

「ゆがみ」も「たるみ」も
これで解消!

美ボディの 作り方

Vol.1
体を整える編



はじめに

はじめまして。本講座の執筆を行いました健康運動指導士の田中咲百合です。

芸能タレント育成学校でのボディメイク指導をはじめ、フィットネスインストラクター、健康管理指導のスペシャリストとして30年以上にわたり、多くの方の「きれいになりたい」「カッコよくありたい」という思いに寄り添い、“自分を好きになれる”美しい体づくりをサポートしてきました。

その経験から確信しているのは、美しさは「運動・栄養・メンタル」の3つが重なることで生まれる、ということです。

美ボディとは、適度に筋肉がついたメリハリのあるボディライン・凛とした印象を与える良い姿勢・体の内側から輝く健やかさを兼ね備えた体のことをいいます。そして、その基礎となるのが「心と体の健康」です。

そこでVol.1「体を整える編」では、ボディメイクを始める下準備として“健康的な体の土台づくり”に取り組みます。まずは、自分の体質・メンタルの状態・生活習慣を振り返り、現在抱えている不調を解消したり、不調そのものを抱えたりしない体にするためには、何に取り組むべきなのかを考えます。

本講座に興味を持ってくださったあなたは、「もっと自分を好きになりたい」「もっと軽やかに毎日を楽しみたい」という前向きな力をすでに持っているはずです。

その思いを実現するための“最初の一歩”を、わかりやすく丁寧にナビゲートしています。体も心も整うと自信がみなぎり、毎日は驚くほど快適になります。人生がより面白くなるボディメイクを楽しんでいただければ幸いです。

CONTENTS

はじめに	3
学習のすすめ方	6

Prologue

印象UPを叶える美ボディ理論

LESSON 01 良い印象を与える「美ボディ」とは	8
LESSON 02 美ボディメイクを始める前に必要なこと	10
LESSON 03 記録帳の活用方法	12
column 目を引く存在	14

CHAPTER 1

美ボディは良い姿勢ありき

LESSON 01 体の土台づくりは姿勢の改善から	16
LESSON 02 姿勢は名刺よりも雄弁	18
LESSON 03 美ボディをつくる良い姿勢とは	20
LESSON 04 自分の姿勢を確認する	24
LESSON 05 美しい姿勢につながる習慣づくり	32
LESSON 06 ゆがみのメカニズム	34
LESSON 07 ゆがみを改善する調整系ストレッチ	38
column 姿勢から始まる本当の体づくり	42

CHAPTER2

体の内側から土台を整える

LESSON 01	自律神経のメカニズム	44
LESSON 02	自律神経の乱れが引き起こす不調	48
LESSON 03	自律神経のバランスコントロール術	52
LESSON 04	美ボディのための腸活	56
LESSON 05	冷凍食材フル活用！簡単腸活レシピ	60
column	自律神経から読み解く「自分を満たす方法」	64

CHAPTER3

朝晩の習慣で動ける体をつくる

LESSON 01	起床時の10分習慣で疲れにくい体づくり	66
LESSON 02	翌日に疲れを持ち越さないためのむくみ解消術	70
LESSON 03	良質な睡眠が動ける体をつくる	74
column	自分を知ることから始まるボディメイク	78

学習のすすめ方

1 学習計画の目安を立てる

テキストの学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールと、それぞれの章（Chapter）、レッスンの学習予定日を決めましょう。およそ 1 か月でテキスト 1 冊を学習するのが目安です。

2 各単元の学習を行う

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきましょう。Vol.1 は、「体を整える編」として、Prologue「印象 UP を叶える美ボディ理論」、Chapter1「美ボディは良い姿勢ありき」、Chapter2「体の内側から土台を整える」、Chapter3「朝晩の習慣で動ける体をつくる」の全 4 章で構成されています。

3 課題を提出する

各単元のテキスト学習が終了したら、課題（レポート）に取り組みます。まずはテキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながら解答を記入してください。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。



テキストで紹介しているエクササイズ・トレーニングは、動画でもご覧いただけます。

正しいフォームや体の動かし方、効かせたい部位について確認しながら取り組んでみてください。



良い印象を与える「美ボディ」とは

「美ボディ」と聞いて、どのような見た目を思い浮かべますか？人それぞれ、いろいろなイメージがあると思いますが、ここでは本講座における美ボディの定義や、美ボディメイクを始める前に知っておいてほしいことについて解説します。

