

MASUZAWA SHOKO DESIGN WORK

Portfolio



20230210

はじめまして。

デザイナーの 舩沢正子（ますざわしょうこ）と申します。

フリーランスで活動しています。

現在までの作品の一部ですが、ポートフォリオとしてまとめました。

どうぞご覧くださいませ。

作品はまだまだございます。

サイトの方にもまとめておりますので

そちらの方もチェックしていただければとても嬉しいです。

どうぞご縁がありますように…

よろしくお願ひ申し上げます。



BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



薄毛、白髪、細毛…頭皮を耕せば髪が健康になる！
頭部リンパ流しで髪が増えた！

美髪堂 横田 有里恵 著

Gakken 刊

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

YouTubeでも274万再生と人気の美髪堂店主のリンパマッサージ本です。実用の美容本は文字が多くなりがちで、簡単に見えるように流れがひと目でわかるような構成にしました。マッサージの工程が多いため、写真にメリハリをつけ、文字も大きくし、秀英の明朝とゴシックで飽きのこない王道のデザインに仕上げました。

Prologue

- 頭頂部の髪や前髪が薄く、ペタンコになる
- 以前よりも抜け毛が増えた
- 白髪が増えて目立つようになった
- 髪がうねる、クセが出てきた

／ このような髪のトラブルがある人は、
頭皮下に老廃物が多く溜まって
ボコボコしている
可能性大！



頭部は筋肉を意図的に動かさにくいため、リンパが滞りやすいです。細胞活動で出る老廃物（ゴミ）が頭皮下に蓄積して、髪の毛の根っこを圧迫。髪をつくる細胞に栄養が届きにくくなり、薄毛、白髪、クセ毛に！



これが老廃物！

※上の写真は頭皮下の老廃物のイメージです。

頭皮をさわってみてください。
ボコボコしたふくらみや、
イタ気持ちよさを感じませんか？
その正体、じつは
頭皮下に蓄積している老廃物
＝ゴミ！
これを放っておくと髪の毛の寿命が縮み、
薄毛、白髪が進行したり、
クセ毛や細毛を招いたりします！

Check 01 **ポコポコしているところを探す**

頭皮を毛流に逆らって指の腹でなぞり上げ、老廃物の固まりをとらえます。指でポコポコを感じたら、老廃物が潜んでいる証拠。

1



髪をなぞり上げながら
下から上へ

頭皮に指の腹を
押し当てて頭頂部へ
なぞり上げる

耳の上の髪の生え際に、両手の指の腹を押し当てて頭皮をとらえます。指の腹で圧を加えながら、頭頂部に向かってゆっくりなぞり上げます。手の位置を対角にずらして（斜め、前後など）頭部全体をさわって、ポコポコしているところを探しましょう。



髪をかき分けて頭皮を
しっかりとさわる

Check Point

頭皮をなぞり上げたとき指が少し引っかかってポコポコを感じるところは？

2



手の位置を対角に
ずらしていき、
全体をチェック！

頭部リンパ流しをはじめる前に…

**頭部をさわって
老廃物の溜まり場をチェック！**

下の髪のトラブルに当てはまる部分に老廃物が溜まっているかも？頭皮をさわって老廃物のポコポコ、出っ張りを感じてみましょう。

老廃物が溜まりやすい場所と 髪のトラブルの関連

頭頂部

- 頭頂部に白髪や分け目、短毛がある
- 頭頂部の毛が寝てベタベタ
- 頭頂部の毛量が減った
- つむじが割れて目立つようになった

後頭部

- エリあしが伸びにくい
- エリあしに白髪が多い
- 頭の後ろの髪がハネやすい

側頭部

- サイドに白髪が集中
- サイドの髪がうねる、ハネる

前頭部

- 前髪の毛が細い、薄い
- 前髪が割れる、うねる
- 前髪がベタベタになる

耳の近く

- もみあげが伸びにくい
- もみあげが絡んでいる
- もみあげに白髪がある

頭皮下に老廃物が溜まっていると、その部分にトラブルが起きやすい！

Check 03 **リンパの出口の詰まりをチェック**

耳の近くにはリンパ節があり、押すと痛い場合は、頭皮下から下りてきた老廃物が詰まって、美髪づくりを妨げている可能性あり！



耳の生え際（表・裏）を人さし指で押し回す

耳の表側、つけ根の上あたりに人さし指の腹を当て、やや強めの力で押し回します。同様に、耳の裏側、つけ根の上あたりも刺激。痛みを感じるかチェックして。

Check Point

押すとコロコロとしてイタ気持ちいいか？

Check 02 **頭部の左右差をリサーチ**

頭皮を手のひらで包み、形の左右差を感じましょう。ふくらんでいる場所は髪のクセが強い、白髪が多いなどのトラブルが現れているはず。

髪のトラブルがある
ほうがふくらんでいる？



手のひら全体で
頭皮を包み込む
ようにさわる

髪をかき分けて両手のひらを頭皮に当て、左右差や出っ張っているところを探します。側頭部（左右）、前頭部と後頭部（前後）など手の位置を変えて頭部全体をチェック。

Check Point

左右でふくらみの大きいほう、出っ張りを
感じるところは？

Check 01 Check 02 のチェックでポコポコ感、左右差がわかったら…

こぶしで頭部を
押してキープ

こぶしをつくり、第二関節でポコポコしているところ、ふくらんでいるところを押して1分ほどキープ（ガマンできる程度の痛さで1分押す）。押した部分が軽くへこめば老廃物がよく蓄積しています。



