

# W+

*ellness*

Colours Academy  
newsletter  
カラース通信

2024  
12  
No.11



冬は痩せやすい季節!?  
基礎代謝が  
高い人の習慣  
6選

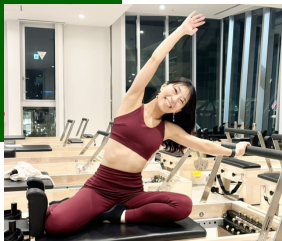


# saps.

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

Shizuka

**Q.** インストラクターになった理由を教えてください。

美容や健康など自分のためにもなる仕事をしたいと思い、元々興味のあったヨガの資格を取得しました。

**Q.** 前職では何をしていましたか。

美容部員、ウエディングプランナー、専門学校講師、今でもブライダルの仕事とダブルワークです。

**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。

人によって身体の柔らかさや調子が違うため、全員に満足していただけるレッスンを行うことが難しい。動かしにくい方がいればその都度お声掛けして確認するよう心掛けています。

**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。

毎週レッスンに来てくださる方々から「このレッスンはシャバアーサナで絶対寝ちゃう！」と言ってくれたことが嬉しかったです。

Interview

Q. プライベートのことですが、趣味を教えてください。

飼っている猫と遊ぶこと、旅行。最近は、北海道へひとり旅に行きました！

Q. とある日のスケジュールを教えてください。

7:00 起床

9:00 レッスン@心斎橋

10:30 レッスン@心斎橋

12:00 ランチ@梅田

13:30 レッスン@香櫨園

16:00 レッスン@芦屋

18:00 ディナーへ



Q. レッスン中に意識していることはありますか。

声のメリハリ。リラックスするところ、ちょっと頑張るところなど、話すトーンやスピードを変えるように意識しています。あとは、どこにアプローチして効いているかを伝えるようにしています。

Q. 今後の目標を教えてください。

インストラクターの仕事一本でやっていくこと。そのためには、もっと幅広くレッスンができるようブラッシュアップの養成なども受講して、活躍の場を広げていきたいです。

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。

覚えることも多く、働きながらチャレンジすることは大変ですが、自分の身体のためにもなりますし、インストラクター同士の繋がりやお客様、関わる人が増えていくことがとても楽しいです。大人になってから新しいことを学ぶことの楽しさもモチベーションに繋がります！

## 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

### ◆ 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](mailto:info@vivo-colours.jp)

申込締切  
.....  
開講日の  
1週間前まで



## ◆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  
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

12月5日(金)  
12:00

## ◆パンプアップボディ

**日時** 12月15日(日) 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)  
白田昇平 (usuda@sa-ps.jp)

申込締切

12月8日(日)  
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  
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

1月24日(金)  
12:00

## ◆マットピラティス養成（新卒・中途・アルバイト向け）

**日時** ① 1月15日(水) ② 1月22日(水) ③ 1月29日(水)  
④ 2月5日(水) ⑤ 2月12日(水) ⑥ 2月19日(水)  
⑦ 2月26日(水) …………… 全7回

毎週水曜 14:00～17:00

**場所** スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園

**料金** A) 一般受講価格 138,600円  
B) 学割 97,020円（※学生証提示要）

申込締切  
……………  
1月7日(金)  
12:00

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

**申込先** 下記お問合せフォームよりお申込みください。  
<https://vivo-colours.jp/contact/contact.html>

……………

## ◆ヨガ養成（新卒・中途・アルバイト向け）

**日時** ① 1月17日(金) ② 1月24日(金) ③ 1月31日(金)  
④ 2月7日(金) ⑤ 2月14日(金) ⑥ 2月21日(金)  
⑦ 2月28日(金) …………… 全7回

毎週金曜 14:00～17:00

**場所** スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園

**料金** A) 一般受講価格 138,600円  
B) 学割 97,020円（※学生証提示要）

申込締切  
……………  
1月7日(金)  
12:00

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

**申込先** 下記お問合せフォームよりお申込みください。  
<https://vivo-colours.jp/contact/contact.html>

冬は痩せやすい季節!?