「美ボディ」すなわち美しいカラダとは

多くの人は「ボディ」と聞くと、メリハリの効いたプロポーションや筋肉がしつかりとついたスリムな体型など、パッと見て「美しい」と思える体を想像するのではないのでしょうか。

もちろん見た目の美しさは魅力のひとつではありますが、本講座では「美ボディ」を「人生を豊かにする美しい体」と定義し、外見的な要素だけを追い求めることはしません。なぜなら、たとえスタイルが良くても、不調を抱え、ストレス過多で心が苦しい状態では本当の意味で「美ボディ」とは言えないからです。

そのため、「ただ体重を落とす」「無作為に筋肉をつける」ことではなく、自分の体の状態を理解し、体調やメンタルヘルスを整えたうえで、健康的に引き締まった美ボディを手に入れることをゴールとします。

自分にとって価値のある美ボディは、「心身の健康」という土台なしには手に入ることができません。そこで、本講座では「ゆがみ」「たるみ」「むくみ」を解消することをひとつの目標としています。

Vol.1では、不良姿勢（悪い姿勢）や体のゆがみの改善、自律神経の調整、手足のむくみの解消など、体に不調がない状態にする方法について学習します。その後、Vol.2で顔や体のたるみを解消し、適度な筋肉をつけることで「なりたい自分になる」ためのボディメイクに取り組みます。

体を整え、磨きあげる方法として筋トレ・ストレッチといった「エクササイズ」や「トレーニング」を中心に学びますが、より効果を高めるために必要な食生活や疲労回復（リカバリー）についての知識も押さえておきましょう。理想の姿を目指す過程でセルフケアに力を注ぐことにより、自分に自信が持てるようになります。その結果として、他者からの印象もアップするでしょう。

「美ボディ」が生み出す好印象

人の第一印象は、「映画の予告編」と同じです。予告編でつまらなそうと判断されると本編を観てもらえないように、第一印象は人間関係や仕事などさまざまな場面に大きな影響を与えます。これは「**初頭効果**」と呼ばれる心理現象です。

アメリカの心理学者、アルバート・メラビアンが提唱した「メラビアンの法則」では、初対面の相手への印象は、視覚情報（外見要素）が55%、聴覚情報（話し方）が38%、言語情報（話の内容）が7%という割合で構成されると考えられています。つまり、第一印象において見た目が重要視されるということです。

服装や顔つき、体つき、姿勢といった外見的要素は、“無言のPR”として相手に強い印象を残します。具体例を挙げると、体がたるみ姿勢が悪く、顔がむくんでいる状態と、程よく引き締まった体型で姿勢が良く、フェイスラインもすっきりした状態では、与える印象が異なるでしょう。また、体型を気にして「コンプレックスを隠す服を着る人」と、理想の体型を目指して努力をし「着たい服を着る人」とでも見え方が違います。

それでは、その違いをもたらすものは何でしょうか。答えは「**日常の習慣**」です。姿勢、歩き方、食事、睡眠などの生活習慣や、心の在り方には「体つき」や「顔つき」を変える力があります。そして「印象」として形に現れるのです。

たとえば、不良姿勢によって体の痛みが生じていれば、姿勢を正す意識を持つようにすると体の調子も良くなり、見た目の印象も変わっていきます。

つまり、外見的要素を磨き上げる秘訣は生活習慣の見直しということです。

日ごろから**自分を見つめ、体や心に良い影響を与えていることは続ける、そして悪い影響を与えていることは中止し、改善に努める**。これがとても大切です。本講座では、「自分にとっての理想の美ボディ」というゴールに向かって、まず生活習慣を整えることからスタートします。良い姿勢の習慣化や、動きやすい体づくり、体調管理。これらのステップを踏むことで、きっと自分自身のなかで変化を感じるはずです。

「**印象＝生活習慣の表れ**」そう聞いて、思わずドキッとした方もいるかもしれませんが、その感覚こそが大きなチャンスです。ボディメイクは単に外見を変えるための手段ではなく、“印象力を磨き上げるプロセス”でもあります。あなたが持つ本来の魅力が自然とあふれ出す美ボディを目指しましょう。

美ボディメイクを始める前に 必要なこと

ボディメイクを成功に導くためには、まず体から不調を取り除くことから始めましょう。それは、安全に筋トレやストレッチに取り組むためにも必要なことです。その理由について解説します。