老廃物の厚みを
チェック！

1分
キープ

前髪の生え際の1cm手前からスタート



\Point/
同じ方向に押し回す

両手の指の腹（親指以外）を前髪の生え際の下に押し当て、**円を描くように10回転かす**。同様に反対回しも10回行う。

指の腹で円を描きながら
頭頂部に向かい頭皮をほぐしていく

指の位置を前髪の生え際に1cmほど移動。頭皮に指の腹を押し当て、しっかりとえながら円を描くように動かす。**頭頂部に向かって、5か所ほど刺激する。**

左回し
右回し
各10回



STEP 1 前髪をボリュームアップ&割れにくく 前頭部ほぐし

前髪のある前頭部は重力の影響で下に引っ張られ、リンパや血流も滞りやすく、薄毛、切れやうねりが出やすい部分。前頭部をほぐして前髪を元気にしましょう。

ほぐす場所 前髪の生え際の手前から前頭部



前頭部の老廃物を減らすと、前髪が太く長く育ち、立毛筋も働いてボリュームがアップ。前髪の割れ、うねりなどのクセも抑えられます。頭皮と顔は一枚の皮膚でつながっているため、前頭部をほぐすとおでこのシワが薄くなり、目がパッチリする人も！

\こんな効果が！/

| | | |
|--|------------------------------------|---|
| <p>効果3 おでこのシワを目立ちにくく！ 目がパッチリ！</p> | <p>効果2 前髪の割れ、うねりを防ぐ</p> | <p>効果1 前髪を生えやすくしてキレイに立ち上げる</p> |
|--|------------------------------------|---|

1 耳のつけ根を人さし指で押し回す



耳の表裏のつけ根（髪の生え際付近）に人さし指の腹を押し当て、やや強めの力で10回ほど押し回す。位置を少しずつ下へ移動して同様に計4か所刺激。耳の裏側のつけ根も上から順に人さし指で押し回す。

1か所
10回

2 耳を横、上、下、前に引っ張る



両手の親指と人さし指で耳を持ち、横へ強めに引っ張って10秒キープ。同様に、上、下、前の順に引っ張ってキープする。最後に耳をぐるりと回す。

\Point/
耳を強めに引っ張る



1か所
10秒

STEP 2 もみあげのクセや白髪を防ぐ 耳のきわほぐし

もみあげに白髪やクセがあり、耳のつけ根を押すと痛い場合は、耳の周りのリンパの流れが滞っています。頭部に加え、耳のつけ根もほぐしておきましょう。

ほぐす場所 耳の表裏のつけ根のあたり



耳の近くはリンパ管が集まり、老廃物をろ過するリンパ節があります。この詰まりをほぐしておくことで、頭皮下の老廃物を流しやすくなり、もみあげの白髪の予防に。もみあげが伸びにくい、チリチリと絡れるといった髪質の悩みも改善。血流がよくなって、顔のむくみも取れます。

\こんな効果が！/

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <p>効果3 体の冷え、むくみ、スッキリ！</p> | <p>効果2 もみあげが伸びやすく！</p> | <p>効果1 もみあげの白髪を予防</p> |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|

姿勢



テーブルにひじをつき
頭の重みを手に
預けると疲れにくい

頭部リンパ流しは、イスに座りながら、立ちながらなど、自由な姿勢で気軽に行えます。腕を上げ続けていると疲れの場合、両ひじをテーブルについて腕を支えると安定してラクです。ベッドやソファでごろんと寝ながらリラックスして行っても。

タイミング

寝る前、仕事の合間、起床後など
行いやすいタイミングで継続

行うタイミングによって髪も体も元気に!

起床後

- ・目覚めがスッキリする
- ・思考がクリアになる

日中

- ・肩こり、首こり、目の疲れ改善
- ・リフレッシュ、リラックス

夜

- ・1日の脳疲労を取る
- ・睡眠の質がよくなる

毎日少しでも頭皮にふれてほぐし、継続することが大切。起床後、日中（家事や仕事の合間）、夜（入浴前や就寝前）など自分の生活で習慣化しやすいタイミングで行いましょう。髪質改善に加え、体の不調改善や美容効果も期待できます。

頭部リンパ流しを

上手に行うポイント

圧のかけ方

頭皮に指の腹を押し当てて
円を描くように動かす

OK 頭皮が動く



指の腹で頭皮を
とらえて動かす

NG 頭皮が動かない



髪の上からこするだけ

髪の毛をかき分け、指の腹を頭皮にびたっと押し当てます。指の腹で頭皮下の老廃物をとらえ、円を描くようにいろいろな方向に動かして頭皮をほぐしましょう。だんだん、カツラをずらすようになめらかに頭皮が動くようになります。

頭蓋骨から老廃物を剥がす
イメージで頭皮を動かす

老廃物は頭皮と頭蓋骨の間に蓄積し、毛包を圧迫。固まった老廃物を頭蓋骨から剥がすイメージでほぐし、しっかり根を張れる髪の毛に!



力加減の注意

イタ気持ちいいと思う程度の強さで押しましょう。頭皮を傷つけないよう、爪は立てません。



爪を立てない!

第2章

薄毛・白髪を防ぐ
シャンプー法で頭皮を健やかに

「減シャン」にトライ!

シャンプーは髪と頭皮にふれる毎日のお手入れ。洗い方によっては頭皮環境を悪化させ、薄毛や白髪を進めてしまいます。頭皮のバリア機能を保つために欠かせない皮脂を取り過ぎない「減シャン」の方法を知って習慣化し、美髪づくりに生かしましょう!

頭部リンパ流し Q&A

Q.

頭部リンパ流しを行うと髪が抜けるけれど大丈夫?

A. 「退行期」に入った抜け毛だから大丈夫

髪には毛周期 (P.104参照) があり、「成長期」の毛は根が深く、マッサージの刺激ぐらいでは抜けません。軽い刺激で抜ける毛は、「退行期」に入って上に押し出され、抜ける準備ができた毛。成長期になれば、また毛が生えるので大丈夫です。

Q.

