



Colours Academy
newsletter

カラース通信

2026

9

No.32



「肩を下げて!」では
直らない?
肩が上がる人に共通する
身体の特徴



saps.

sports
assist
possibility
support

- インストラクターインタビュー
- 養成スクールスケジュール
- インストラクターとしての豆知識



INTERVIEW

Wellness Colours Academy

インストラクター

Hitomi

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

40代になるタイミングで、「何か新しいことを始めたい」と思ったことがきっかけです。その中で、これまで長く続けてきたヨガを、今度は教える側として学んでみたいと思うようになりました。ヨガを始めたのは20代半ば頃で、夫の転勤に伴い、これまでさまざまなスタジオに通ってきましたが、環境が変わってもずっと好きで続けてこれたのがヨガでした。

もともと運動が苦手だったのですが、そんな私でも唯一続けることができた運動でした。

Q

前職では何をしていましたか。

アパレルやコスメストアで販売員をしていました。もともと美容が好きで、化粧品検定の資格も取得しました。

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。

最初は特に「ミラーリング」に苦戦しました。お客様と左右反対の動きをしながら指導することが、実際のレッスンではなかなかうまくできず、お客様からご指摘をいただいて気づくこともありました。その度に、「次のレッスンまでには克服しよう」と何度も練習を重ねました。

Q

インストラクターデビュー後、
印象に残っていることを教えてください。

優しいお客様に本当に恵まれていると感じています。「会いに来ました」と声をかけてくださる方や、「こうした方がもっと分かりやすい」「ここがとても良かった」と率直なご意見をくださる方もいらっしゃいます。直接声をかけていただけることは、本当にありがたいことだなと思っています。

Q

レッスン中、意識していることはありますか。

お客様に安心感を持っていただけるよう、なるべく一人ひとりとアイコンタクトをとることを意識しています。

また、表情や声の抑揚にも気を配り、皆さんが心地よくレッスンを受けられるよう心がけています。

Q

趣味を教えてください。

美容が好きなので、普段から化粧品や美容皮膚科などよくチェックしています。気になった施術があれば、実際に受けてみることもあります。

とある日の Hitomi さんのスケジュール



- 6:00 ● 起床
- 7:30 ● 子どもを送り出す
- 10:00 ● 出発
- 11:30 ● レッスン
- 14:00 ● 帰宅・昼食
- 15:30 ● 習い事の送迎
- 17:00 ● 帰宅・夕食の準備
- 22:00 ● 就寝



Q

今後の目標を教えてください。

現在は RYT200 を受講中で、これまで以上に知識や経験を増やしていきたいと思っています。学べば学ぶほど、まだまだ知らないことばかりだと感じるので、これからも学び続けることを目標にしています。

Q

インストラクターを目指す人に
メッセージをお願いします。

私自身、最初は難しいと思っていたインストラクターデビューでしたが、少し行動に移したことで、こんな私でもインストラクターになることができました。少しでもやってみたいという気持ちがあれば、ぜひ挑戦してほしいと思います。

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



ヨガ

＼Renewal!／ ヨガベーシック

🕒 全5回／全日 13:00 ~ 17:00

10月14日(水)

10月21日(水)

10月28日(水)

11月4日(水)

11月11日(水)

📍 スポーツクラブ Vivo
ヒューイット甲子園3階
Colours LAB スタジオ

¥ 138,600円(税込)

👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター グプタ サクシ



申込締切 ➡ 10月7日(水) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



リフォーマー レベルⅠ

第19期リフォーマーベーシック

- 🕒 11月11日(水)、11月21日(土)
11月30日(月)、12月11日(金)
補講日 12月21日(月)(補講対象者のみ)
📍 全日 14:15 ~ 18:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 ¥ 110,000 円 (税込)
👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 申込締切 11月4日(水) 12:00

リフォーマー レベルⅡ

フェムケア

- 🕒 9月21日(月)
10:15 ~ 13:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 ¥ 16,500円 (税込)
👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 申込締切 9月14日(月) 12:00

美脚・美尻Ⅰ

- 🕒 11月11日(水)
10:15 ~ 13:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 ¥ 16,500円 (税込)
👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 申込締切 11月4日(水) 12:00

美姿勢・ウェストシェイプⅠ

- 🕒 11月21日(土)
14:15 ~ 17:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 ¥ 16,500円 (税込)
👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 申込締切 11月14日(土) 12:00

スタイルアップⅡ

- 🕒 11月30日(月)
10:15 ~ 13:15
📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 ¥ 16,500円 (税込)
👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理
- 📅 申込締切 11月23日(月) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局: info@vivo-colours.jp



リフォーマー レベルⅢ

ボディメイク MIX

- 🕒 10月11日(日)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 10月4日(日) 12:00

美脚・美尻Ⅱ

- 🕒 10月21日(水)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 10月14日(水) 12:00

美姿勢・ウェストシェイプⅡ

- 🕒 10月31日(土)
10:15 ~ 13:15
- 📍 Vivo Bearsi 芦屋店
- 💰 16,500円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 10月24日(土) 12:00



ピラティスチェア

第3期ピラティスチェア

- 🕒 全3回/全日 13:00 ~ 17:00
10月20日(火)、22日(木)、30日(金)
- 📍 スポーツクラブ Vivo
ヒューイット甲子園3階
Colours LAB スタジオ

