街区公園で

伸びウォーキング・伸びランニングと笑いヨガ

（グループ指導・パーソナル指導）

健美姿勢と笑い

で

アクティブなエネルギッシュ公園

2016年6月

適正姿勢指導士
笑いヨガリーダー
松下いづみ

会員制ストレッチ 笑ひ

プロフィール　松下いづみ

＊1955年生まれ
＊職歴
　一級建築士・管理業務主任者
　　（不動産開発・建物メンテナンス等）
＊ストレッチトレーナー
　適正姿勢指導士
　　（日本ストレッチ学院卒）
　笑いヨガリーダー（日本笑いヨガ協会）
＊家族
　　夫・子供3人・孫１人

＊コメント

●50歳代、精神疾患で仕事を退職。
●30年以上運動をしていない体で、スポーツジムに通い、運動で精神疾患の改善の可能を実感。
●その後、足根関節ハンディキャップ（強度の外反母趾）を含め、運動の中で自分の体と向き合うなか、兼子ただし先生(日本初ストレッチ専門店経営・日本ストレッチ学院学長）に出会い、生活の中での姿勢の改善の必要性を知る。
　精神面では、笑いの大切さも知る。

●ハンディキャップの足指で、姿勢改善からウォーキング・ランニングをストレッチランから学び、
　59歳名古屋ウィメンズマラソン完走、60歳横浜マラソン完走。

●日本ストレッチ学院・日本笑いヨガ協会で、
　機能解剖学・ストレッチ技術・適正姿勢指導・笑いヨガを学ぶ。

●自分の体を反面教師に、笑いヨガリーダー・ストレッチトレーナー・適正姿勢指導士として、
　元気を届ける仕事をスタート。

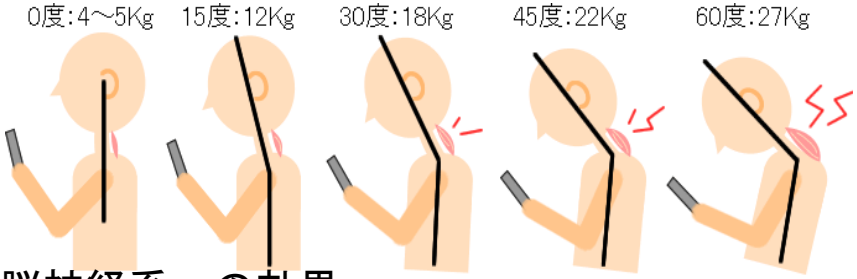
適正姿勢で生活すると

☆1循環器系への効果
血流をあげる
⇩
脳の活性化する。
意欲の向上・免疫力を強める。

☆2呼吸器系への効果
呼吸が深くなる。
⇩
インナーマッスル強化。
集中力、記憶力の向上

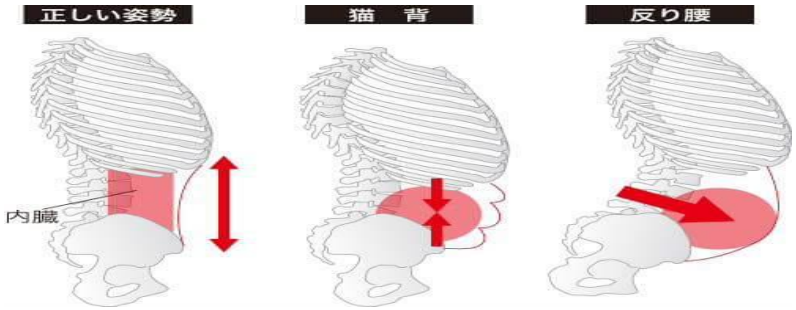
☆3骨格筋（骨格を動かす筋肉）への効果
腹腔が伸び腸腰筋が使える。
⇩
四肢と体幹が一体化。
疲れにくい体に