どれぐらいの期間続けると薄毛やうねりが改善する?

A. 軽いうねりは数週間、薄毛は1年ほどで改善

軽いうねりやクセなら、髪のおさまりがよくなる効果を数週間で実感できます。また、薄毛はこれから生えてくる髪がだんだん長く成長し、半年~1年以上続けると毛量感がアップしたと感じられるはず。

Q.

シャンプーをしながら頭部リンパ流しを行ってもいい?

A. 頭皮の皮脂を取り過ぎしてしまうのでNG

シャンプー剤を頭皮につけた状態で行うと、洗浄成分をすこむことになり、バリア機能を持つ皮脂を取り過ぎてしまうので避けましょう。すすぎのときや、湯船に浸かりながら行うのはOK。髪を乾かすと、うねりが緩和します。

Q.

頭皮にかゆみや赤みがあるときは行わないほうがいい?

A. 炎症が起きているときは行うのを避けて

頭皮にかゆみ、赤み、フケなどがある状態で圧を加えると、刺激になります。症状がなくなってから行いましょう。減シャン (P.59)、脱コーティング剤 (P.81) をして、毎日のシャンプーでの頭皮へのダメージを減らしてみてください。

無理なく習慣化できる! 減シャンのポイント

予洗いの時間は、髪汚れ具合や毛量、髪の長さなどによって調整する

予洗いの完了の目安は、頭皮全体に指を通して洗えたかどうか。予洗いにかける時間は4~5分が目安ですが、髪が傷んでいる人、髪が短い人、毛量が少ない人が5分もかけると、髪のダメージや皮脂の取り過ぎにつながります。その場合は、3分ほどにするなど時間を短くしてOK。



今のシャンプー時間より段階的に短くしていき、髪や頭皮の状態を見る

現在のシャンプーの回数が1日2回なら1回に、二度洗いなら一度洗いに減らしましょう。また、皮脂腺が発達した人が極端にシャンプーの時間を短くすると、皮脂がこれまで通り過剰につくられて頭皮がベタついてしまいます。頭皮や髪の状態を見ながらシャンプーの時間をじょじょに短くし、皮脂の分泌量を正常な状態に戻しましょう。



汚れだけを取り除き、頭皮を健やかに保つ 減シャンの方法

まずは減シャンの手順、予洗いとシャンプーの時間調整のポイントを知り、自分の髪と頭皮の状態に合った洗い方をしましょう。

減シャンの手順

STEP 1 予洗い
汚れの7割を落とす意識でしっかり時間をかけ、頭皮全体に指を通して洗う

STEP 2 シャンプー

時間をかけてゴシゴシ洗いは×。シャンプー剤で洗う時間をできるだけ短くする

STEP 3 すすぎ

頭皮全体に指を通してシャンプー剤が残らないように十分にすすぐ

Point/
トリートメント、リンス、コンディショナーなどは使わない!

予洗いとすすぎでしっかり頭皮を洗う

汚れを落とす作業のメインは、最初の予洗い。シャワーのお湯をかけながら頭皮全体を軽くこすることで、汚れの7割ほどを落とせます。シャンプーでは頭皮にふれないようにし、髪だけを短時間で洗いましょう。最後のすすぎも頭皮全体に指を通していいに。



STEP 2 シャンプー

Point/

指は頭皮に当てず、セーターを押し洗うように髪の上から手を動かす



NG 頭皮をゴシゴシ強くこすらない



頭皮をこするとシャンプー剤で摩擦することになり、皮脂を取り過ぎてしまいます。また、コーティング剤(P.82参照)が含まれると、それを頭皮にすりこむことになり、薄毛など髪のトラブルのもとに。

シャンプー剤を髪についたら さっと短時間で洗う

シャンプー剤を手か泡立てネットで泡立て、髪にのせる(サラサラとした液状のシャンプーの場合は、そのまま髪にのせて泡立てる)。髪に手のひらをのせ、円を描くようにもももど動かす。手の位置を移動して髪全体を手早く洗う。

シャンプー剤の量は無理に減らさず泡立つ量にして汚れをオフ

シャンプー剤の泡立ちが足りないと髪の摩擦につながり、汚れも残りやすくなります。減シャンは、シャンプー剤の量を減らすことより、「シャンプーの時間を短くする」ことを優先して。

汚れを落とし、皮脂を取り過ぎない 減シャンのステップ

「予洗い」「シャンプー」「すすぎ」の3つのステップの洗い方をマスターしましょう。STEP2は、これまでのシャンプーの時間から少しずつ短くしていくください。

STEP 1 予洗い

ただ髪を濡らすのではなく、頭皮を「あらかじめ(予)洗う」にチェンジ!



シャワーの湯を頭にかけて、頭皮に手の指の腹を当てて小刻みに動かす。位置を移動して頭皮全体を洗っていく(洗う時間はP.71を参照)。強くこすらず、軽いタッチで頭皮に指を通すイメージで行う。シャワーをフックに固定し、両手でなくてもOK。

Point/
髪をかき分けて頭皮全体にしっかり指を通す

ダメージ、ペタンコ髪を防ぐ 髪の乾かし方

濡れたまま放置すると、開いたキューティクルが摩擦で傷つき、バサついた元気のない髪に。タオルドライとドライヤーで完全に髪を乾かすと、ダメージを防げます。

1



タオルを頭皮に当てて、シャカシャカと手早く動かして水分を軽くふく。

タオルドライ

濡れた髪をタオルで強くゴシゴシすると、過度な摩擦でキューティクルが剥がれるのでNG。タオルで頭皮を軽くふいたら、ウロコ状のキューティクルの流れに沿うよう、髪の根元から毛先へはさむようにふきましょう。

2



髪にタオルを当てて両手のひらではさみ、毛流に沿ってトントントンと根元から毛先に向かって位置を動かす。

\Point/
こすらずはさむのがポイント!

