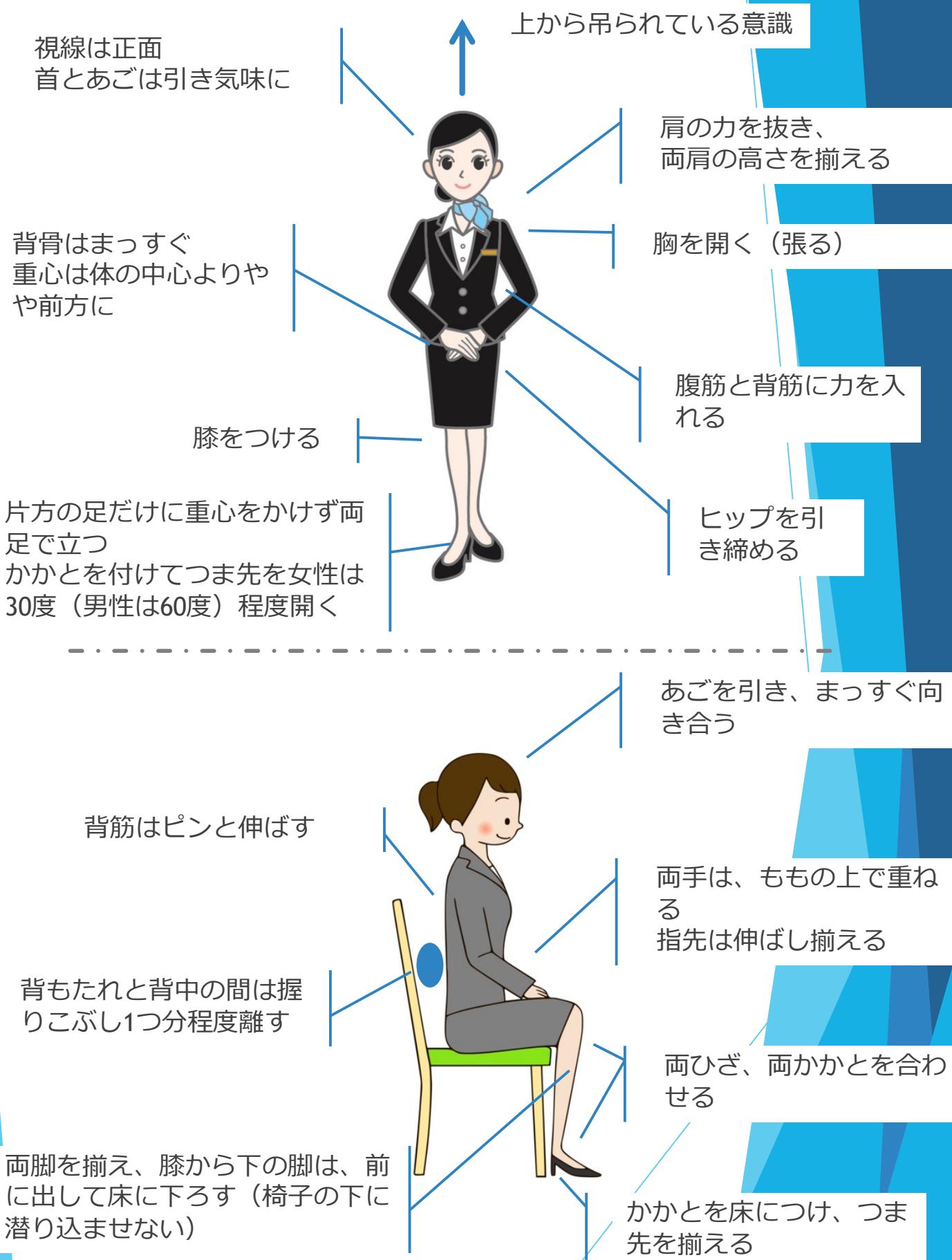
利き腕・利き足など片側の筋肉が発達し、左右のバランスを崩す

## 体のゆがみをチェックしよう！

- 鏡を見た時、顔全体の左右がゆがんでいるような気がする
- 左右の方の高さが違う
- 猫背だと人に言わされたことがある
- でっちり、そり腰だと人に言わされたことがある
- 左右の手足の長さが違うような気がする
- 立っている時、左右どちらかの足で重心を取っている
- イスに座る時、足をよく組む
- 横座りをよくする
- 足がつりやすい
- 靴底の内側や外側だけが擦り減っている
- 片方の靴底だけが減る
- 全身がだるく疲れやすい
- 下半身が痩せにくい
- 0脚である
- 仰向けに寝るのがつらい
- 正座をするとひざの高さが揃わない、片方のひざが前に出る
- 生理痛がひどい
- 首や肩のこりがひどい
- 片頭痛もちである
- 体がむくみやすい
- 冷え性だ



