

美姿勢インストラクター新田仁美

## 美姿勢・美脚マスター講座

フィットネスインストラクターとして10年以上、パーソナルトレーナーとしても指導し、2017年から zoom で個別レッスン、どうすればお客様が結果を出せるか試行錯誤を繰り返してきました。

いわば未完成な状態で、走りながら作ってきたのですが、やっと「こうお伝えすれば皆が共通して、姿勢改善の術を身につけられるんだな」というのが見えてきました。やっと形にできたのでお届けできます。

指導内容には、自信があります。ワクワクしながら楽しみながら見てみてくださいね。

## マスター講座 概要

### 動画付き テキスト

- 1) 美姿勢マスター講座
- 2) 美脚マスター講座



美姿勢・美脚マスター講座それぞれ1冊のテキストにまとめました。(美姿勢…27ページ／美脚…23ページ)  
ダウンロードして、プリントアウトしていただきお手元において学んでいただけます。

動画も、テキスト上の QR コードを読みこんで、スマホからそのまま見られます。

印刷機がない方がコンビニでプリントできるよう、ファイルサイズや空白を減らし、ページ数を節約しています。(白黒印刷で OK) 書き込んだりして使っていただきたいと思っております。

美姿勢マスター講座を受講していただき、それから美脚マスター講座に進むことになります。

脚が気になるから、美脚だけ受けたいと思うかもしれませんが、体は全体性があります。

脚にかかる上半身の重さを解消しないと、脚は変わりませんので、必ずこの順番となります。

## 美姿勢マスター講座 目次

- 1、美姿勢理論
- 2、美姿勢エクササイズ
- 3、美姿勢の位置付け
- 4、Let's 美姿勢エクササイズ10個
- 5、ステップアップ！魔法のコツ



ストレッチ用ポールをご自身で用意していただく必要があります(安いもので問題ないです)

押入れの奥にしまっちゃったという方も多いポールですが、ほんとに200%使えるので、今後は人生のパートナーにしてくださいだけたらと思っております。 ※保管に便利なハーフポールもあります。

## 1～3 美姿勢の理解

- ・「美」の定義
- ・美姿勢の位置付け (動画1) ※11分
- ・美姿勢を体験してみよう (動画2) ※4分
- ・姿勢が崩れる原因 (動画3) ※8分
- ・体を安定させる姿勢保持筋(動画4) ※13分
- ・肋骨を動かすこと
- ・首の上部と下部
- ・呼吸を深める方向
- ・コアの特殊機能
- ・学習の4段階

ブログ等で言っていないこと  
たくさんあります

まず、美とは？骨の位置とは？など「知る」ことから始めていきます。

専門家向けではなく一般の方向けとして必要な知識 に絞って、シンプルファイしていますので、難しくなく取り組みます。

動画も、2時間セミナーなどではなく、細切れで短めです。

動画自体のクオリティは低いですが、1度見たらもう理解出来ると思います。

動画だけ ダラダラ見るのではなく、テキストを読んで理解する部分もあり、メリハリがついて学びやすいです。

## 4、Let's 美姿勢エクササイズ10個！

- ・基本エクササイズ（動画5～8） ※各7～15分  
手順だけ覚えるための動画

## 5、ステップアップ！魔法のコツ

- ・効果を出せる**魔法のコツ**（動画9～16）  
手順を覚えてから、コツを仕込む！

エクササイズは10個だけ。

この10個さえやれば、姿勢改善できるよ！という内容です。

まず、手順だけ覚えましょうという動画にしています。

最初から全てやるのは無理なので、手順を覚えてから、最後に **コツ**を入れて劇的に変わります。

このコツは、昔も私は、指導で使っておりましたが、お伝えする順番が悪いと、全く意味が伝わらないのです。

ステップを踏んできた方しか理解できないモノです。

順番に取り組んでもらったら本当に感動すると思います。

（具体的には、叶姉妹のようなキレイな姿勢が簡単に つくれるようになります）

## 美脚マスター講座講座 目次

- 1、美脚理論
- 2、美脚エクササイズ概論
- 3、美脚エクササイズ
- 4、応用編

さらに進みたい方は、美脚マスター講座へも同じように進んでいただけます。

## 1～2 美脚の理解

- ・「美脚」の定義
- ・美脚の位置付け
- ・ブス脚4種類とその原因(動画1)
- ・美脚をつくる筋肉たち～股関節(動画2)
- ・美脚をつくる筋肉たち～膝(動画3)
- ・かたくなりやすい筋肉たち(動画4)