\Point/

髪の立ち上がり、クセが気になる部分をマッサージしても!

STEP 3 すすぎ

頭皮に しっかり指を 通して ていねいにすすぐ



予洗いと同様に、シャワーの湯を頭にかけてながら頭皮に指の腹を当て、小刻みに動かして軽くこすり、全体をすすぐ。髪のクセが気になる箇所をマッサージするイメージで指を通すと、乾かしたときにまとまりがよくなり、ふわっと立ち上がる。

トリートメント、リンスなどを
しないで終了!

すすぎの仕上げに
首、背中もしっかり洗う

頭皮や髪をダメージから守るには、トリートメント、リンス、コンディショナーなどのコーティング剤を避けることが大切 (P.82参照)。シャンプーだけで髪がキシキシしますが、これは髪が濡れたときにキューティクルが開いて起こる自然な現象。乾かすとキューティクルが閉じ、サラサラになります。

シャンプー際にコーティング剤が含まれている場合、洗い流したときに首や背中について残り、肌荒れにつながる場合があります。すすぎの仕上げに、首と背中もしっかり洗い流しましょう。また、髪が長い場合、乾かすまでタオルなどでまとめ、肩と背中に触れないように。

頭頂部の毛をふんわりさせる

1

毛束をしっかり倒す!



頭頂部の右側の毛束を手に取り、左側にしっかり倒して軽く引っ張り、ロールブラシを髪の根元の内側に当てる。

NG



毛束をまっすぐ上げてブラシを当てる

2



ブラシを右に回して髪を巻き、ドライヤーを当てる。頭頂部の左側の毛束も同様に行う。

全体を乾かす



1
髪がからまっている場合、目の粗いブラシやくしを使って毛先からもつれをやさしくといておく。

ドライヤーを頭皮から10cm以上離し、上、下、斜めなどいろいろな方向から風を送る。髪の根元に手の指を通して小刻みに揺らしたり、手ぐしを通してたりして髪全体を乾かす。

ドライヤーのかけ方

ボリュームが欲しいところ、クセが気になるところは毛流に逆らって乾かすと頭皮の下の毛包が刺激され、ふわっと立ち上がり、うねりやクセ毛が緩和。高温のヘアアイロンやホットカーラーは、熱で髪を傷つるので避け、こちらの乾かし方を参考にしてください。

2



前髪の割れを防ぐ

前髪が割れやすいところの左の毛束を手で取る。毛流の逆側に毛束を倒して軽く引っ張り、ドライヤーを当てる。右の毛束も同様に毛流の逆側に倒し、ドライヤーを当てる。

BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



大人のための
整えるヨガレッスン
サントーシマ 香 / フェイ / 山田 いずみ 著
学研プラス刊

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

ターゲット層の年齢を踏まえて、一般的な女性誌よりも文字を大きく、読みやすくなるような構成にしました。著者は3名ですが、それぞれの先生でテーマ色を作り、水彩タッチの背景を用いトーンに一体感を出しました。リラックスできるような優しさや柔らかさを演出、ほっとできる本に仕上げました。著者の先生方にもご好評いただき嬉しい作品となりました。



体験者の声

ヨガで心も体も変わった!!

悩んでいた
ガンコな便秘が
よくなってきました。
お薬から卒業できそう。
(80代・女性)

動きは激しくないのに
体が熱くなって
汗をかけるのが
気持ちいい!
顔も体もすっきり
します。
(60代・女性)

いろいろなスポーツに
挑戦していましたが、
ヨガはどれとも違う
爽快感が得られます。
やり終えた後、
全身に活力が
戻ってきます。
(50代・女性)

ヨガは若い人のものと
思っていませんか?
実は、ヨガは
大人世代にこそおすすめ。
始めた人はこんな効果を
実感しています。

鼻呼吸が
ラクにできるよう
なったせいか、**風邪**を
ひかなくなりました。
(50代・女性)

呼吸と動きを
合わせることに
意識を集中させる
のでそれが**老化防止**に
なると思います。
(60代・男性)

無理なく
できて
びっぴりです!
(70代・女性)

ストレスで毎日、
甘いものを食べていましたが
ヨガを始めてからは
体が野菜を求めるように、
食べものの**好み**が
変わったのには驚きます。
(50代・女性)

ヨガをした日は、
血圧が
安定しています。
(70代・女性)

ぼっこりお腹が
だいぶ**凹み**ました。
きつい動きではないのに
驚きです。(50代・女性)

ヨガをした日は、
血圧が
安定しています。
(70代・女性)

ひどい**肩こり**、
腰痛ですが、
ヨガをやった後は
とても軽くなります。
(50代・女性)

ヨガを
始めてから、
毎年悩んでいた
しもやけに
ならなくなりました。
(90代・女性)

ヨガをした日は
よく眠れます。
(80代・女性)





頭の位置を高く保つことを意識しよう

基本の姿勢

立つ、座るなどヨガの基本姿勢は日常的动作ばかり、その身体のクセも出やすいので、左右のバランスがとれているか、よけいなところに力が入っていないかを確認しながら行って。

呼吸法にも使われる 柔軟性を高めるポーズ

呼吸は心臓のときにも使われるポーズ。あてらなると同時に、胸の前で心臓を圧縮しやすくなります。お尻の裏のほうで座ると、より骨子に力をかけやすくなります。呼吸をゆるめ、肩を下ろし、骨子に力が入るのを抑えています。

吉兆座

座る

背骨を長く伸ばすイメージ

このように座ってもOK



山のポーズ

立つ

両足に体重をのせて大地を踏みしめるイメージ

足は脚軸に開き、両足の人差し指を平行にしたら膝蓋が揃うように、両足の間に両手に体重をのせて立ちます。立ちながら両足の指を揃え合わせるイメージ。恥骨をおへそから一直線に伸ばし、おへそを膝に伸ばします。背骨下部にある骨盤は後ろに倒れて長く伸ばすイメージで、胸の前、肩、背骨を同じ長さにして、肩を下ろします。足で力強く大地を踏みしめて骨盤を安定させ、両膝で尻骨を押し上げていくように骨子に力を伝えます。



Lesson 1

心と体の余分なものが
スッキリなくなる!