#### 4. 美しい立ち方・座り方・お辞儀①



# *Memo*

---

#### 4. 美しい立ち方・座り方・お辞儀②

会釈

15度



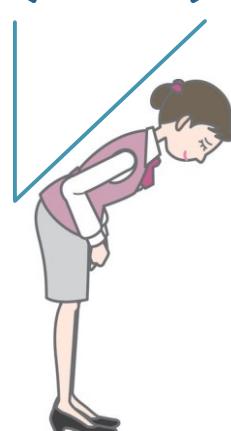
敬礼

30度



最敬礼

45度



- ✓ 1、2のテンポ
- ✓ 日常的な挨拶などに使用
- ✓ 首だけにならないように注意
- ✓ “静止礼”と“ながら礼”

- ✓ 1、2、3、止め、4、5、6のテンポ
- ✓ 「ありがとうございました」などのメッセージを込めたお辞儀
- ✓ 下げるスピードより上げるスピードの方を若干速くした方が、スマート
- ✓ “分離礼”と“同時礼”

- ✓ 1、2、3、止め、4、5、6のテンポ
- ✓ 「大変申し訳ございませんでした」など謝罪をしないといけない時のお辞儀
- ✓ 下げきった状態で一旦止まるぐらいのつもりでお辞儀

# *Memo*

---

## 5. 美しい表情

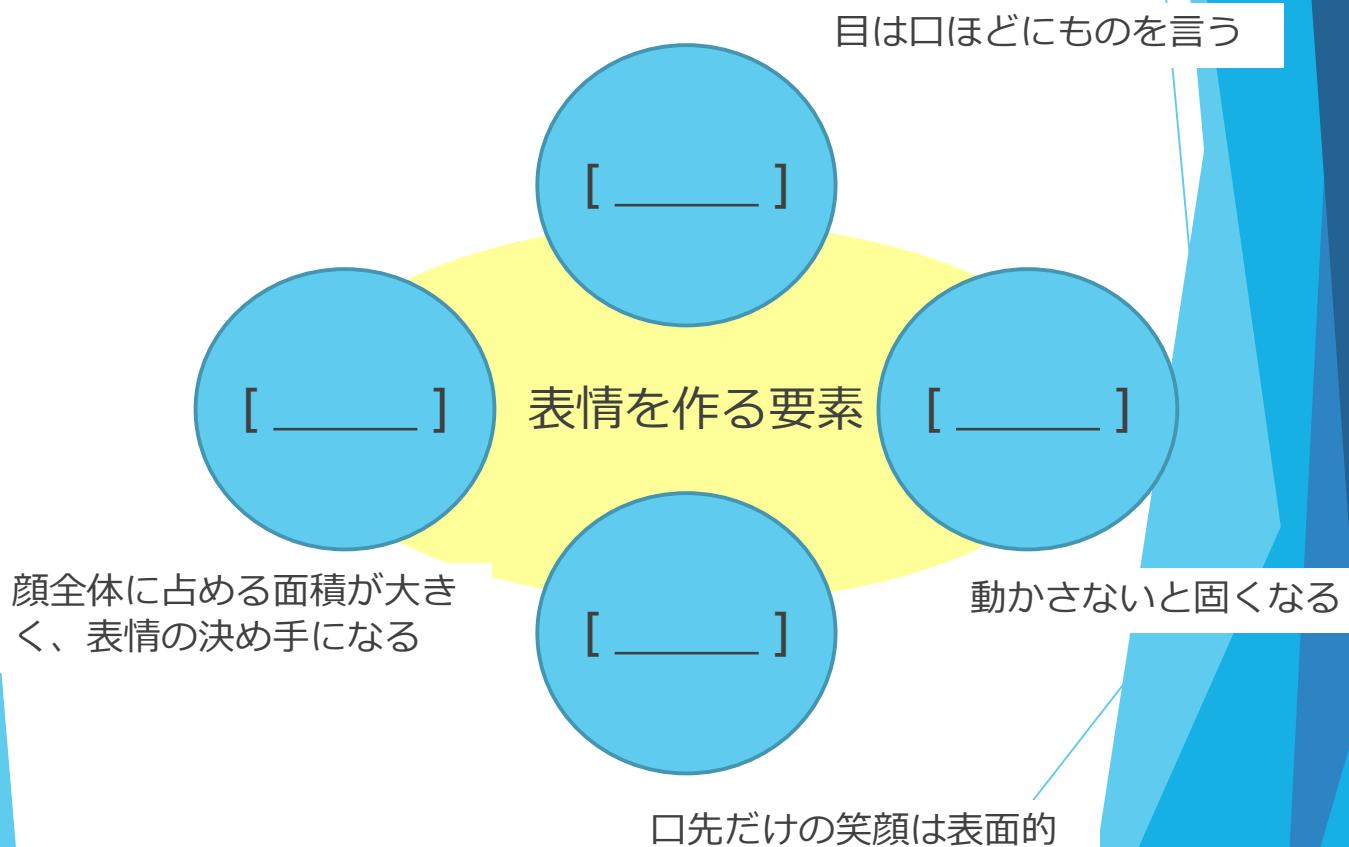
表情 : [ \_\_\_\_\_ ]