## 基礎代謝が**高い**人の**習慣**



「食べる量は変わってないのに太りやすくなった」

「ダイエットしても痩せにくくなった」

そのようなお声を聞く機会もあるのではないのでしょうか？

そこで12月のテーマは「基礎代謝」。

年齢とともに下がっていくのが基礎代謝です。

「これから痩せにくい季節がやってくる…」と思っている方も。

インストラクターとして正しい知識を身につけ、

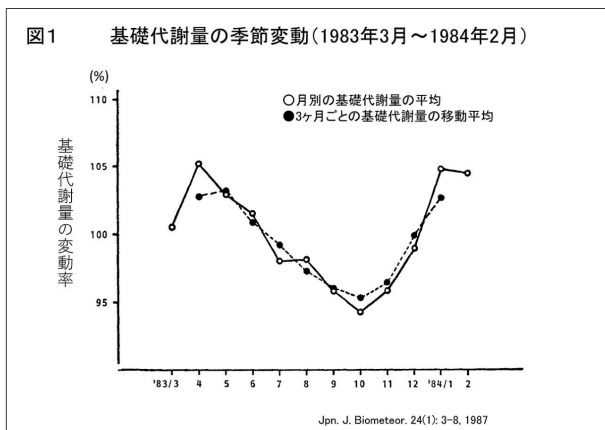
みなさんで基礎代謝アップを目指しましょう！

## 基礎代謝とは？ 一番痩せやすい季節は冬！?

基礎代謝とは、生命を維持するために必要とされる最低限のエネルギーのことです。何もしていなくても、お腹は空きますよね。体は体温を保つ、心臓を動かす、呼吸をするなどの活動をする際、常にエネルギーを使っています。もちろん寝ているときや休んでいるときにも行われます。つまり、基礎代謝は生きていだけで使われるエネルギーなのです。基礎代謝量は筋肉量が増えるとそれに伴って増加するといわれています。ちなみに、筋肉 1kg 当たりの基礎代謝量は 13kcal です。

夏は気温が高いので汗で体温を下げますが、秋冬は体内でエネルギーをたくさん消費して、少しでも体温を上げようと働きます。そのため、10月から冬にかけて少しずつ基礎代謝は上がります。4月をピークに上がり、4月から10月にかけて下がっていきます。

図1 基礎代謝量の季節変動(1983年3月～1984年2月)



多くの人のイメージとは異なり基礎代謝が上がる冬は、実は痩せやすい季節なのです！



## 基礎代謝が高い人の習慣 6選

### ① 朝起きたら白湯を飲む

寝ている間にかく汗の量は、なんと約 500ml。朝起きたらまずはコップ 1 杯の白湯を飲んで、失われた水分を取り戻しましょう。

また、白湯を飲むことで内臓が温められて全身の血の巡りがアップ。内臓温度が 1℃上がると基礎代謝も 10～12% ほど上昇し、脂肪燃焼の効果もアップします。



### ② バランスの取れた食事

基礎代謝を上げるために特に摂取したい栄養素はたんぱく質です。体のエネルギー源となる、脂質や炭水化物も抜いたりせずきちんと摂取しましょう。ビタミンはエネルギーの代謝に関わり、食物繊維は腸のはたらきを活発にします。基礎代謝を上げるにはバランスの取れた食事がキホンです。

また食事を摂るとエネルギー代謝が活発になるので、できるだけ朝食は摂りましょう。



### ③ 日中は水分をしっかり摂る

水の量が適切で、しかもきれいな水が体内を巡ると、血液の流れがスムーズになり細胞にもきちんと水分が行き届くので、細胞が活発になる＝代謝が上がります。

1日に必要な水分量の目安は 1,500ml です。毎日この量を意識して、新鮮な水分が体内を循環するよう心がけましょう。



## ④ 湯船に浸かる

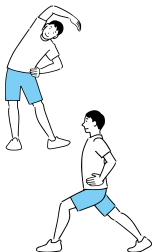
入浴や岩盤浴は、体温を高める効果があります。また、リラックスして副交感神経が優位になり、自律神経を整えることにもつながります。

入浴時は、38度のお湯で25～30分程度、42度の熱めのお湯なら5分程度を目安にすると十分に体を温められます。



## ⑤ ストレッチ

朝起きたら朝日を浴びながらストレッチをすると、交感神経が優位になり代謝が上がりやすくなります。特に、下半身の筋肉には血流を促進させるポンプのような役割があるため、代謝の向上が期待できます。



## ⑥ 適度な運動

筋トレで全身の筋肉量を増やすと基礎代謝量はアップします。有酸素運動も基礎代謝を上げるために有効で、血流改善の効果も見込めます。

日常的に行える適度な運動は、筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、ヨガ、ピラティス、HIITなどがおすすめです。自分の合うものを、無理なく継続していくことが大切です。



「冬は動くのが億劫」「どうせ冬は痩せにくいし…」とお思いの方。インストラクター自身も、お客様へも、ぜひ正しい知識を身につけて、冬でもしっかり代謝アップを目指し、楽しく動いていきましょう！