首猫背の負担となり血流の悪化



☆4脳神経系への効果
セロトニンの分泌を促す。
⇩
α派が出やすくなる。
プラス思考

☆5消化器系への効果
内臓が正しい位置の収まる。
⇩
腸の動きの活性化。
快便、美肌



その１の１

公園を結んで、みんなで楽しく

伸びウォーキングセミナー
＆
伸びランニングセミナー

走ったことのない人、
走るのが嫌いな人、
走れない人、

早く走る必要はありません。

☆**正しい姿勢**で体幹を使い、
歩いたり、走ると

⇩

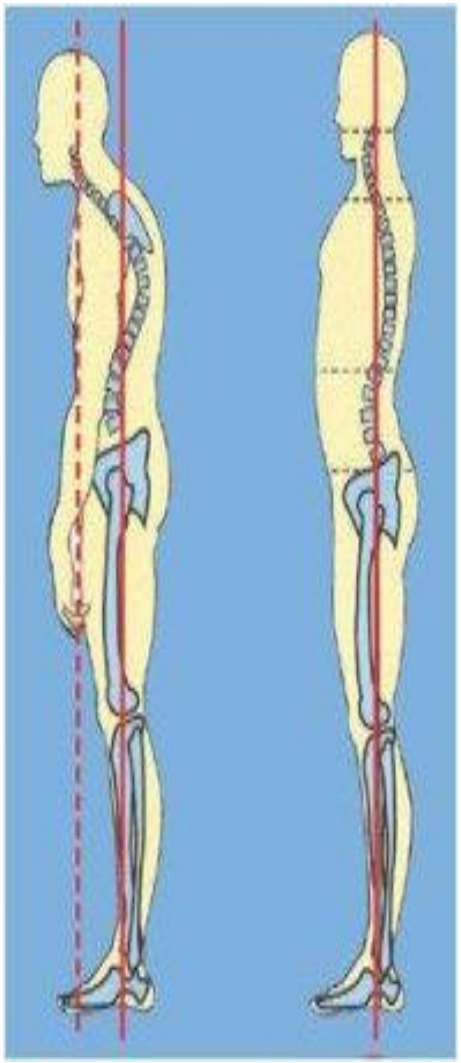
新陳代謝がよくなる。
顔色がよくなる。
肩こり・腰痛が治る。
むくみがとれる。
冷え性が治る。
美肌になる。
疲れづらくなる。
ポジティブになる。

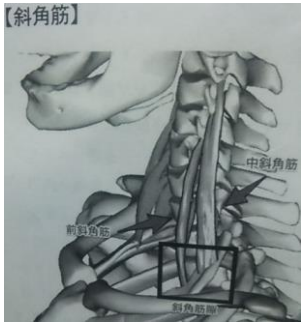
お昼休みの少しの時間を利用して
正しい姿勢で体を動かすと
午後からの仕事の効率が上がります。

その1の2

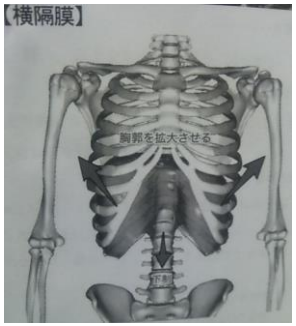
公園のひとつで
柔軟性のある適正姿勢を作るエクササイズとかしてみては。？？？

背骨の正しいアーチ





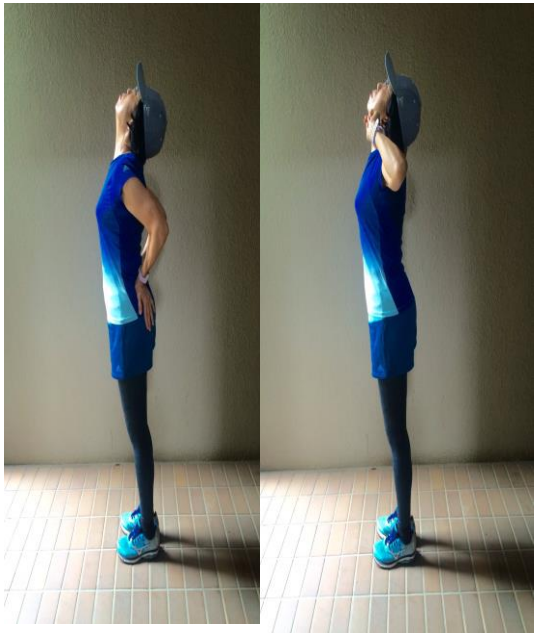
斜角筋と横隔膜
の
ストレッチ



疲れにくく、機能的な動きができる姿勢を作るため、繰り返し行い、
自分の体を変えてみましょう。

腰の正しいアーチ作り

首の正しいアーチ作り



その２

公園のひとつで笑いヨガ

声を出して、お腹から、
みんなで笑ってみませんか？！

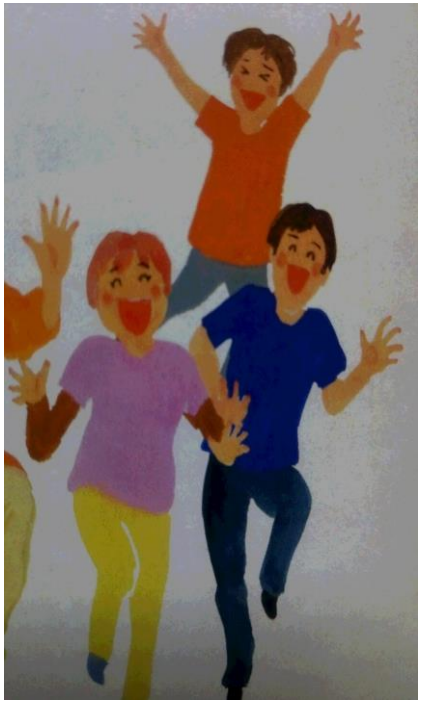
知識

＊歴史

インドの医師カタリナたちが、1995年スタート。
現在、100か国以上に普及しています。

＊笑いヨガとは

笑う体操です。体はおかしくて笑う“笑い”と
“体操としての笑い”を区別できません。



☆正しい姿勢でお腹から笑うと、短時間でも有酸素運動と同じ効果。

☆ストレスを笑い飛ばし、表情筋を使って美容効果もいっぱい。

その他にも
横隔膜を使い、インナーマッスル強化。
血行の促進・免疫力アップ。
セロトニンの増加によるプラス思考へ。etc