

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2024

11

No.10



睡眠の質とは？  
快眠ライフを送る  
3つの方法



# 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

Chika.M

**Q.** インストラクターになった理由を教えてください。

前職のネイリスト時代から「ほっとひと息つける時間を過ごしてもらいたい」というお客様への思いがあり、ちょうどその頃、自分自身の身体のケアやその変化への興味が重なり、インストラクターを目指しました。

**Q.** 前職では何をしていましたか。

大学を卒業後広告会社の制作部に就職。その後、ネイリストへ転職しました。

**Q.** インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことがあれば教えてください。

デビューした時は、時間内に終わるか左右を間違わないかなど自分のことで精一杯でした。デビューしてからの方が必死で、レッスン後に感じた反省点を元に、レッスン内容を考え直したり、もっといい伝え方を探したりと今現在まだまだ勉強継続中です。

Interview

**Q.** レッスン中に意識していることはありますか。

---

課題はどんどん変わっていきませんが、今は特に「押し付け」になってないか、「自分らしさ」を伝えられているかを考えています。でも1番は、私自身が誰よりも穏やかな状態で笑顔でその場にいる様に心がけています。

**Q.** プライベートのことですが、趣味を教えてください。

---



最近は特に『食』に興味があり、輸入食品店などへ行く  
と時間を忘れて長居してしまいます。数年前からココナツ  
ツオイルが自分の体質に合っている事が分かり、飲み物  
や料理に取り入れてます。

**Q.** 今後の目標を教えてください。

---

今以上に喜んでもらえるレッスンができる様になりたいです。穏やかな心  
を持って帰ってもらえるように、『探究心』の火を灯し続け、よりよい自分  
を目指したいです。



## 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

### ◆ 11月リフォーマーブラッシュアップ

**日時** 11/15(金) 10:15～13:15 (美姿勢・ウエストシェイプⅠ)  
11/30(土) 10:00～13:00 (美脚・美尻Ⅰ)  
14:30～17:30 (スタイルアップⅡ)

**場所** Vivo 大日店 (11/15)  
Vivo Bearsi 香櫨園店 (11/30)

**料金** 各コース 8,250 円 (税込)

**講師** Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 藤中 由希

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

申込締切  
.....  
開講日の  
1週間前まで



## ◆【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** 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  
.....  
11月14日(木)  
12:00

---

## ◆ 12月リフォーマーブラッシュアップ

**日時** 12/11 (水) 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** Vivo Bearsi 芦屋店

**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3期バレエピラティス レベルⅠ

**日時** 11月22日(金) 14:30～17:30

**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  
.....  
11月15日(金)  
12:00

### ◆バレエピラティス レベルⅡ

**日時** 12月13日(金) 14:30～17:30

**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  
.....  
12月5日(金)  
12:00

### ◆第15期ピラティスリフォーマー ベーシック

**日時** 2025年1月31日(金)、2月11日(火祝)、2月28日(金)、  
3月21日(金)、補講日3月31日(月)  
全日 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  
.....  
1月24日(金)  
12:00

# 快眠ライフを送る 3つの方法



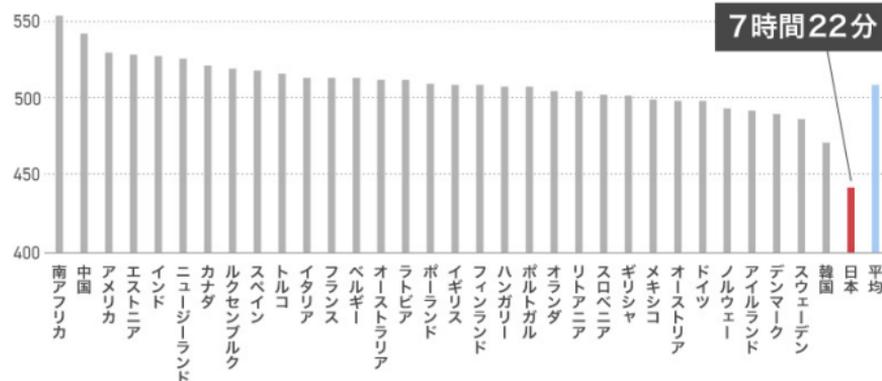
「ぐっすり眠れない」「寝ても疲れが取れない」……と感じている方はいませんか？

最近、耳にすることが増えてきた「睡眠の質」ですが、インストラクターとして身につけておきたい知識を今回お届けします！

日本人の平均睡眠時間は「7時間 22分」と諸外国と比較しても少ないことで知られています。実は、日本人の5人に1人が「睡眠」について何らかの不満や不安を抱えていると言われています。

