

オーナー通信 12月号



こんにちは！
 オーナーの出井です。
 サッカーのW杯真っ只中ですね！
 日本のドイツ戦での勝利は興奮
 しました！
 森保監督が勝っても負けても一喜
 一憂しないと仰っていましたね。
 私としては日本サッカーは年々着
 実に世界と互角に戦えてきている

ように見えますし、サポーターの試合後のゴミ拾い
 や選手達がロッカールームを清掃して帰る文化な
 ど、勝敗も大事ですが、こうした点も同じ国民と
 して誇らしく気持ち良く応援できるところです。

☆今月の我が家☆

息子は7歳4ヶ月、娘は5歳3ヶ月になりました。



泥遊びができる公園で
 夢中で遊ぶ二人。



妹主導の兄との結婚式ごっこ。
 式の最後の記念撮影の様子

息子は男の子特有なのでしょうか。「お風呂入るよー！」や「ご飯だよー！」と3回くらい呼んでも全然来ません。イライラしたくないので対策として来てほしい5分くらい前から呼びかけるようにしています（笑）

最近ストップウォッチでかけこのタイムを計ることにハマっています。息子と交互に計り合うのですが、私も部活時代を思い出して楽しいです。

娘は最近やけにマセてきました。保育園のお迎えで「今日は楽しかったかい？」と聞くと、ハーっとため息をついて「楽しい訳ないし」などと言ってきて反抗期の女子高生と話しているみたいです（苦笑）

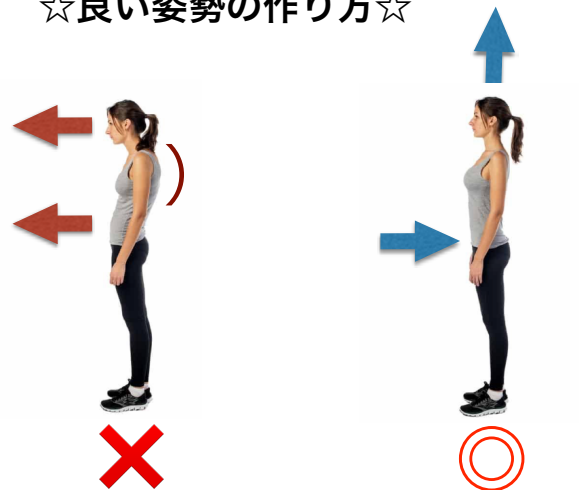
ピラティススタジオB&B南青山

☆学びの秋☆

先月はピラティス系のセミナーが多く開催されて、動画視聴で学ぶ機会が多かったです。時間にして40時間分。私の所属しているアメリカの流派の創始者や、他流派の海外の先生のセミナーを観て、人の体のどこに着目してどのようなアプローチをかけているのかを学ぶ良い機会でした。

人体解剖セミナーでは、10時間かけて背骨周りの構造をじっくり観察できました。皆さまへより早く効果が出る指導ができるように、これからも学んで参ります！

☆良い姿勢の作り方☆



頭とお腹が前に出て
 背中が丸まった姿勢

お腹を凹ませて
 つむじを
 上に伸ばす意識

街中で左上の姿勢の人を頻繁に見かけます。立ち止まってスマホを操作している人は、ほぼこの姿勢です。上のモデルさんを見比べると姿勢によって人に与える印象が全く違うことが分かります。ダイエットは時間がかかりますが、姿勢は今この瞬間に意識して矯正できます。ピラティスさんは「左上の姿勢をしていると、虚弱体質になり危険である」と述べています。お腹に手を当てて凹ませて、軽くアゴを引いて背すじを伸ばすと良い姿勢の出来上がりです。姿勢を気をつけるだけでも軸が整って痩せ体質になっていきます☆