美脚マスター講座は、美姿勢マスター講座で学んだことをベースに、**膝 と 股関節**を変えていきます。各論というイメージです。

## 美脚エクササイズ

- ・ 腸腰筋と美脚の原則(動画5)
- ・ 膝を安定させる内もも(動画6)
- ・ 膝下の安定と膝の伸ばし方(動画7)
- ・ 日常の意識の仕方 (動画8)
- ・ 太もも裏のリセット (動画9)
- ・ 股関節を使う (動画10)

## 応用編

今までの学びを全部使った  
エクササイズ・ストレッチ(動画11～15)

後半には学んだ意識を「全部使う」ステップへ。

一般的なエクササイズやストレッチに、学びを **どう使っていくのか?** 身につけていきます。

具体的には、四つん這い/プランクを **迷わず** できるようになったり、  
肘を床につけても首が痛くない方法や、スクワットなど。

(例えば、スクワットは、膝を前に出さないと言われるますが、正しくやれば、そもそも膝は、前に出ないものです)

美姿勢・美脚の講座内容だけでも十分体変わると思いますが、十分学んで飽きたらステップアップして日常的に使って  
みなさんそれぞれ好きなことで人生楽しんでいただきたいのです。

私のレッスンだけずっと受け続けて他に行かないで！ **みたいなことは言いません。**可能性につなげていきます。

## 受講料について

### 美姿勢マスター講座

59,800 円 (税別)

### 美脚マスター講座 とセット受講の場合

~~119,600 円~~ (税別) → 99,000 円 (税別)

リリース記念割引

※リリース記念割引は、いずれなくなります

## お申し込み方法

- ・美姿勢マスター講座(単体)
- ・美姿勢・美脚マスター講座セット

それぞれのお申し込みフォームに入力送信

- 入金方法について自動返信メールが届く
- クレジットカード(PayPal決済)or 銀行振込
- ご入金確認メールでテキストURLにアクセスできる

ここからは、実際にいただいた ご質問にお答えします。

### **【分割払いは ありますか？】**

私の方では用意しておりません。

クレジットカードにて決済していただき、後からご自身で、カード会社へ問い合わせるなどして、分割払いへ変更していただく方法がございます。

今は、ウェブ上で簡単にできることもあるかと思います。問い合わせしてみたいかがでしょうか。

## **【美姿勢だけ購入し、あとで美脚マスター講座も受講したくなった場合は、購入できますか？】**

はい、可能です。(ただし、割引が効かなくなります)

美姿勢マスター講座のテキストの最終ページに「美脚マスター講座お申し込みフォーム」がございますので、そちらからお申し込みいただけます。

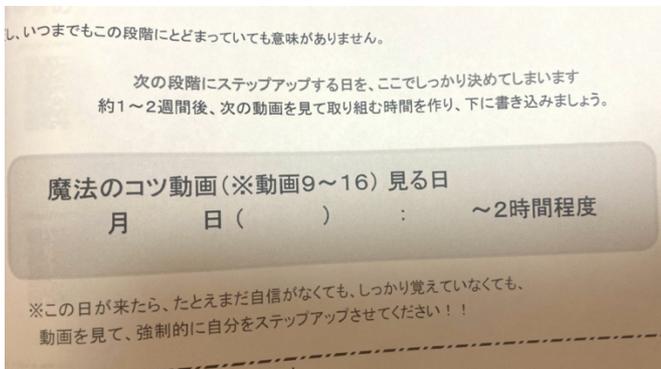
## **【エクササイズは、どれくらいの期間やれば良いですか？】**

目安は、美姿勢マスター講座の前半部分には、1～2週間かかるでしょう。  
魔法のコツを学ぶ日は2時間ほど、コツを入れて慣れるのに1週間ほど。  
あとは、ひたすら繰り返すだけ。

