

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2024  
10  
No.9



今さら聞けない？  
ウェル  
ビーイング  
とは



**saps.**  
sports  
assist  
possibility  
support

- インストラクターインタビュー
- インストラクターとしての豆知識

# イ

## ンストラクター インタビュー Interview



Wellness Colours Academy  
インストラクター

NISSY

**Q.** インストラクターになった理由を教えてください。

幼少期から野球をしていて、将来を考えているときにチームにいたトレーナーがかっこよく見えて、トレーナーに色々相話しインストラクターを目指すことになりました。

**Q.** レッスン中に意識していることはありますか。

お客さん一人一人と目を合わせることや、全体に向けて話すだけでなく一人一人に向けて話すようにしています

**Q.** プライベートのことですが、趣味を教えてください。

休みの日には、自転車、自動車で爆走しています！  
前に、西区にある家から関空まで行ったりしました。

**Q.** 今後の目標を教えてください。

インストラクターとしてレベルを上げていくことはもちろんですが、「SASUKE 完全制覇」をしたいです！！

**Q.** インストラクターを目指す人にはメッセージをお願いします。

イベントの機会が増え、準備などで大変なこともありますが、その分とてもワクワクします！「ワクワクできる仕事ができる」というのは本当にありがたいことです。一緒に楽しみながら、仕事にチャレンジしていきましょう！

## Wellness Colours Academy

可能性を広げ、活躍しよう！  
インストラクター養成スクール

### ◆ リフォーマーブラッシュアップ

- 日時** 10/21(月) 10:15～13:15 (スタイルアップⅡ)  
11/11(月) 10:15～13:15 (ボディメイク MIXⅢ)  
11/15(金) Vivo 大日店にて開催  
10:15～13:15 (美姿勢・ウエストシェイプⅠ)  
11/30(土) Vivo Bearsi 香櫨園店にて開催  
10:00～13:00 (美脚・美尻Ⅰ)  
14:30～17:30 (スタイルアップⅡ)  
12/11(土) 10:15～13:15 (美尻・ウエストシェイプⅡ)  
12/21(土) 10:15～13:15 (ボディメイク MIXⅢ)  
14:30～17:30 (美脚・美姿勢Ⅱ)

**場所** VivoBearsi 芦屋店  
(11/15は Vivo 大日店、11/30は Vivo Bearsi 香櫨園店)

**料金** 各コース 8,250円 (税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理

**申込先** Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切  
.....  
開講日の  
1週間前まで

## ◆第14期ピラティスリフォーマーベーシック I

**日程** 10/21(月)、10/31(木)、11/11(月)、11/30(土)  
補講日 12/11(水)

**時間** 14:15～18:15

**場所** Vivo Bearsi 芦屋店

**料金** 110,000円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
チーフディレクター 田島 真理

**申込先** Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切

10月14日(月)  
12:00

## ◆第2期バレエピラティス

**日時** 10/21(月) 10:00～13:00

**場所** Vivo Bearsi エビスタ西宮店

**料金** 8,250円(税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
チーフディレクター 藤中 由希

**申込先** Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切

10月14日(月)  
12:00



## ◆パンプアップボディ

日時	10/31 (木) 9:00 ~ 16:00 (内1時間休憩)
場所	Bears 大日スポーツクラブ Vivo
料金	39,600円 (税込) / 別途 CD料金 3,640円 (税込)
講師	Wellness Colours Academy 公認ディレクター 白田 昇平
申込先	Bears 大日スポーツクラブ Vivo TEL 06-6900-6028 担当・白田昇平 (usuda@sa-ps.jp)

申込締切  
.....  
10月24日(木)  
12:00

## ◆【スペシャル版！百瀬先生特別指導】 リフォーマーブラッシュアップ

日時	10/31 (木) 10:15~13:15 (美尻・ウエストシェイプⅡ) 11/21 (木) 10:15~13:15 (美尻・ウエストシェイプⅡ) 14:15~17:15 (美脚・美姿勢Ⅱ)
場所	Vivo Bearsi 芦屋店
料金	各コース 9,900円 (税込)
講師	Wellness Colours Academy プログラム監修ディレクター 百瀬 和子
申込先	Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切  
.....  
10月24日(木)  
12:00