体をゼロベースに戻すことが鉄則

「美ボディを目指して、早速運動を始めたい!」と考える方も多いでしょう。しかしその前に下準備が必要であることを忘れてはいけません。

現代人はタスクが多く、時間に追われ、ほとんどの人が蓄積された疲労や不調を解消できぬまま毎日過ごしています。そのような体で筋トレやストレッチなどに励んでも、ボディメイクを成功させることは困難です。

たとえば、体にゆがみがある状態で筋トレを始めると、本来鍛えるべき筋肉に十分な刺激が届かず別の筋肉に負荷がかかることがあります。また、筋肉を支える関節にも過度な負担がかかります。その結果、ボディメイクを成功させるどころか体に不調をもたらしたりケガにつながったりする恐れがあるのです。

そのため、ボディメイクを始める前に体をゼロベースに戻すことが必要です。ゼロベースとは、**不調がなく健康的な体の状態**のことを意味します。具体的には、ゆがみがなく、良い姿勢を維持でき、内臓機能も正常な状態のことです。

そこで、本講座のVol.1では「体を整える編」という位置づけで、体をゼロベースに戻し、あらゆる不調から抜け出すことを目指します。その手段のひとつが「エクササイズ」です。エクササイズとは、健康維持・増進を目的とした活動のことを指します。ここでは、体の柔軟性や動かしやすさの向上や、姿勢の改善などを目指して行う筋トレやストレッチのことをいいます。エクササイズ・生活習慣の改善・食事管理などを行い、健康状態を整えていきましょう。



楽しく安全にエクササイズに取り組む方法

疲労や不調が蓄積された状態でエクササイズに取り組んでも、やる気を司るドーパミンが適切に分泌されないため「楽しい」と思えず、むしろ辛さばかり強調されてしまいます。その結果、**モチベーション低下**につながってしまうのです。

さらに、睡眠不足やストレス、慢性的な疲労が積み重なると前頭前野の血流が低下し、脳の働きが悪くなる「**脳疲労**」を招きます。前頭前野は、集中力・判断力・注意力のコントロールなど、エクササイズを安全かつ正しく行うために欠かせない機能を担っています。その血流が低下すると動作の切り替えが遅れたり、フォームの乱れに気づきにくくなったりするため、ケガのリスクが高まるだけではなく、エクササイズの質そのものも低下してしまうのです。

楽しく安全にエクササイズに取り組み理想的な美ボディを手に入れるためにも、まずは**疲労や不調を解消した状態**に体を整える下準備から始めましょう。

	 慢性的な疲労や不調を抱えた状態	 不調がなく健康な状態 (ゼロベース)
運動	- 姿勢やフォームが不安定になる - 本来鍛えるべき筋肉に刺激が届かない - 別の筋肉や関節に過度な負担がかかりやすくなる	- 姿勢やフォームが安定する - 鍛えたい筋肉に効率よく刺激が届く
メンタル	- 辛さが強調される - 楽しめずにモチベーション低下につながる	- 目標に向かってやる気が上がり、楽しいと感じられる - モチベーションを維持しやすい
脳機能	集中力、判断力、注意力が低下する	集中力、判断力、注意力が向上する
結果	➡ケガや体の痛みを生じるリスクが増加するだけではなく、エクササイズの効果が見れにくく、美ボディの実現が困難	➡安全かつ効率的にエクササイズに取り組めて、楽しく継続する習慣がつくため効果が現れやすく、美ボディに近づくことができる

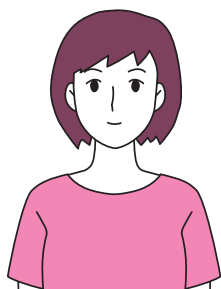
あらゆる不調を改善するためには、まず「頑張る」よりも心と体が「楽になる」ことを重視し、自分に合った方法を選ぶことが大切です。そして、以下の3つのポイント押さえると、健康を維持するための生活習慣や運動習慣が身につき、結果につながります。

POINT

- エクササイズは、小さなステップでの成功体験を積み重ねて習慣化する
- 「やってよかった」と体が喜ぶ感覚が得られることから始める
- 流行などに合わせず自分のペースを大切に、好きな方法を取り入れる