日々多忙なインストラクターの皆さんだけでなく、お客様にも睡眠の悩みを抱えていらっしゃる方は多いのではないのでしょうか。

睡眠時間の確保が難しい方でも、睡眠の質を上げることによって短時間で最大限睡眠の効果を発揮させましょう。





## まずは、睡眠の質チェックシート！



朝スッキリ目覚められる	<input type="checkbox"/>
ほぼ毎日同じ時間に目が覚める	<input type="checkbox"/>
日中眠くならない	<input type="checkbox"/>
就寝時刻はほとんど変わらない	<input type="checkbox"/>
布団に入ってから30分以内に入眠できる	<input type="checkbox"/>
睡眠中に突然目が覚めることはない	<input type="checkbox"/>

すべての項目にチェックが入ることが理想ですが、みなさんはいくつクリアしていたでしょうか？

チェックが少ない方ほど、睡眠の質が低下しているかもしれません…！



## 睡眠の質を語る上で欠かせない 「ホルモン」とは？

睡眠には3つのホルモンが大きく関わっています。

### ① メラトニン

「夜が来たことを身体に知らせてくれる」ホルモン。  
起床後14時間～16時間後にメラトニンの分泌がピーク  
になることで眠気がきます。

〈主な効果〉

- ・抗酸化作用
- ・がんや老化の抑制
- ・成長ホルモンの分泌促進

## ② 成長ホルモン

眠りについてすぐの、眠りが深い時に分泌されるホルモン。睡眠中に多く分泌され、日中の心身の疲れの回復、ストレスの解消、新陳代謝を助ける働きがあります。疲労回復とアンチエイジングには欠かせない重要なホルモンです。

〈主な効果〉

- ・筋肉や骨の強化
- ・免疫力の向上
- ・肌の新陳代謝を促進

## ③ コルチゾール

ストレスに反応して分泌されるため、「ストレスホルモン」とも呼ばれているコルチゾール。

起床前から血糖値と血圧を上げて日中の活動の準備をする働きがあります。コルチゾールが分泌されることで、頭が冴えて活動できます。

〈主な効果〉

- ・抗ストレス作用
- ・抗炎症作用
- ・脂肪分解の促進

「睡眠時間が十分に取れない」「眠りの質が悪く睡眠不足」になると、これらのホルモンの分泌リズムが乱れ、心身の不調につながっていきます。





## 睡眠の質を上げる秘訣4選

### 1 朝日を浴びて体内時計をリセット

ヒトの体内時計の周期は25時間。放っておくと体内時計はどんどんズれてしまいますが、朝に日光を浴びることで体内時計はリセットされます。



### 2 日中に運動する

運動習慣がある人は不眠に陥りにくいと言われます。ウォーキングやランニングも良いですが、特におすすめなのはピラティスやヨガ。一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返すリズム運動を「集中して行う」ことがポイント。呼吸と共に流れるように動き続けるピラティスは、たくさんの神経が通る背骨周辺を微細に動かす運動のため効果的です。

ただし、就寝直前の運動は体が興奮してしまって逆効果になるので、遅くとも就寝前3時間前には運動を終わらせておきましょう。



### ③ 就寝の 90 分前に 15 分湯船に浸かる

入浴にはリラックス効果があるだけでなく、運動と同じく脳の温度を上げる効果があるので、脳の温度が下がったタイミングで眠気が訪れます。湯船にしっかりと浸かり身体の深部体温を上げることがポイント。また、一時的に体温が上がると、下がるまでに 90 分ほどかかると言われているため、寝る 90 分前に 40℃のお風呂に 15 分つかるのが効果的です。

あまり熱い温度で入浴すると、体の活動を活発にする交感神経が優位になり、逆効果になってしまうので注意しましょう。



### ④ 睡眠環境を整える

SNS で話題の「ナイトルーティーン」も、実は良質な睡眠にはとても良い習慣です。就寝前の儀式のように毎日のルーティンを行うと、リラックスした状態で眠りにつくことができます。睡眠モードに脳を切り替えるのが目的なので、激しい運動などは避け、読書や瞑想、アロマなど、心を落ち着かせるような習慣がおすすめです。

また、寝室の温度快適に眠れる室温は 16 度～26 度とされているので、とくに夏場や冬場は室温を快適な温度に調整しましょう。

.....

最近何かと話題の「睡眠の質」ですが、  
「運動は良質な睡眠への近道」だと言うことを改めて認識し、  
インストラクターご自身も、お客様も、  
どんどん健康快眠ライフへ導いていきましょう！

.....