今さら聞けない？



## ウェルビーイングとは

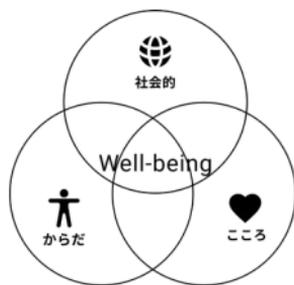
最近様々な場所で聞くことが増えてきた『ウェルビーイング』。大阪・関西万博 2025 のテーマの一つにも『ウェルビーイング』があります。

ウェルビーイングという言葉聞いたことはあるものの、具体的にどのようなことなのか深くは理解できていないという方も多いのではないのでしょうか。

今回はインストラクターとして、知っておくべきウェルビーイングについて解説していきます。

### ▶ウェルビーイングとは？

ウェルビーイングとは、身体的、精神的、社会的に満たされた状態を指し、単に病気や障害がないことだけではなく、全体的な幸せを意味します。1964年にWHO（世界保健機関）が発表した「世界保健機関憲章」にて、



**Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.**  
(健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。)

と記載されたことから、世界的に広く知られる言葉となりました。

## ▶ウェルビーイングをつくる5つの要素

ウェルビーイングの概念に注目した心理学者のマーティン・セリグマンは、ウェルビーイングの存在に注目しました。セリグマンは、ウェルビーイングを高めるために【PERMA】と呼ばれる5つの要素が必要だとしました。

**P**

**Positive emotion**  
前向きな気持ち



**E**

**Engagement**  
積極的な関わり



**R**

**Relationship**  
良好な人間関係



**M**

**Meaning**  
意味や目的



**A**

**Accomplishment**  
達成感



**【PERMA】**とはそれぞれの頭文字を取っています。

この5つを意識して過ごすことで、ウェルビーイングが高まり、「幸せ」と感じる機会が増えていくとされています。

## ▶ 日常の中でウェルビーイングを高める方法

『ウェルビーイングを高める』と聞くと難しそうと感じてしまい、とてもハードルの高いことのように感じる方も多くいらっしゃるかもしれませんが、しかし、実は日常的にできることもたくさんあります。

### 適度に身体を動かす

日常的に続けられそうな運動をすることも効果的です。ウェルビーイングの向上にピッタリなエクササイズの一例はこちら。

- ・ウォーキング
- ・ヨガ
- ・ピラティス など



「運動する」と考えるとハードルが上がってしまう方は、日常の動きに運動の要素を足してみるだけでも十分です。例えば、自転車に乗っている時はエアロバイクに乗っているような感覚でこいでみるとか、いつもより大股で歩いてみる、カバンや買い物袋をダンベル代わりにしてみるなど、なんでも良いのです。運動する時間を作る余裕がない時も、こうした日常的にできることであれば続けられそうですね。

### 好きなことをして リフレッシュする



ウェルビーイングを高めるには、精神的な安定も大切です。興味のあることや趣味を、日常生活の中で積極的に取り入れていきましょう。好きなことに熱中していると、余計なことを考える時間が減りストレス発散につながります。



また、心からリラックスすることで自律神経が整い、心身が乱れにくくなります。律神経が整うと、「睡眠障害」「疲労」「頭痛」などの不調が緩和されるといわれています。

## 資格取得やキャリアアップを目指す

資格取得に向けて勉強することで、知識が身につき自信につながってくるでしょう。知識やスキルを習得しキャリアアップを目指すことで、社会的な充実感アップも望めます。



Wellness Colours Academy では、ウェルビーイングを高めるための手段がたくさんあります。インストラクターとして、スキルアップを目指せるよう養成スクールを受講してみたり、時には好きなことをしてリフレッシュをしたり、またヨガやピラティスをお客様と一緒に楽しむこともできる。ぜひインストラクターの皆様からお客様へ、『ウェルビーイング』の輪を広げていきましょう。