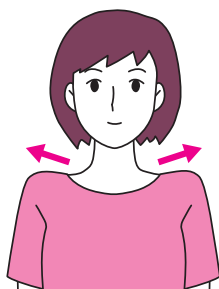


正しい姿勢



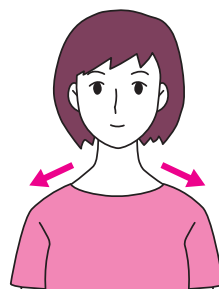
- ▶ はつらつとしている
- ▶ 凛としている

肩が上がっている



- ▶ 余裕がなさそう
- ▶ 堅苦しい

肩が下がっている



- ▶ 頼りなさそう
- ▶ 覇気がない

正しい姿勢



- ▶ 落ち着いている
- ▶ 堂々としている

過度な前傾姿勢



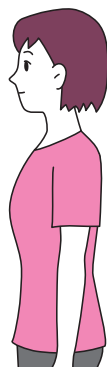
- ▶ せっかちな印象
- ▶ 高圧的な印象

過度な後傾姿勢



- ▶ やる気がなさそう
- ▶ 不遜な印象

正しい姿勢



猫背・ストレートネック



- ▶ 背中の湾曲・巻き肩・首やお腹が前に突き出ていることで、実年齢よりも老け込んだ印象
- ▶ 弱々しい、神経質そう、気難しそうなどネガティブな印象

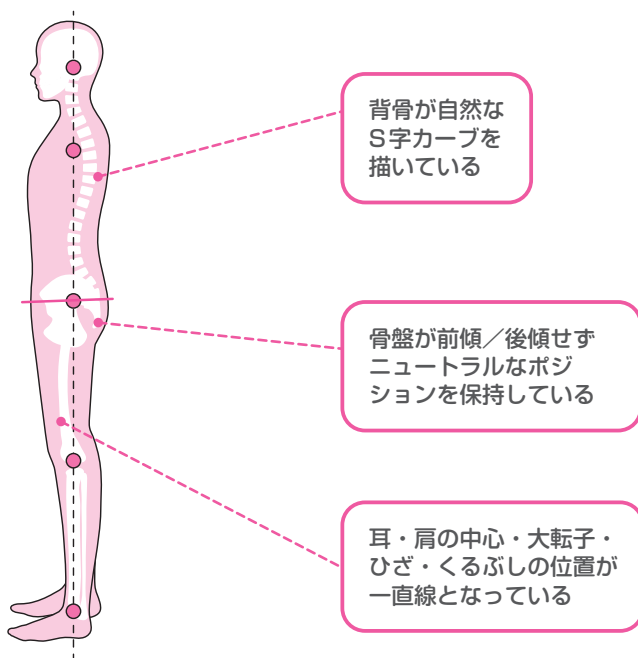
美ボディをつくる良い姿勢とは

姿勢を整える第一歩は、その仕組みを正しく理解することです。ここでは、良い姿勢を保つために欠かせない体の組織である「胸椎」と「体幹筋」の働きについて解説します。



良い姿勢・悪い姿勢

「良い姿勢」とは、背骨や骨盤などの骨格と、それらをつなぐ関節が適切な位置にあり、必要な筋肉が余計な力を使わずに体を支えている状態を指します。具体的には、以下のような状態です。



- ・ 耳・肩の中心・大転子・ひざ・くるぶしの位置が一直線になる
(※大転子…太ももの付け根の外側にある出っ張った骨)
- ・ 背骨（頸椎・胸椎・腰椎）が自然なS字カーブを描いている
- ・ 骨盤が前後に傾かず、背骨と肋骨を支える土台として安定している

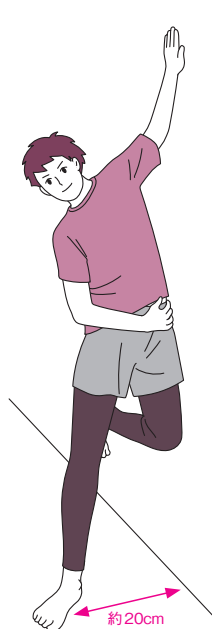
では、「悪い姿勢（不良姿勢）」とはどのような状態なのでしょうか。ここでは、次の3タイプの不良姿勢について紹介します。

▶ 胸椎の可動性を高める脱力ストレッチ

目安

 左右 **15回**
 ×
2セット

胸椎の可動性が低くなり硬くなると、背中が丸まり姿勢が悪くなります。上半身を脱力させ、背骨の側面についている筋肉を伸ばすストレッチで、胸椎の可動性を高めましょう。



STEP 01

壁を側面にして、20cmほど離れて立ちます。左ひざを軽く曲げてお尻の側面（骨盤のあたり）を壁にあてます。

CHECK!