美脚マスター講座も同じです。

簡単なルーティンなので、慣れれば、10分ほどで出来るようになります(美姿勢メソッドのみで)

寝る前や、起きた時など、日常のなかに、当たり前エクササイズルーティンを組み込んでいただけたらと思います(しかも、効果的に出来るようになっているはず)



テキストは、前半・後半に分かれていますが、後半に進む日を自分で設定できるようにしています。

ダラダラ学ぶものではありません。

キレイな姿勢で、何かやりたいこと・叶えたいことがあるはず。

土台構築ができると、近所のヨガサークルへ行って、安全に効果的に楽しみながらコミュニティを楽しんだり、お仕事でパフォーマンスを出せるようになったり、新しいことに挑戦したり^^

特に今は 何もない方も、いつか好きなことが見つかった時に、打ち込める体になっておくつもりで、飽きるまでメソッドをやっていたらと思います。

決めて、短期間でモノにしてくださいね！

## **【腰痛がありますが、できますか？】**

実際に、ヘルニア持ちの方が、この講座を受講していただき、ライブ配信中に「エクササイズは問題なくできた、ヘルニア持ちの方は特に、早いうちに体の使い方を学んでおいたら腰痛が激減すると思う」と、コメントくださいました。

メソッドは、腰を安定させ、腰痛を軽減する方法です。  
体を痛めることはありません。

ストレッチ用ポールの上に仰向けで乗れる方でしたら、基本的にどなたでも大丈夫でしょう。

## **【ストレッチ用ポールで気持ちが悪くなる人は、できませんか？】**

ハーフポールをおすすめします。



中には、頭蓋骨と首の付け根（コトコトで動かす場所）が固まってしまい、“あそび“が無いとため、酔いやすくなっている人もいます。

メソッドの中には、ポールに乗ってコトコトする場面もあります。

ハーフポールで、コトコトをマスターし、癒着を剥がしていくことで、頭が過剰に揺れなくなり、酔いやすい体質が軽減された方もいらっしゃいます。

一概にはそうなるとは言えませんが、参考にしてみてください。

## **【講座での学びを、誰かに伝えてもいいですか？】**

どうぞ！テキストや動画をそのままコピーするのはさすがに NG ですが、

学びの内容を、自分の言葉で表現でき、周りの人の結果をサポートできるなら、もうその学びは、その人自身の血肉となっている証拠でしょう。

実際に、パーソナルトレーナー、インストラクター、整体師さんなど、お仕事で使われている人は、沢山います。

ただ、伝えるのはすごく難しいです。

テキストの内容をそのまま伝えても、分かってもらえないと覚悟しておいてくださいね。

私の場合、皆様に出会うところからストーリーを作っています。

一般的なインスタグラム・ブログから、  
効果を体感、少しずつ考え方を換え、さらに学びたいという方じゃないと

「脳から動きを換える」なんて、大衆には  
受け入れてもらえません。

マスター講座の内容は、興味がない方にとっては、全く価値がないものなのです。  
興味を持っている人だけが、価値に変えられるのです。

学びをお仕事に使われる際には、導入の仕方から考えて、オリジナルのものを作ってみてくださいね！

### **【テキストの進め方は、自分で決めるのですか？】**

基本的に、そうなります。

テキスト内の動画は、短めの動画が細切れであります。

(長くて15分) テキストを読むだけの部分もございます。

少しずつ進めていただいても良いですが、是非、美姿勢／美脚マスター講座、それぞれ1ヶ月以内に終えることを目指してみてください！

### **【本やREQUとは、内容は違うのですか？】**

全く違います。

ブログやインスタグラムを、入り口としたら

本やREQUは、もう少し体験してみたい方に、カテゴリーを絞ってお伝えしているもので、

“一般的な価値観”に、寄せて作成しています。

マスター講座の内容は「これを身につけたら、土台はできるよ」という、根本を換えるものです。

とはいえ、今までご購入くださった方や、見てくださっていた方の時間が、無駄だったという意味ではありません。

マスター講座の内容は、全てが新しい価値観だと、とても難しく受け入れられなくなります。