- 💰 66,000円(税込)
- Wellness Colours Academy
公認ディレクター 石原 悟志

申込締切 ➡ 10月16日(金) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



バレエピラティス

バレエピラティス Lv.I

🕒 全2回／11月30日(月)、12月1日(火)
10:00～17:00 (13:00～14:00 休憩)

📍 スポーツクラブ Vivo ヒューイット 甲子園 3 階
Colours LAB スタジオ

¥ 66,000円 (税込)

● Wellness Colours Academy
● 公認ディレクター 御園 ひろみ



申込締切 11月23日(月) 12:00

パーソナルトレーニング

パーソナルトレーナー ウェストコース

🕒 9月29日(火) 10:00～17:30

講習時間
10:00～13:00 座学
13:00～14:00 休憩
14:00～17:30 実技

📍 Bears大日スポーツクラブ Vivo

¥ 42,900円 (税込)
※座学のみも可能 19,800円 (税込)

● Wellness Colours Academy
● 公認ディレクター 白田・針山

申込締切 9月22日(火) 12:00

パーソナルトレーナー 栄養コース

🕒 11月29日(日) 10:00～17:30

講習時間
10:00～13:00 座学
13:00～14:00 休憩
14:00～17:30 実技

📍 Bears大日スポーツクラブ Vivo

¥ 42,900円 (税込)
※座学のみも可能 19,800円 (税込)

● Wellness Colours Academy
● 公認ディレクター 白田・針山

申込締切 11月22日(日) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局：info@vivo-colours.jp



「肩を下げて！」では直らない？ 肩が上がる人に共通する身体の特徴

レッスン中、「肩の力を抜いて」「肩を下げましょう」と声をかけても、なかなか肩が下がらない方はいませんか？

肩が上がると聞くと、「首や肩が凝っている」「僧帽筋上部に力が入りすぎている」と考えがちです。しかし実は、原因は肩そのものだけにあるとは限りません。

今回は、肩が上がりやすい人に見られる特徴を、身体を見る視点からご紹介します。



① 呼吸が浅く、首や肩で呼吸している

呼吸が浅い人は、横隔膜や胸郭を十分に使えず、首や肩周りの筋肉を使って呼吸を補助する傾向があります。吸うたびに肩が大きく持ち上がったり、動作中に呼吸が止まりやすかったりする場合は、「肩を下げる」ことよりも、まず呼吸に注目してみましょう。

「背中や肋骨にも空気を広げてみましょう」と促すことで、結果的に首や肩の力が抜けることがあります。

肩の位置を変えようとするより、呼吸を変える。

これも、肩への大切なアプローチのひとつです。



② 胸郭が動かず、肩で代償している

腕を上げる動きには、肩関節だけでなく、肩甲骨・胸郭・脊柱などの動きも関係しています。胸郭や胸椎が十分に動かない場合、その不足を補うように、肩をすくめたり、首に力を入れたりすることがあります。腕を上げたときに、

肩が耳に近づく

腰が反る

肋骨が大きく開く



といった動きが見られる場合は、「肩が硬い」と判断する前に、

胸郭や背骨はしっかり動いているか？

という視点を持ってみましょう。

肩が上がるのは、「本来動くべき場所が動いていない」というサインかもしれません。

③ 肩甲骨を「下げよう」としすぎている

「肩を下げる＝正しい姿勢」と思われがちですが、常に肩甲骨を下げておくことが正解とは限りません。

腕を上げるときには、肩甲骨も自然に動く必要があります。

「肩を下げて」「肩甲骨を寄せて」という意識が強すぎると、かえって肩甲骨の動きを制限し、首や肩に余計な緊張をつくってしまうこともあります。

インストラクターとして大切なのは、肩甲骨を常に固定することではなく、

その動きに必要な分だけ、適切に動いているか

を見ることです。



④ 身体を安定させるために、肩に力を入れている

プランクや四つ這い、片脚立ちなどで肩が上がる場合、肩に力を入れているというより、**肩に助けてもらって身体を安定させている**ことがあります。

体幹や骨盤周りが不安定な状態で「肩の力を抜いて」と言われても、その人にとって肩の力は身体を支えるために必要な場合もあります。そんなときは、

負荷を軽くする

可動域を小さくする

エクササイズの難易度を下げる

など、まず身体が安定して動ける環境をつくることも大切です。

力を抜かせるために、先に安定を与える。

これは、さまざまなエクササイズに共通する考え方です。

「肩を下げる」前に、なぜ上がるのかを見る

同じ「肩が上がる」という動きでも、その背景は人によって異なります。
呼吸が浅いのか。

胸郭が動いていないのか。

身体が不安定なのか。

それとも、肩を下げようと意識しすぎているのか。

インストラクターに必要なのは、見えている動きをすぐに修正することだけではなく、「なぜこの動きが起きているのか？」と考える視点なのかもしれません。



今月の“身体を見る視点” ✨👁️👉✨

「動いている場所」だけでなく、
「本来動くべきなのに動いていない場所」を探してみよう。
肩が上がる原因は、肩ではないかもしれません。