✓ 体が前に傾かないように気をつけましょう。

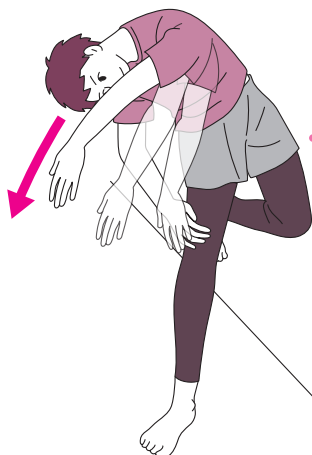
STEP 02

そのまま上半身を真横に倒し、腕が耳の上にくるように大きく伸ばします。深く呼吸をしながら10秒キープしましょう。



POINT

腕を下ろすときは体に入力を入れずしっかりと脱力させるようにしましょう。気持ちがいいと思える程度に体を伸ばしていきます。



STEP 03

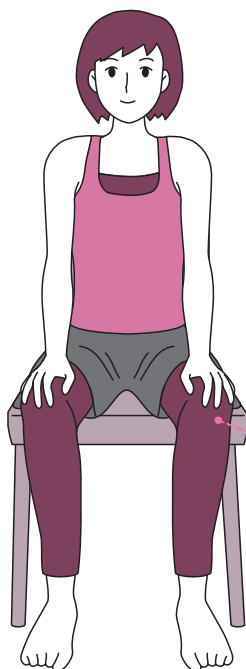
10秒経ったら、脱力して腕をぶらぶらと15回ほど揺らしながら肩→胸→ひざの高さへと徐々に下ろしていきます。このとき、背中や脇腹も伸ばすように意識しましょう。

目安

1分間
2セット

▶ 腹直筋・腸腰筋を鍛えるトレーニング

背筋がピンと伸びた良い姿勢を維持するために、みくちよくきん 腹直筋とちようようきん 腸腰筋を鍛えましょう。腹直筋は上体を起こす動きを支え、腸腰筋は骨盤の位置を安定させる役割を担っています。



STEP 01

骨盤を立てるように座り、胸を張って肩を下げあごを引いたら、両ひじをピンと伸ばした状態で両手でひざをつかみます。

CHECK!

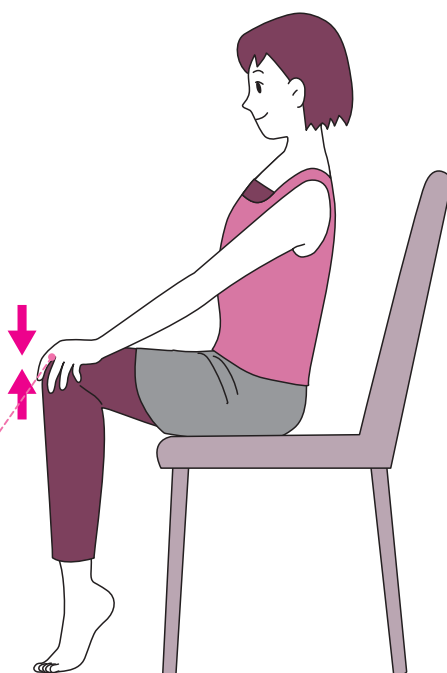
✓ 姿勢が崩れないようにお尻の下にある座骨の位置を意識する

STEP 02

かかとを軽く上げ、手はひざを押し、ひざは手を押し返すように力を入れます。深い呼吸で腹筋を意識しながら、1分間手とひざで上下に押し合ひましょう。

POINT

ひざを押しときに、力が入りすぎて肩が上がらないようにしましょう。



冷凍食材フル活用！簡単腸活レシピ

栄養価の高い食材をあらかじめ冷凍しておく、忙しい日でもサッと調理でき無理なく腸活に効果的な食事を習慣化できます。Lesson5では、常備しておきたい食材と簡単レシピを紹介します。