表に出ている発信物は、マスター講座の予習・アレンジ版と捉えてみてください。

全部つながってきていますので、一度しっかり土台を構築してから、また、REQUなどのコンテンツに戻ると、全く違った受け止め方ができるようになっているはずです！

### **【頑固な猫背でも、改善できますか？】**



私の元はこんな感じです。

産後は特に、抱っこ紐で子供を抱っこし続けて、ひどい状態になっていました。

そして実際に私は、美姿勢マスター講座の中にある【ストレッチ用ポールを使うコトコト運動】で、3ヶ月で猫背を治しました。

ただし、この時は、肋骨の柔軟性や、他の部位との全体性など、論理を理解しておらず、目についたエクササイズを、真似していただけでした。

すぐに戻ったり、逆に痛くなったりすることもあり、遠回りでしたが、

ある日、フツと治りました

(受講生さんからもよく言われますが、本当に、ある日突然、フツと変わるのです)

様々な情報を、寄せ集め、順番を並べ替え、多くの方に実際に受けていただいて、

「1ヶ月で効果を感じられるもの」になったという次第です。

### **【内容は難しくありませんか？】**

エクササイズ自体は、強度は低く、汗もかかない動きです。

ヨガを受講していた方が「こんな小さい動きでいいの？」と驚かれたこともあります。

強度は、簡単です。

考え方・動かし方を変えることに抵抗がなければ、サラッとできると思いますよ。

## **【50代・60代でも大丈夫ですか？】**

問題ありません！

20代～60代後半の方まで受講されたことがあります。

## **【このマスター講座の販売はいつまでですか？】**

基本的にまだ販売を続けるとは思いますが…  
でも正直、「いつでもできる」と思っていたきたくないです。

この講座は、皆様が  
新しい価値観を「受け取りやすい」時に  
取り組み始めると、効果が出やすいです。

「なるほど、脳からの指示を変えていくのか」など、  
「へえ、そうなんだ」と思ったタイミングが、始めドキです。

また、販売方法を変更する時、価格を改訂する時など、予告なく、販売を終了することがございます。

## **【ホームセンターで買った安いポールで良いですか？】**

問題ありません。

ちなみに、なぜ私が「アクシスフォーマー ソフトロング」を勧めているかというと、柔らかいのに、本当に潰れないからです。

美姿勢マスター講座では、長時間ポールに乗るので、  
背中が痛くなりやすい方は特に、ソフトロングタイプをおすすめします。

過去の受講生さんは、歯磨きのようにポールに乗っています。  
人生のパートナーになるくらいのもので、潰れないものが良いという方は、「アクシスフォーマー ソフトロング」オススメします（何も取引ありません。笑）

※ストレッチ用ポールの使い方講座ではありません。  
ポールを使って姿勢改善方法を学ぶ講座です。

最初はグラついていたのが、ピタッと止まるようになり、安定して体が使えるようになります。

## **【妊婦は受講できますか？】**

人によりますが、私自身は大丈夫でしたし、  
妊娠前に受講され、妊娠中も継続してメソッドをやり続けた方はいらっしゃいます。

(美脚マスター講座のうつ伏せエクササイズを除く。これだけは、産後にやってくださいね)

不安な方は、ハーフポールをご利用ください。ちなみに私は、入院中もハーフポールを持ち込んでいました。

## **【美姿勢講座だけでもキレイになれますか？】**

なれると思いますよ！

デコルテ顔周りが変わると、かなり印象が変わります。

体重が全く変わらないのに「痩せたね」と言われた方や、  
上半身しかやっていないのに、脚が細くなって驚かれた方が

あとで、美脚に進んでくださった例もあります。

美姿勢メソッドの特徴は、姿勢矯正効果が強い点です。

運動を頑張っても、一瞬で良い姿勢が崩れることはありませんか？

美姿勢メソッドでは、ストレッチ用ポールをうまく使って強力に変えるので、  
良い姿勢が長く続き、崩れても直せる(直しどころを知れる)から  
変わっていけるのです。足にも当然良い影響が出てきます。

