



10月のテーマ 美尻の作り方



ボディケアスタジオキュア主宰

柳本幸子

- ・理学療法士
- ・パーソナルトレーナー
- ・食欲コントロールダイエットサポーター

キュアでは、日常の中で食欲やとる姿勢などの生活習慣を整えていくことでボディラインを整え、心身を健やかに快適な状態にキープするセルフコンディショニングの方法をお伝えしています。

本日の予定

10:00～10:50 説明・実技

10:50～11:00 質疑応答

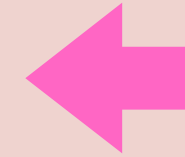
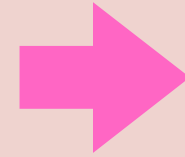
- レッスン中はミュートをお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

理想のボディバランスを作るために

- 骨格ラインの調整（姿勢改善）
 - 筋肉量・脂肪量の調整
 - 栄養バランスの管理・・・etc



コンディショニング方程式



ライン×可動域

日常の姿勢の癖で硬くなった筋肉や狭くなった関節の動く範囲をストレッチなどで緩め、正しいラインで動けるように整える

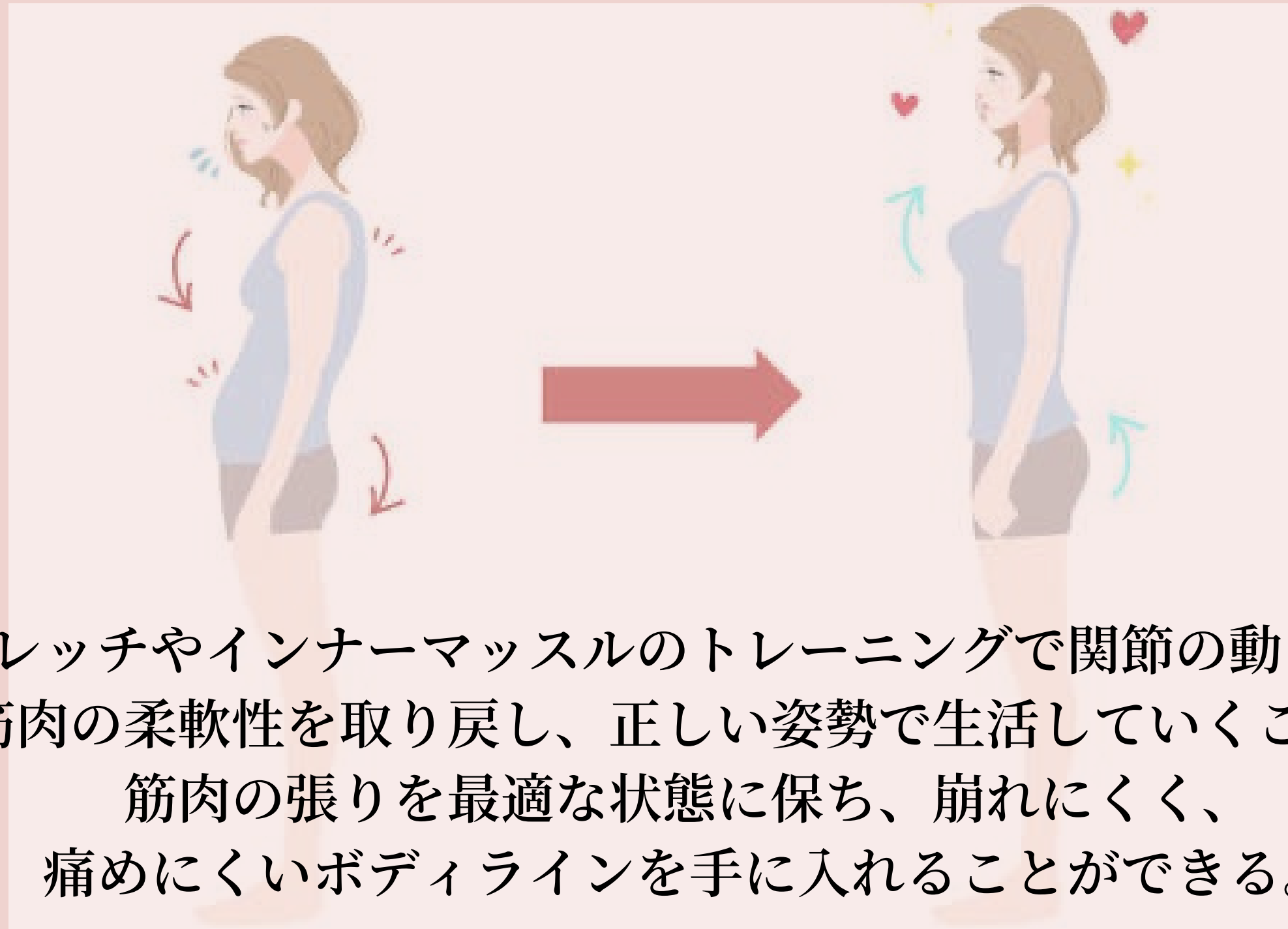
姿勢×時間

日常生活の中で正しい姿勢を意識することで、関節の動く範囲や筋肉の弾力性をキープしていく

負荷×回数

重力に逆らって日常生活の中で正しい姿勢をキープしていけるような筋力をつけていく

日常生活がトレーニングになる



ストレッチやインナーマッスルのトレーニングで関節の動く範囲や筋肉の柔軟性を取り戻し、正しい姿勢で生活していくことで筋肉の張りを最適な状態に保ち、崩れにくく、痛めにくいボディラインを手に入れることができる。