人気ヨガスタジオの デトックスヨガ

- これはグニーです。

- これはグニーです。
- これはグニーです。
- これはグニーです。
- これはグニーです。
- これはグニーです。
- これはグニーです。
- これはグニーです。
- これはグニーです。

フェイバク



板のポーズ

よつんばいになり、手幅に力を入れて手で床を押しながら、背の中央あたりのほうへ引き上げます。足先が立つ態勢へ移らせて、かかとで後ろにある壁を押すような気持ちでもももに力を入れて、背平らに伸ばしていきます。お尻を尻尾のほうへ引きあげたり、後のはりへ落ちないように気を付けましょう。



前屈

目のポーズで立ちます。息を吸いながら首の骨がすくようなイメージで胸を大きく回し上げ、背骨を高く伸ばします。吐きながら、骨盤から上半身を前に倒して腰屈、ひざを曲げてもらい、肩先から膝し、首はリラックス。



よつんばい

お尻の真下にひざ、肩の真下に手首がくるようによつんばいの姿勢になります。つま先を伸ばして、足の甲と手幅で床を押して、上半身を安定させます。おへそを背のほうへ引き上げて、胸を床から浮かべましょう。呼吸を長く伸ばして、目線は床から離れません。



子どものポーズ

お尻の姿勢で立ち、骨盤から上半身を前に倒していきます。おでこは床につけ、手をなるべく遠くのほうへ伸ばすように、背骨を伸ばしましょう。



ポーズを連続して行いたいときに便利 つなぎのポーズ

ポーズとポーズの間をつなぐ、「つなぎのポーズ」。ポーズが終わるたびに、一度心身をクールダウンさせ、次のポーズへスムーズに移行できるようにする準備体操のようなものと考えよう。

杖のポーズ

両肩を肩へ伸ばし、中央へ寄せで立ちます。かかと、ふくらはぎ、太ももの裏側で床を押しましょう。肩を立で、お尻の外側に倒す。背で床を押しながら、上下に背すじを伸ばします。ひざを少しゆるめおくことで、胸の位置が上がり、肩胛の位置にも効果的です。息が伸びたら、ひざを曲げてもらい、お尻の下にアブダクションを載せましょう。



正座

そろえた足の上にお尻をおき、かかとを軽く肩幅に中央へ引き寄せます。かかとを寄せ合うことで、自然に背骨が伸びて呼吸が楽になることができます。下半身を安定させ、背、肩、腰が一列になるように意識したら、上半身と下半身を引寄せようというイメージで、背骨を長く伸ばしていきます。ひざをゆるめて肩まわりをリラックス。手のひらは下向きでも上向きでも、つからうを選びましょう。



下向きの犬ポーズ



よつんばいの姿勢から、足の指で床を押して、お尻を一番高い位置まで上げていきます。腰が伸ばしにくければ、おなかと太ももを近づけるようにひざを曲げましょう。ひざを伸ばしたり、かかとを寄せてお尻を近づけることが目的ではなく、上半身の後面、横、背骨が伸びて伸ばすように意識をします。息は吐きながら、胸、お尻、背のほうへはまわりのように気を付けましょう。

What's Point? 水分の流れがよくなるからむくみが取れて体が軽くなる!

むくみの原因は、体内にたまった老廃物と水分です。デトックスヨガには血行とリンパの流れを改善するポーズが組み合わされています。老廃物が体外に排出されるので、むくみがすっきり解消し、体が軽くなるでしょう。

What's Point? 血行がよくなって冷え解消! 体もポカポカ

デトックスヨガにはハムストリングスなどの大きな筋肉を伸ばすポーズが入っています。筋肉は血脈を押し出すポンプの働きをしているので、筋肉を刺激することで血行がよくなります。また深い呼吸も血行促進をサポートします。

ポーズをつなげてお家でレッスン気分! デトックスヨガ10分メニュー

もともと人間の体には、汗や排泄物、呼吸を通じて体内の老廃物を排出する働きが備わっています。しかし内臓の働きが弱まっていきなり血行やリンパの流れが滞っていると、老廃物は排出されず、便秘や冷え、むくみなどの原因に。

老廃物をためない体づくりのためには、筋肉を伸ばし、内臓に刺激を与えるヨガのポーズが効果的です。大きな筋肉を伸ばすことで血行を促進、さらに体をねじる、的に倒すといった動きを通じて内臓に刺激を与え、老廃物の排出力をアップします。また、体内の老廃物は呼吸によっても排出されているといわれています。ポーズとともに深い呼吸を繰り返して、排出力の高い体を目指しましょう。