「表」 . . . [ \_\_\_\_\_ ]

「情」 . . . [ \_\_\_\_\_ ]

笑顔は [ \_\_\_\_\_ ]

[ \_\_\_\_\_ ] · [ \_\_\_\_\_ ] · [ \_\_\_\_\_ ] · [ \_\_\_\_\_ ] を  
伝えることができる



# *Memo*

---

## 6. 美しい笑顔のためのストレッチ

### 1.目

- ① 軽く目を閉じる
- ② 少し強く閉じる
- ③ 更に強く、そのまま5秒キープする
- ④ 自然の表情に戻す

3回繰り返す



### 2.ほお

- ① 右側だけ口角をあげ、右目を閉じる
- ② そのまま5秒キープ
- ③ 自然の表情に戻す
- ④ 左側も同様に行う

3回繰り返す



### 3.口

- ① 口をすぼめて前方につき出す
- ② そのまま5秒キープ
- ③ すぼめた口を元に戻し、歯を巻き込んで外側にいっぱいに引く
- ④ そのまま5秒キープ
- ⑤ 自然の表情に戻す

3回繰り返す



### 4.あご

- ① 背筋を伸ばし、ゆっくり天井をあおぐ（目だけで見るのはなく、頭を後ろに倒し、顔ごと見上げる）
- ② 大きく口を開ける
- ③ そのまま5秒キープ
- ④ 上を向いたまま口を閉じる
- ⑤ 自然の表情に戻す

3回繰り返す



# *Memo*

---

### 【“挨拶”の意味】

「挨」 = [ \_\_\_\_\_ ]

「拶」 = [ \_\_\_\_\_ ]

「挨拶」 = [ \_\_\_\_\_ ]

[あ] 明るく、愛をこめて

明るく爽やかに声を出す・アイコンタクト。

[い] いつでも

挨拶する習慣を継続。気分次第ではダメ（特に女性の朝、低血圧）

[さ] 先に

自分から声を掛けて会話の主導権を取る。先手必勝。

[つ] 続けて

+αの会話（一言）。天気や家族のことを行ける。名前で呼びかける。  
TPOに合わせた挨拶が出来るように！

①[ \_\_\_\_\_ ]

②[ \_\_\_\_\_ ]

③[ \_\_\_\_\_ ]

④[ \_\_\_\_\_ ]

⑤[ \_\_\_\_\_ ]

⑥[ \_\_\_\_\_ ]

挨拶とは、[ \_\_\_\_\_ ]と[ \_\_\_\_\_ ]と[ \_\_\_\_\_ ]が一体  
となって、きちんとしたかたちになります

# *Memo*

---