身体にまっすぐ一本の軸が入っているよう
に一直線になる



美姿勢とは

- ・ 耳、肩、足の付け根のでっぱり
膝が一直線上にある姿勢。
- ・ 骨盤の位置は床と垂直に
立っている

姿勢修正 5 ポイント

- デコルテを持ち上げ
- 首の後ろを引き伸ばす
- 肩を真横に開く
- 顔の面が床と垂直
- 顎下角度約 90 度

耳たぶ

肩の中央

股関節外側の出っ張り

膝の後方

外側くるぶし

みぞおち、おへそ、恥骨が一直線

両膝が真正面を向いている

お尻の形が崩れる原因

- ①食事管理のミス
- ②骨盤のゆるみ
- ③股関節のゆるみ
- ④大臀筋のたるみ

美尻が崩れる原因

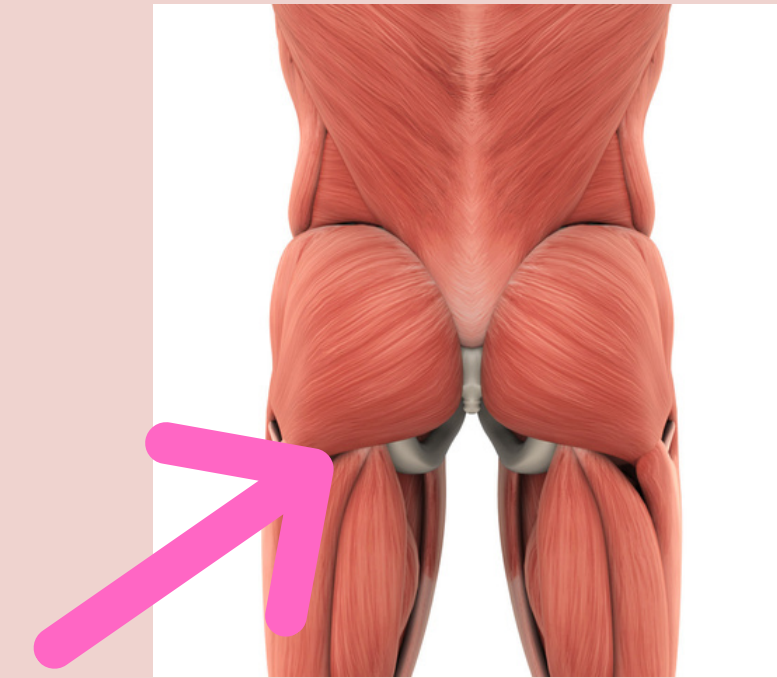
お尻の表面の筋肉のたるみ・
太もも裏の筋肉とお尻の筋肉の癒着



お尻の表面を覆っている筋肉が大臀筋



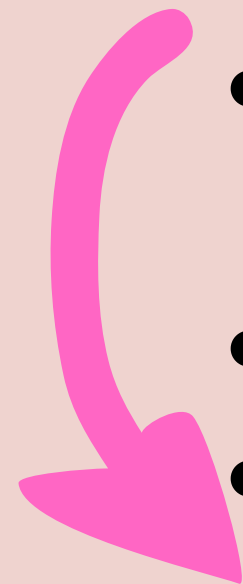
この筋肉が正しく働くことで、
引き締まった美しい形のお尻ができる



日常生活の中で、股関節がしっかり
伸びきれないと太もも裏の筋肉とお尻の筋肉
の下が癒着して、お尻が下に引っ張られて
しまう

本日の内容

前回の復習



- 骨盤・股関節周りサビとりストレッチ
(ゆるめる)
- コアハウス引きしめ
- 股関節まわりインナーマッスル引きしめ

- 大臀筋（お尻表層の筋肉）引きしめ
- お尻と太ももの筋肉のゆちゃくはぎ
- 片膝立ちでの股関節周りストレッチ
- お尻のインナーマッスルを使った立ち方



10/29(金)の内容

美尻の作り方
フローレッスン