便秘を解消!
デッドウォリアのポーズ



頭がすっきり!
うさぎのポーズ



冷えを改善!
ハイランジのポーズ



むくみを軽く!
半分の猿王のポーズ



血行を促進!
三日月のポーズ

両鼻をふさいで
息を止める

息を吸いきったら、
いったん両鼻を閉じて
息を止めます。



親指で片鼻をふさいで
人差し指側から吸う

親指で右の鼻の穴を閉じ、左
の鼻の穴からゆっくり息を吐
き出し、左から吸います。



親指を離して
親指側の
鼻から吐く

親指を離して右の鼻の
穴からゆっくり息を吐
き出し、同じ側から息
を吸います。



ここに
効いています！

大転筋、内転筋、外転筋を
伸ばし骨盤まわりの血行促進

呼吸の再開は、呼吸が止まると同じで
息が、呼吸が深まるので、イマイチ緊張、
内転筋を伸ばして、呼吸が深まるので、
より深い呼吸も感じやすくなり、アブルの効果
が期待できます。

両鼻をふさいで
息を止める

両鼻をふさいで息を止め
たら、人差し指を離して
息を吐きます。



片鼻から吐く→
吸う→止める→
反対の鼻から吐く→吸う
→止める
3回繰り返す

3

人差し指と中指を
折り曲げる

右手の親指で右鼻を閉じ、左鼻から息を
吐ききったら、左鼻からたががり息を吸
います。両鼻をふさいで息を止めたら、
親指を離して右鼻から息を吐ききりまし
ょう。そのまゝ右鼻から息を吸い、1度
息を止め、左鼻から息を吐ききります。
これを3回繰り返します。

熟睡に導く！

Pause 3 片鼻呼吸法

呼吸をコントロールして心と体の調和をはかる

その名の通り、鼻の穴を交互に閉じて、片鼻ずつ呼吸を繰り返す呼吸法です。呼吸をコントロールすることで自律神経が安定し、リラックスすることができます。大切なのは、体の中の息をすべて吐き出すこと。おなかの一番奥にある腸内・軟便腸を遠慮して息を吐き出し、新鮮な酸素を体中に取り入れて。

こんな効果があります

- 自律神経を安定させる
- 質の良い睡眠がとれる
- 疲れた脳をリセット
- 自律神経のバランスを整える
- 呼吸が深くなる



背すじを伸ばして床に座る

あぐらを組むように、腰の前でかかとを前後にずらして座ります。背骨を長く伸ばすようなイメージで背すじを伸ばし、両手膝ひざの上に。



人差し指と中指を
折り曲げる

右手の人差し指と中指を折り曲げます。
親指が曲がってしまっても大丈夫。目
を閉じて、呼吸を整えます。



Staff

| | | |
|--------------------------|---|--|
| 【Lesson1】 | 撮影 ヘアメイク CG制作 ダンス監修 編集協力 動画撮影・編集 | 高川純太 土方瑠子 BACKBONEWORKS キミ リカ ユウ 七戸綾子 PINE10 オールブルー |
| 【Lesson2】 | 撮影 ヘアメイク 動画撮影・編集 | 山上悠 宮藤節子 クラフィット |
| 【Lesson3】 | 撮影 ヘアメイク 音声ガイド内 作詞・音楽・コーラス 編曲、サウンドプロデュース ディレクション | 川越太 大山博子 宮藤節子 佐玉英央 バートン木村 轟田海智子 (Tuff Boxes) |
| カバー・本文デザイン 企画編集 編集 | 外沢王子 小中裕美 宇津木有記 | |

大人のための 整えるヨガレッスン

2022年 6月6日 第1刷発行
著者 ケントーシマ香
アレイ (スタジオヨギー)
山田、すみ
発行人 中村公則
編集人 滝口静弘

発行所 株式会社学研プラス
〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8
印刷所 大日本印刷株式会社
DTP 株式会社グレン

●この本に関するお問い合わせ先
本の内容については、下記サイトのお問い合わせフォームよりお願いします。
https://gakken-plus.co.jp/contact/
在庫については TEL 03-6403-1000 (販売部)
不具合(書き、読み)については TEL 0370-00597
・学研製本センター 〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上野279-1
上記以外のお問い合わせは TEL 0370-058-710 (学研グループ総合案内)
© Kaori Satohara / Tei / Tsumi Yamada 2022 Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複製(コピー)、翻訳を禁じます。
本書を代行発行者の第三者に譲渡して販売・レンタルすることは、
たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められていません。

復写(コピー)をご希望の場合は、下記までご連絡ください。
日本製本センター https://jpc.or.jp/
E-mail jpc_info@jpc.or.jp
〒100 日本製本センター本部出版部

学研の書籍・雑誌についての最新情報・詳細情報は、下記をご覧ください。
学研出版サイト https://hon.gakken.jp/

BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



飲むだけでキレイになれる デトックスウォーター

木下あおい・監修
学研プラス刊

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

カラフルな写真が楽しい、デトックスウォーターのムックです。30代から40代のヘルシーでナチュラルな女性がターゲット。大人女子的なガーリーなデザインに仕上げました。フォントも黒板アートの手書き風フォントで手作り感を出しました。ひとめで食材がチェックできるように果物・野菜・ハーブのスペックをつけましたが読者に好評でした。



PART 3

リラックスもリフレッシュも!

気分で選ぶ

カラフルデトックスウォーター

脱水しやすく目覚めが難しい朝のこと。こぼれや早く起きたときも、身の回りをよくして、気持ちよく、スッキリと目覚めたい朝。

目覚めシャキッとウォーター

脱水しやすく目覚めが難しい朝のこと。こぼれや早く起きたときも、身の回りをよくして、気持ちよく、スッキリと目覚めたい朝。



疲れた体に元気をチャージ

パイナップル × レモン × しょうが × ミント

材料の分量

| | |
|------------|------------|
| パイナップル | 1/2個 |
| レモン | 1個 |
| しょうが (薄切り) | 1cm |
| ミント | 10枚程度 |
| ミネラルウォーター | 500ml × 1本 |

作り方

- 1 パイナップルは皮をむいて芯も取り、薄切りにする。レモンはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。
- 2 パイナップルとレモン、しょうがを容器に入れ、ミネラルウォーターを加えてミントを加え、3時間以上

おいしい飲み方!