調理をラクにする冷凍食材！常備しておきたい食材とは

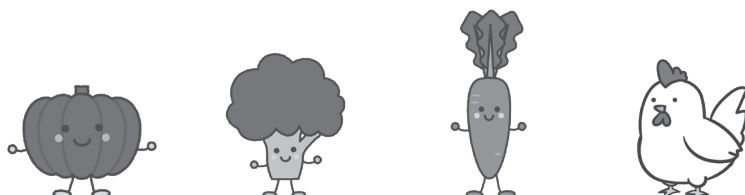
腸活を続けるコツは調理の負担を軽くし、“すぐ作れる環境”を整えることです。そこで、ぜひ試してほしいことが「**食材の冷凍**」です。ここではまず、腸活に効果的な食材を紹介します。

食材	主な栄養素	腸活における効果	冷凍方法
ブロッコリー	食物繊維、ビタミンC、葉酸など	食物繊維が便通を促し、腸内環境を整える。	小房に分け、かために茹でてから冷凍する。
きのこ類	食物繊維、βグルカン、ビタミンD、カリウムなど	食物繊維が便通を促し、腸内環境を整え善玉菌の働きを助ける。	石づきを取り除き、食べやすい大きさに分け、生のまま冷凍する。
ほうれん草	食物繊維、鉄、葉酸、ビタミンC、カリウムなど	食物繊維が腸内環境を整え、鉄・葉酸が代謝を促す。	よく洗い、一口大にカットし、生のまま冷凍する。
小松菜	食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンC、βカロテンなど	食物繊維が腸内環境を整え、βカロテンが腸粘膜の健康を維持する。	よく洗い、一口大にカットし、生のまま冷凍する。
肉類	タンパク質、ビタミンB群、亜鉛、鉄など	腸粘膜を作るタンパク質源。腸細胞の再生を促す。摂りすぎは注意。	水分をふき取り、一口大にカットして空気に触れないよう密閉して冷凍する。
魚類	タンパク質、DHA、EPA、ビタミンD、カルシウムなど	タンパク質が腸の炎症を抑え、腸粘膜を保護し善玉菌の働きを助ける。	水分をふき取り、一口大にカットして空気に触れないよう密閉して冷凍する。
オクラ	ペクチン、βカロテン、カルシウムなど	ペクチンが善玉菌のエサとなり、ネバネバ成分が腸内環境を整える。	ガクを切り取り、板ずりをした後、水分をふき取り生のまま冷凍する。
にんじん	食物繊維、βカロテン、カリウム、鉄など	食物繊維が腸内環境を整え、βカロテンが腸粘膜の健康を維持する。	皮をむき、一口大にカットし、生のまま冷凍する。
かぼちゃ	食物繊維、βカロテン、ビタミンE、カリウムなど	食物繊維とビタミンEが腸内の酸化を防ぎ、腸を温めて活性化する。	種やワタを取り除き一口大にカットし、生のまま冷凍する。

これらの食材は、腸内環境改善だけではなく、免疫力の向上やむくみ防止、代謝アップにも効果的です。栄養価の高い食材を、いつでもすぐに食べられるように、使う分量に合わせて小分けにして冷凍保存し常備しておきましょう。

新鮮な食材も管理が不十分だと雑菌が繁殖し、それを解毒するために肝臓や腎臓などに負担がかかります。冷凍保存は調理の負担を軽くするだけではなく、食材の栄養を守ることや、安全に食べるためにも有効な方法です。冷蔵庫を健康基地と捉え、ぜひ活用してみてください。

ここからは、腸活に良い簡単レシピを紹介します。冷凍食材を使うことで忙しいときでも簡単調理でき、栄養満点のメニューばかりです。（※すべて1人前の量です）



美ボディのための腸活レシピ



消化の良い赤のスープ (トマトベース)

夜遅くに、消化に負担のかかる食事をとると内臓が休まず、疲れが取れにくくなります。そこでおすすめの料理が冷凍食材を活用したスープです。トマトベースの赤のスープは、トマトのリコピンで抗酸化作用、ブロッコリーのビタミンCで美肌効果が期待できます。

材料

鶏胸肉(冷凍)	100g
ブロッコリー(小房に分けて冷凍)	50g
玉ねぎ	1/4個
ホールトマト缶	100g
トマトペースト	大さじ1
水またはコンソメスープ	250ml
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々

手順

- 一口大にカットし冷凍保存した鶏肉を、オリーブオイルで炒める。
- 薄切りにした玉ねぎと小房に分けて冷凍したブロッコリーを加えて、さらに炒める。
- ホールトマト、トマトペースト、水を加え10～15分ほど煮込む。
- 具材が柔らかくなったら、塩・胡椒で味を調整して完成。