



腹からやせるオンライン

骨盤力スクール

東京、東京府中、札幌、福岡、三重



- 講師に声をかけるときは手を振るポーズ
- 理解したも手を振るポーズ
- 終了後、希望者でオンライン懇親会を行います。15分程度
- 雑談や質問タイム、FBでつながったりしましょう。



82歳 1ヶ月後



ホルモン系の病気 > 2ヶ月

産後ですぐは
くびれ無理でしょ？



産後 1ヶ月 2週間後

体幹の弱点をケアすれば大丈夫
脚もきれいですよ。

ほんとうにくびれた！
脚も揃ってる！

腹からやせるポイント3

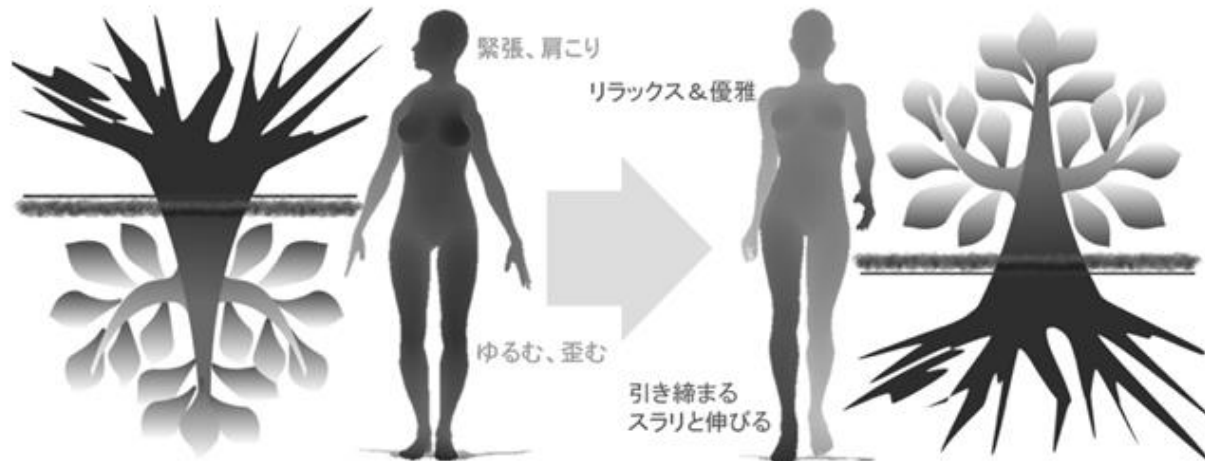
1. ぜい肉ドロイン
2. 骨盤で立つ1.2.3
3. 邪魔する奴を撃退



自然な姿へ=効率化



- 肩に力が入り緊張、肩こりなど
- 骨盤は緩む歪む
- 肩の力が抜けリラックス(風に揺れる枝葉)
- 骨盤は根っ子のように引き締まっている



腹からやせるポイント1/3

ぜい肉ドロイン

同時に行う > 贅肉ほぐし & お腹引き締め筋の強化

やってみよう！

1. ぜい肉をガッとつかむ。
2. 口から息を吐きながらお腹を凹ませる。
3. つかんだぜい肉は、引き込まれない。引っ張ってもダメ。

ポイント

- ぜい肉をつかむと痛かった。肩こりと同じで、ほぐす必要がある。
- 続けていくとマシュマロのようになりお腹を凹ます力も強くなる。
- お腹引き締めの役目がある腹横筋が鍛えられる。



腹からやせるポイント1/3

ぜい肉ドロイン

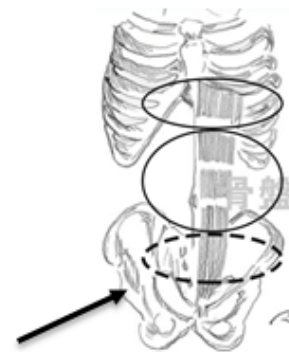
同時に行う > 贅肉ほぐし & お腹引き締め筋の強化

下腹部にぜい肉がつく理由

- 胸は肋骨で守っている。
- 腹は（ ）で守っている。
- 腰は（ ）で守っているが（ ）

さらに、下腹部は（ ）から（ ）で下腹部を守っている。

なぜなら、ぜい肉の正体は=中性脂肪で（ ）と（ ）の役目。



筋トレ
腹筋のへそ下部分は鍛えにくい
(専門的には筋肉の起始部分)

リバウন্드의悲劇、下腹部のぜい肉は

（ ）まで残りリバウンドで（ ）につく。下腹部を（ ）
じゃあ何で下腹部を守るのよ！？それは（ ）

腹からやせるポイント1/3

ぜい肉ドローイン

同時に行う > 贅肉ほぐし & お腹引き締め筋の強化

ブレイクアウトルーム

下腹部をほぐす、鍛えて守る事などをシェアしましょう。

骨が寸胴型だから
ダイエットしてもくびれは無理

重力を利用の1,2,3
即効性がありますよ

1,2,3くびれ！できた！

やる気だ？



1カ月後、こうなりました！

40分後 > 1ヶ月後

腹からやせるポイント2/3

骨盤で立つ1.2.3

重力を利用し、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

立ち方

1 つま先の角度は少し外向き

- 膝を伸ばすとお尻と下腹部が締まる（骨盤が締まる）

2 肩は後回し

- 前回しは猫背に。
- 腕を並行にストンと下ろす。
- 親指が先頭にあり肘下が軽く跳ね上がっている。

3 片足を前に

- 後ろ足に6~7割体重。



アナトミカルポジション
(解剖学的肢位)

腹からやせるポイント2/3

骨盤で立つ1.2.3

重力を利用し、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

骨盤で立つ1.2.3通してやってみよう

- 1.つま先少し外向き > 膝を伸ばす > お尻と丹田が緊張（骨盤が締まる）
- 2.肩は後回し > 腕を下ろし並行に揺れて親指前 > 肘下が軽く跳ね上がる。
- 3.片足を前 > 後ろ足に6~7割体重 > 腹筋のV字型テンション。

- 1.2.3を自然に出来るようにします。
- そのまま歩いてみましょう。モデル歩きのように。



腹からやせるポイント2/3

骨盤で立つ1.2.3

重力を利用し、腹筋のV字型テンションで腹からやせる

ブレイクアウトルーム

骨盤で立つ1.2.3をやってみての感想などをシェアしましょう。

腹からやせるポイント3/3
邪魔する奴を撃退

邪魔する正体は痛みやコリ

一人一人違いますので、一対一のコンサルティングで行います。



腹やせチャレンジ2 Week
詳しくは一対一のコンサルでご案内。

腹からやせるポイント3/3
邪魔する奴を撃退

一対一のコンサルティングで行います

- 15分～20分ほど（無料）8時～17時。



コンサル申し込み方法

1. 今日の感想を大山五恵子のFBに2～3行書く。
2. 希望日時をメールで複数教えてください（混み合うので急ぎ）