

2. カット後(立ち仕事) カット疲れをリセット! 1分キヤット・ストレッチ [5~6往復/分]

姿勢	立ち姿勢+腕を上げ続ける
身体の負担	肩・腕・足の疲労(上半身+脚部)
呼吸の状態	無意識に浅くなりがち
心の状態	「立ちっぱなし疲労」が徐々に蓄積

長時間の立ち姿勢と腕の使い過ぎでガチガチになった背中を、しなやかにリセット。背骨周りの緊張を緩めることで、呼吸が深まり、集中力も復活します。



①椅子に浅く座り、一度深く息を吐いて脱力。姿勢を整え足裏で床を感じる(=グランディング)。

姿勢が整うと、接客中の立ち姿勢や声の通り方にも変化が現れる。

②両手を両ひざに置いて、4~5秒を目安に息を吐きながら背中を丸める。視線はおへそへ向ける。

背中や腰が緩むと、前かがみ姿勢の疲れがずっと消える!

③4~5秒を目安に息を吸いながら骨盤を立て、背骨をしなやかに反らせ、視線は上へ。

上半身をストレッチすると、長時間立っていても疲れにくくなる。

④呼吸に合わせて、背骨を「丸める」「反らせる」。終わったら体に意識を向ける。

背骨がしなやかになると、姿勢が整い、立ち姿も美しくなる!

3. ヘアカラー・シャンプー後(前傾+作業) 腰スッキリ! 1分骨盤ローテーション・プラス [4~5周/分]

姿勢	中腰+前かがみ+手元注視
身体の負担	腰椎・背部・股関節の緊張(体幹中心)
呼吸の状態	止めるような浅い呼吸が継続
心の状態	短時間でぎゅっと負担が集中

前かがみ姿勢で凝り固まった腰・股関節周りを、心地よく動かして1分間で緩めます。重だるかった腰が軽くなり、次の施術もスムーズに。



①椅子に浅く座り、深く息を吐いて脱力。両足をそろえ、背筋を伸ばす。

足裏で床を捉えて、下半身を安定させる(=グランディング)。施術中の姿勢も崩れにくくなる。

②ゆっくり1呼吸するのに合わせて、骨盤を右→後傾→左→前傾の順にスライドさせ、次は逆に前傾→左→後傾→右と回す(4~5周)。慣れたら、骨盤で円を描くように大きく回す。

骨盤周りを緩めることで、腰の重だるさが流れるように軽くなる。骨盤を大きく動かすと、股関節・背骨も緩み、姿勢が自然にリセット!

③呼吸に合わせて骨盤を左右に数回、軽快に動かす(スイング)。終わったら体に意識を向ける。

リズムよく動かすことで、硬くなりがちな腰周りが滑らかに。疲れのたまりにくい体に導く!

④呼吸に合わせて骨盤を左右に数回、軽快に動かす(スイング)。終わったら体に意識を向ける。

リズムよく動かすことで、硬くなりがちな腰周りが滑らかに。疲れのたまりにくい体に導く!

COMMENTARY+EXERCISE

7つのシーンで整う! 美容師のためのオーダーメイド「1分ヨガ」

「1分ヨガ」を提唱する小林真咲恵さんが、『美容の経営プラン』の読者および読者の美容室のスタッフへ向けて、美容師の心身を整える7つのヨガを考案! ぜひ明日からのサロンワークに取り入れていただきたい。



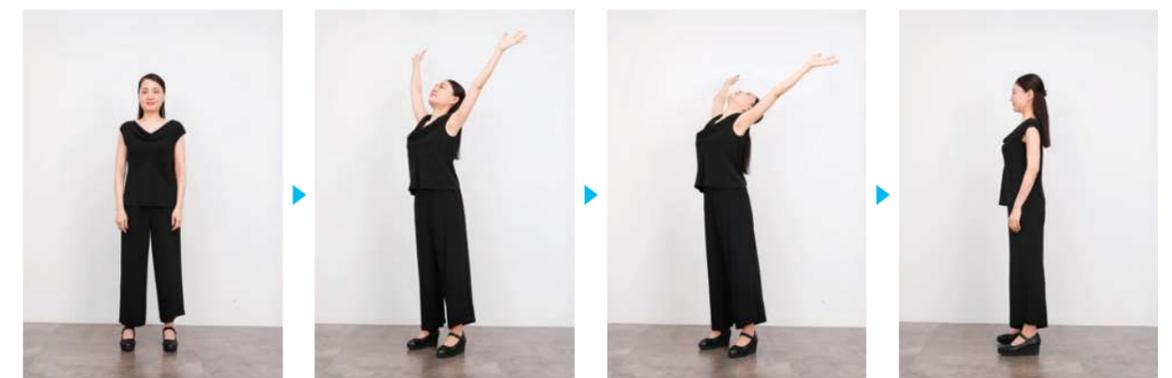
小林真咲恵さん流、
「1分ヨガ」の効果を高める3つのステップ

- ステップ① 深く息を吐いて思考を手放し、自分の中心とつながりましょう(グランディング)
- ステップ② 自分の中心とつながった感覚を保ちながら、体の緊張を解きましょう(緩める)
- ステップ③ 目を閉じて内側の感覚に意識を向けましょう(内観)

1. 一日のスタート(開店前・朝の準備) 朝イチ1分! 万歳ブレス・ストレッチ [5~6回/分]

姿勢	軽い前屈・立位での掃除や道具の準備
身体の負担	腰~背中、ハムストリングス(準備中は無意識に力みがち)
呼吸の状態	呼吸浅め(頭が先に働き出している)
心の状態	「さあ、やるぞ」モード。ややプレッシャー・緊張あり

両手を大きく上げて胸を開くことで、縮こまった腰から背骨を一気に目覚めさせ、深い呼吸(1呼吸8~10秒程度)で自律神経のスイッチをオンに。肋骨周りが緩み、自然と姿勢が整います。朝の重だるさや気分の曇りが晴れ、すっと立てて「美姿勢」に!



①深く息を吐いて脱力。背骨を伸ばし、両足を腰幅に開く。足裏で床を押しながら、大地とつながるように立つ(=グランディング)。

姿勢が整うと、後ろ姿も好印象に!

②息を吸いながら両腕をゆっくり伸ばし、万歳の姿勢に。指先まで意識を向けて。

指先まで意識を向けると、プロの手さばきがさえる!

③顔を天井に向けて胸を開き、深く息を吸い込む。気分も上がって表情も生き生きとしてくる。

表情筋を動かして口角を上げると、接客時の印象もアップ!

④息を吐きながら腕を下ろし、肩の力を抜く。終わったら体に意識を向けて整える(=内観)。

呼吸の変化に気付くことで、自分を整える感覚が深まる!

※1分間の回数は動作速度の目安として記載していますが、あまり時間にとらわれず、感覚的に気持ちのいいスピードと回数で実施するのが理想です。