ちなみに私は、ウォーミングアップとして、ストレッチ用ポールを使ったルーティンを行い、体を整えてからエアロビクスなどを受けてたりします。

体の負担が全然違います。

皆様も、こんなふうにする未来を想像してみてくださいね！

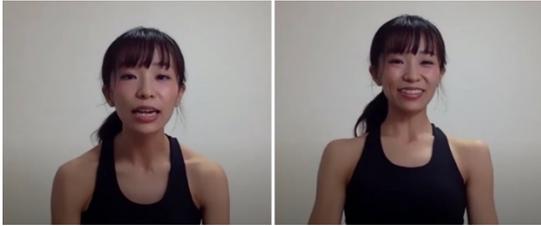
## **【ストレッチ用ポールは、ハーフと長いタイプ、ぶっちゃけ、どっちが良い？】**

傾向として、長いタイプを選ばれる方が多いです。

私も、長い方をよく使います。

アクシスフォーマーソフトロングタイプは、柔らかいので、体にとってラクだと思います。

## **【なで肩は治りますか？】**



胸が落ちると、なで肩になります(左)

ちなみに私は、こうやっていつだって再現できますし、一瞬で戻すこともできます。  
ぜひ、こうなってくださいね！

美姿勢マスター講座では、腰に負担をかけずに、胸を引き上げることをやります。  
まさに、改善していくのではないのでしょうか！？

## **【美脚マスター講座では、足が真っ直ぐ細くなりますか？】**

そういう体の使い方をお伝えしている講座です！

## **【遺伝による歪みは改善できますか？】**

後天的な遺伝の場合、生活様式が似ると、体も似てきます。  
目から入ってくる日常は、とても影響が大きいので、無意識のうちに、一緒に過ごしている人と同じ体の使い方になっていることが考えられます。

そういう「無意識の体の使い方」を変えるのが、この講座です。

## **【子供にも効きますか？】**

何歳かにもよりますが、子供に この講座を渡しても、全くやらないと思います(笑) やれない年齢の子には不要です。

ただ、身近な大人が変わっていくと、お子様も「お？」と感じるでしょう。  
お子様ご自身が「姿勢が気になる、直したい」と言った時に、教えてあげられるようになっておきましょう。

