



Colours Academy
newsletter

カラース通信

2026

10

No.33



呼吸で姿勢は
変わる？



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

Kureha

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

もともとスポーツが好きで、「スポーツに関わる仕事がしたい」と思い、スポーツの専門学校へ進学しました。スポーツトレーナーの学科でさまざまな話を聞く中で、「楽しそうだな」と興味を持ったことがきっかけで、サップスに入社しました。

小学生の頃からさまざまなスポーツを経験し、中学から専門学校まではバレーボールを続けていました。かなり昭和スタイルの厳しい部活動も経験してきたので、メンタル面では今の仕事にも活かされていると思います。

Q

インストラクターになる前は、
どんなお仕事をされていたか？

高校2年生の秋から、専門学校を卒業する3月末までの約3年半、マクドナルドでアルバイトをしていました。あまり治安の良いエリアではなかったこともあり、大変なこともたくさんありましたが、マネージャーの一手前のポジションまで経験し、新人スタッフのトレーナーも担当していました。お客様への対応だけでなく、人に教えることなど、今のインストラクターの仕事にもつながる多くのことを学べたと思います。

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。

もともと人前で話すことが苦手だったので、最初はお客様とのコミュニケーションもなかなかうまくできませんでした。レッスン後にお客様の感想や意見を聞きたいと思っていても、自分から積極的に話しかけることができず、「これで良かったのかな」「お客様に喜んでもらえるレッスンができているのかな」と不安になることもありました。

そこで、レッスンの内容に少しずつ変化を加えながら、まずはいろいろと試してみることを大切にしました。お客様の反応を見ながら、自分なりの正解を少しずつ見つけていくことで、今につながっていると思います。今でも、毎週来てくださるお客様には自分から積極的に声をかけ、感想や意見をいただくようにしています。

これからも目の前のお客様を大切にしながら、一つひとつ経験を積み重ね、自分自身も進化していきたいと思っています。

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。

自分自身の身体にも変化を感じられたことです。

お客様と一緒に身体を動かしながらレッスンをしていくうちに、もともと硬かった自分の身体も少しずつ柔らかくなり、身体の不調も改善されました。

「人の健康や身体をサポートする仕事」が、自分自身の身体にも良い変化を与えてくれたことは、インストラクターになって良かったと感じる出来事の一つです。

Q

レッスン中、意識していることはありますか。

強度の高いレッスンでは、特にお客様への声かけを意識しています。正しく動いている場合でも、「今の動き、いいですね！」など、ポジティブな声かけをすることで、お客様のモチベーションを保ちながら、最後まで楽しく頑張っていただけるよう工夫しています。

また、夜の最後のレッスンでは、あまりしゃべりすぎず、お客様ができるだけリラックスできるように、必要なことを簡潔にお伝えすることを意識しています。

レッスンの時間帯や強度、その日の雰囲気に合わせて、お客様が心地よく過ごせる時間をつくることを大切にしています。

とある日の Kureha さんのスケジュール



8:00	●	出発
9:00	●	出社
10:15	●	サーキットレッスン
11:30	●	休憩
13:00	●	ヨガレッスン
14:30	●	フロント業務
20:30	●	帰宅・夕食
1:00	●	就寝



Q

趣味を教えてください。

Sunny Girl というバンドが好きで、ライブがあればよく行っています。旅行も好きなので、ライブを目的に遠方へ行き、その土地を観光して帰ってくることもあります。

Q

今後の目標を教えてください。

まずは、現在担当しているレッスンに、より多くの方に参加していただけるよう、レッスン内容をどんどんブラッシュアップしていきたいと思っています。

また、専門学校では栄養士の資格も取得したので、今後その知識や資格を活かせるチャンスがあれば、積極的に挑戦してみたいです。

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、もともとスポーツが好きで、これまでずっと続けてきました。でも、自分が「教える側」になったことで、これまでとは違った視点からスポーツを見ることができ、よりスポーツを楽しめるようになったと感じています。「お客様にもっと良いレッスンを提供したい」と思うことで知識や経験を増やし、自分自身の身体にも良い変化が得られたことも、インストラクターになって良かったと感じる理由の一つです。

私自身もまだまだ成長途中なので、これからお客様と一緒に楽しみながら、より良いレッスンを届けられるインストラクターを目指していきたいです。

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



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

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・ウエストシェイプ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

リフォーマーヨガ

- 🕒 11月30日(月)
13:00 ~ 17:00
📍 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
- 💰 19,800円(税込)
👤 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 藤中 由希
- 📅 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



フェムケア

- 🕒 12月11日(金)
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 ➡ 12月4日(金) 12:00



リフォーマー レベルⅢ

美姿勢・ウエストシェイプ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

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

ボディメイク MIX

- 🕒 12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 ➡ 12月14日(日) 12:00



【各養成スクール申込先】

Colours 事務局: info@vivo-colours.jp



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13日(火) 12:00

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 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