パイナップルは皮をむいて芯も取り、薄切りにする。レモンはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。



疲れた体に元気をチャージ

パイナップル × グレープフルーツ × タイム

材料の分量

| | |
|-----------|------------|
| パイナップル | 1/2個 |
| グレープフルーツ | 1/2個 |
| タイム | 3〜4本 |
| ミネラルウォーター | 500ml × 1本 |

作り方

- 1 パイナップルは皮をむいて薄切りにし、グレープフルーツは皮をむいて薄切りにする。タイムは洗って水気をきる。
- 2 パイナップルとグレープフルーツを容器に入れ、タイムを加えて、3時間以上おく。

疲労感を解消して体を守るむくみスッキリウォーター

脱水しやすく目覚めが難しい朝のこと。こぼれや早く起きたときも、身の回りをよくして、気持ちよく、スッキリと目覚めたい朝。



疲れた体に元気をチャージ

オレゴン × トマト × ミント

材料の分量

| | |
|-----------|------------|
| トマト | 1/2個 |
| オレゴン | 1/4個 |
| ミント | 10枚程度 |
| ミネラルウォーター | 500ml × 1本 |

作り方

- 1 トマトは薄切りにし、オレゴンはよく洗って薄切りにする。ミントは洗って水気をきる。
- 2 オレゴン、トマトを容器に入れ、ミネラルウォーターを加えてミントを加え、3時間以上おく。

疲れた体に元気をチャージ

パイナップル × ぶどう × レモンジュース

材料の分量

| | |
|-----------|------------|
| パイナップル | 1/2カップ |
| ぶどう | 1/2個 |
| レモンジュース | 3本 |
| ミネラルウォーター | 500ml × 1本 |

作り方

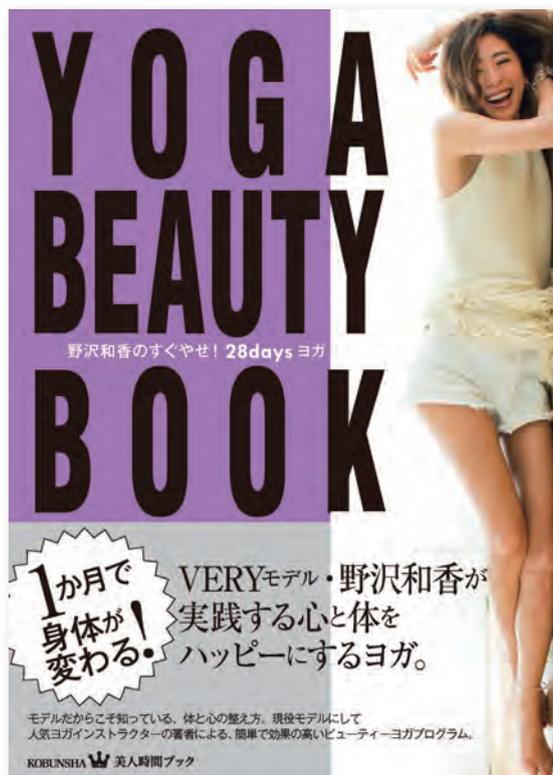
- 1 パイナップルは皮をむいて薄切りにし、ぶどうは洗って薄切りにする。レモンジュースはよく振る。
- 2 パイナップルとぶどうを容器に入れ、レモンジュースを加えて、3時間以上おく。



Ready, Mix! このレシピは、パイナップルとぶどうの組み合わせが、ビタミンCを豊富に含む。また、レモンジュースを加えることで、飲みやすくなる。ぜひ試してみてください。