## **【動画に閲覧期限はありますか？】**

ありません(何かトラブルがない限り)  
ただ、正直、そのうち動画を見なくなると思います。

講座前半は、手順を覚えるためだけの動画です（美脚の場合は、積み重ねる最初のステップ）

後半で新しいコツが手に入ると、最初の動画の意味がなくなります。

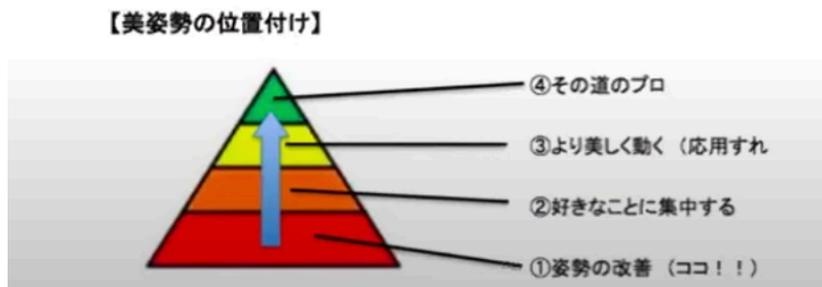
覚えてしまえば、後半の動画も、見なくなるでしょう。

いつまでも繰り返し見る必要はないと思いますので、あまり気にしなくても大丈夫ではないでしょうか。

（そうなってください！^^）

### **【専門トレーナーについてもらっていますが、よく分かりません】**

どんなことをしているかによりますが



担当トレーナーが、どの段階で教えてくれているのか、**見極め**が重要かと思います。

美姿勢・美脚マスター講座は、1番下の土台で

「動ける人」の当たり前が身につくので

マスター講座で土台を築いてから、

またトレーナーについてもらおうと、違った効果が得られるのではないかと思います。

### **【ストレッチ用ポールから落ちやすいのですが、大丈夫ですか？】**

最初は落ちますが、落ちにくくなります。

おそらく、美姿勢マスター講座の前半部分では、ずりずり落ちまわるとおもいます！

（こんなので大丈夫かな？）と感じるでしょうが、後半で、落ちにくくなりますので

安心して取り組んでみてくださいね！

## **【ストレッチ用ポールに乗ると、アザになりやすいです】**

おそらく、体の重さを、そのまま乗せていると思います。

これも、コツが手に入れば、

浮いているんじゃないか？というくらいの感覚で、アザになりにくい乗り方が身につくでしょう。

## **【毎日やらないと効果は出ませんか？】【何をやっても長続きしません】**

最初のうちは、よく分からないし慣れていないので、「やらなきゃ」という、義務感の時期があると思います。

最初はできるだけ毎日、頑張ってみてください。

でも、目指すは「毎日、当たり前前に体をリセットしている」状態です。

義務感ではなく、「体がラクになる・心地良いからやりたい」へ

変わるために、最初の期間だけは

「毎日やらなきゃ」という気持ちで過ごすことになるかもしれません。

ただ、やればやるほど、迷わずに効果的にできるようになるので

ルーティンを作る時間は短くなります。

最初は1時間くらいかかっても、それを永遠に続けないといけないわけではありません。

しんどいのは、手順を覚える最初の段階だけです。

## **【飛び出た肋骨は、引っ込みますか？】**

引っ込むというより、つるんとおさまってきますよ^^

## **【趣味は、運動ではなく、編み物です。運動好きじゃなくてもOK？】**

大丈夫です！

マスター講座の受講生さんには、お医者さん、歯科衛生士さん、クリエイターさんなど、良い姿勢をキープできない職業の方がたくさん受講しています。

寝る前に美姿勢ルーティンで1日の崩れをリセットして、姿勢が悪くならないように気をつけ、よりパフォーマンスを高く過ごすお手伝いができるかと思います。

## **【巻き爪は、改善されますか？】**

変形してしまった爪は、専門家の手助けが必要かもしれません。

ただ、足の使い方が上手になると、靴と爪が当たりにくくなり、症状が軽減することは大いに考えられます。実際に、ハイヒールを履けるようになった等お声はいただいています。

## **【背骨の左右差は、改善されますか？】**

マスター講座では、骨盤を安定させる際、ご自身の体に触れて行っていただきます。

必ず触れて、じっくりと行くと、左右差が減っていきます。  
おざなりにしたり、自己流になると、癖が出やすいので、基本に忠実に行うようにしてみてくださいね。

また、この現代の生活は、どうしても左右差ができてしまいます。

大事なものは、差ができて、  
直せる自分であること、直し方を知っていること。

長い人生、何が起こるか分かりません。  
マスター講座の教材を見ながら、自分で整えていくプロセスは、今後の人生において、順調じゃない時や、体調が悪くて姿勢が崩れてしまっても、いつだって直せる！という確信になるはずですよ。

## **【ハーフポール1本だけで、受講できますか？】**

1本では足りません。全身を乗せられる長さをご用意ください。

## **【子供の背を伸ばしたいです】**

姿勢は、勝手に潰れていきます(だいたい小学3年生くらいから)  
潰れると、背は伸びにくいかもしれません。

親が「潰さない論理」を知っていれば、  
「背筋を伸ばせ」という不明確な助言ではなく、もっと具体的な、的確なアドバイスをできると思いますよ。

### **【美姿勢で体は痩せますか？】**

カロリーオーバーしていれば、痩せるのは無理ですが、  
3日間の小さな動きだけで「くびれた」といったお声は実際に多く寄せられています。

### **【しばらく運動を休んでいたけれど、運動不足解消になりますか？】**

運動をしていた方にとっては、強度が足りず、運動と呼べないかもしれませんが  
一度しっかり土台構築に取り組んでから、また戻っていただくと  
全然違う効果を出せるようになっているでしょう。

ちなみに、アスリートには、この講座は **オフシーズン** に受けていただくようお願いしています。  
全く違う体の使い方に変えていくので、成績を出しにくくなるからです。

でも、現場に戻った時には、体を動かしやすくなっているそうです。

こちらの Q & A は、講座のリリース 特別販売時 に、ライブ配信にて行ったものです。

なんと、2時間！

皆様とじっくりお話をさせていただきました。

Q & A の 続きも見たい方は、

ライブ配信の動画にてどうぞ（聞き流し推奨）

<https://vimeo.com/481709143/916a5ea167>

(30分)