呼吸で姿勢は変わる？

「姿勢を良くしましょう」

レッスンでは、よく使われる言葉です。

では、姿勢を整えるとき、私たちは何を見ているのでしょうか？

背骨の位置、骨盤の傾き、肩の高さ、頭の位置……。

もちろん、どれも大切なポイントです。

でも、もうひとつ忘れてはいけないのが、「呼吸」です。

呼吸は、私たちが意識しなくても繰り返している動作。

だからこそ、そこには今の身体の状態が表れています。

呼吸を見てみると、その人の身体の使い方が少し違って見えてくる。

今回は、そんな「呼吸と姿勢」の関係について考えてみましょう。



01 呼吸は「身体の中の動き」

呼吸は、肺だけが動いているわけではありません。

息を吸うときには横隔膜が下がり、胸郭やお腹まわりなどが広がります。

息を吐くときには横隔膜が上がり、胸郭やお腹まわりが自然に戻っていきます。

つまり、呼吸をするたびに、身体の内側ではさまざまな動きが起こっています。腹部の動きを意識する「腹式呼吸」では、お腹まわりの動きが感じやすくなります。

一方、胸郭の動きを意識する「胸式呼吸」では、肋骨などの動きが感じやすくなります。

ここで大切なのは、「腹式呼吸が正しい」「胸式呼吸が正しい」と決めつけないこと。呼吸は、姿勢や動作、目的によっても変化します。

インストラクターにとって大切なのは、呼吸法を知識として覚えるだけではなく、「今、この人はどのように呼吸しているのか？」を見ることです。



02

姿勢が変わると、呼吸も変わる

例えば、背中を丸めて座ってみてください。

その状態で深く息を吸おうとすると、いつもより呼吸しにくいと感じる人もいるかもしれません。

では、反対に胸を張りすぎて、身体を固めた状態ではどうでしょう？

こちらも、自然な呼吸がしにくくなることがあります。

このように、姿勢は呼吸に影響します。

そして、反対に、呼吸も姿勢に影響します。

呼吸をするときに肩や首に力が入りやすい人は、肩が上がった姿勢になりやすいかもしれません。息を吐くことを意識したときに身体を必要以上に丸めてしまう人もいるかもしれません。

つまり、姿勢を見るときには、「骨盤が前傾している」「肩が上がっている」という「形」だけを見るのではなく、「その姿勢の中で、呼吸はどうなっている？」という視点を加えることができます。



03 「良い姿勢」をつくりすぎていない？

姿勢を整えるときに、注意したいことがあります。

それは、「良い姿勢をつくろう」と頑張りすぎることに。

「胸を開いて」「背筋を伸ばして」「お腹を引き締めて」と伝えることで、お客様が一生懸命身体を固めてしまうことがあります。

見た目は整っていても、

- ・肩に力が入っている
- ・呼吸が浅くなっている
- ・息を止めている
- ・身体が動きにくくなっている

のであれば、それは本当にその人にとって心地よい姿勢なのでしょうか？

姿勢は「形をつくって終わり」ではありません。

- ・呼吸ができる。
- ・動くことができる。
- ・必要に応じて力を入れたり抜いたりできる。

そんな“動ける姿勢”という視点も持っておきたいものです。



04 「呼吸を直す」のではなく、「呼吸を観察する」

では、実際のレッスンではどう活かせるでしょうか？

例えば、お客様の肩が上がっているとします。「肩を下げてください」と伝えることもできます。

でも、その前に一度、「ゆっくり呼吸してみましょう」と声をかけてみる。

そして、インストラクターは観察します。

- ・息を吸ったとき、身体のどこが動く？
- ・肩や首に力が入っていない？
- ・肋骨は動いている？
- ・お腹まわりは？
- ・背中側には呼吸の動きを感じられる？
- ・吐くときに身体を固めていない？

そして、必要であれば、

「今、どこが動いたのを感じましたか？」と問いかけてみます。

ここで重要なのは、インストラクターがすぐに「正解」を与えることではありません。本人が自分の身体に気づくこと。その気づきが、身体のコントロールにつながっていきます。



05 「呼吸 × 姿勢」を体験してみよう

次のレッスン前に、ぜひ自分自身でも試してみてください。

① まず、いつもの姿勢で立つ

無理に姿勢を整えず、普段通りに立ちます。



② いつも通りに呼吸する

「正しく呼吸しよう」とせず、自然な呼吸を観察します。



③ 身体の動きを感じる

息を吸ったとき、どこが動くでしょう？

お腹？胸？肋骨？背中？肩や首？

人によって感じ方は違います。



④ 少しだけ姿勢を変えてみる

背中を丸めてみる。

反対に胸を張ってみる。

そのとき、呼吸はどう変わるでしょうか？



⑤ もう一度、楽な姿勢へ

「一番きれいに見える姿勢」ではなく、

「呼吸しながら無理なくいられる姿勢」を探してみます。

この違いを自分自身で体験すると、

お客様への声かけも変わってくるかもしれません。

身体を指導するとき、「正しい・間違っている」だけで身体を見てしまうと、見えるものが限られてしまいます。

例えば「肩が上がっている」という事実があったとしても、なぜ肩が上がっているのか？というところまで考えると、見方が変わります。

- ・呼吸のために肩を使っているのかもしれない。
- ・緊張して力が入っているのかもしれない。
- ・動作を頑張ろうとしているのかもしれない。

その人にとって、今の身体の使い方には何か理由があるのかもしれません。だからこそ、インストラクターに必要なのは、「正しい形をつくる力」だけではなく、「身体を観察する力」。

そして、その観察から得た情報をもとに、「どう伝えれば、この人自身が身体に気づけるだろう？」と考えることです。

NOTE

「姿勢を変えたい」と思ったら、まず呼吸を試してみる。
呼吸は、身体の状態を知るための身近なサインです。