BOOK DESIGN

担当したブックデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



YOGA BEAUTY BOOK ～野沢和香のすぐやせ! 28days ヨガ～

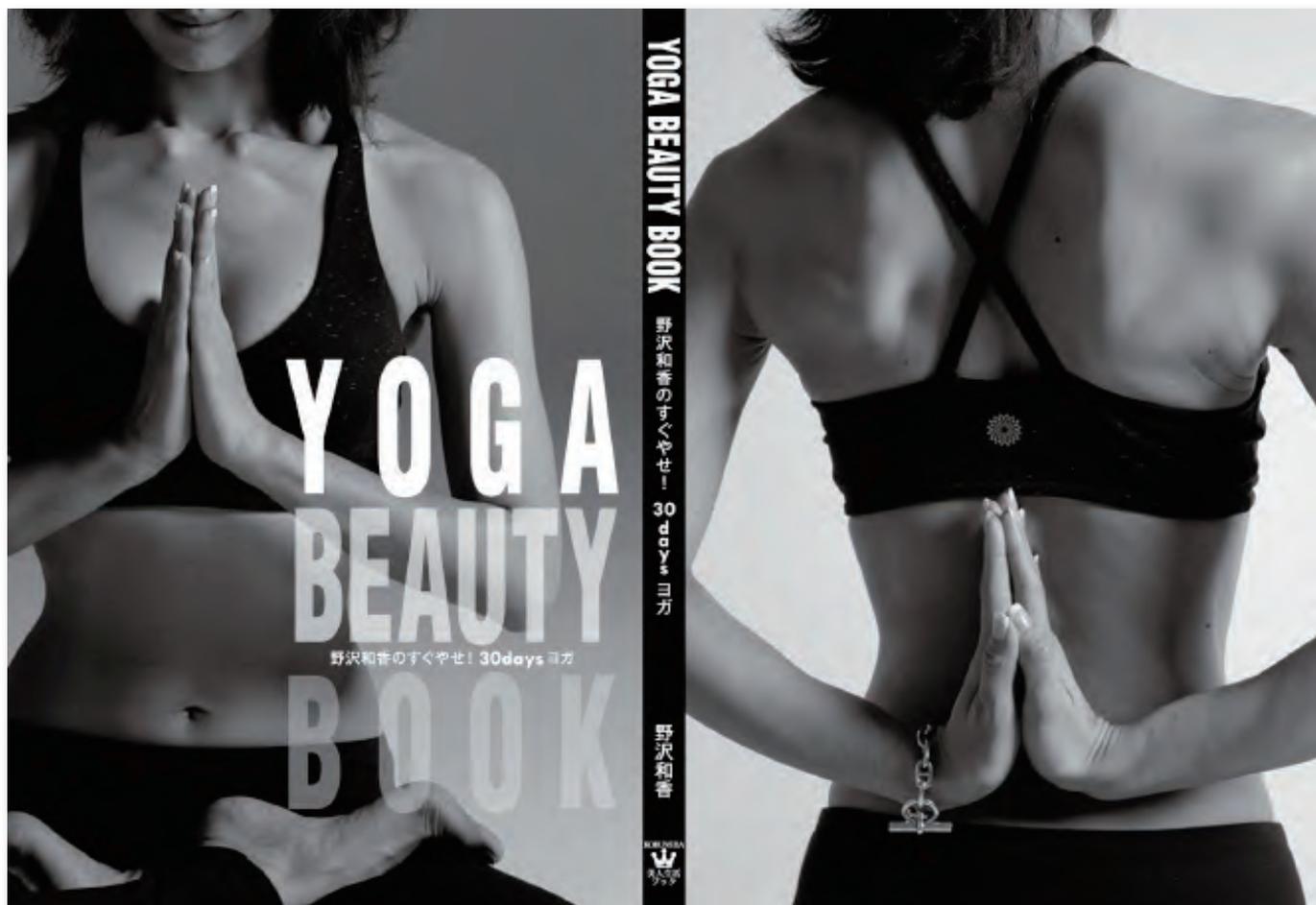
野沢 和香・著 光文社刊

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

人気モデルでヨガインストラクターでもある野沢和香さんのビューティーブック。HOW TOの実用の内容ですが、モデルでもある和香さんのイメージに合うようにファッショナブルにデザインをしました。おしゃれでありつつわかりやすい解説、レッスンの中で、体の力を入れる部分や効いている部分が目でわかるようにしていねいに仕上げました。



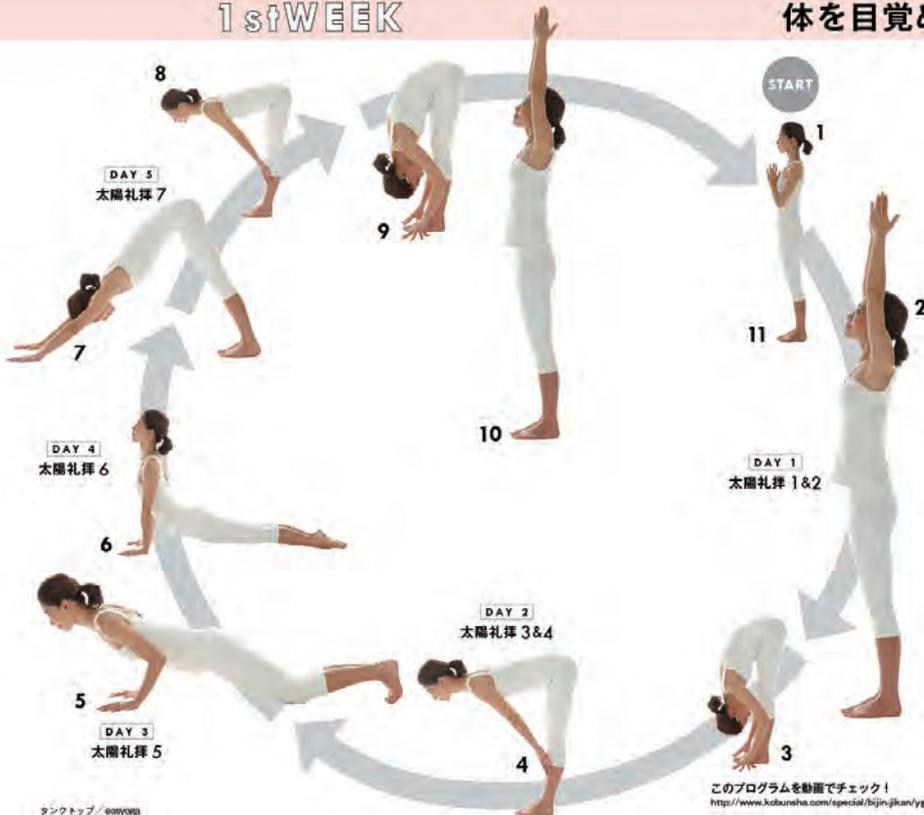
YOGA BEAUTY BOOK

野沢和香のすくすくやせ! 28days ヨガ

野沢和香

1st WEEK

体を目覚めさせる (太陽礼拝)



胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■

1st WEEK POINT

胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■胸を大きく回しながら■ら上げることで、こ■りて硬くなった上半■身の血流をよくして■

このプログラムを動画でチェック!
<http://www.kobunsha.com/special/bijin-jikan/yoga/>

ワンクトップ/easyoga



Chapter 1

1 month
ボディメイク
ヨガ

28日で体質が生まれ変わるといいます。毎日ポーズを1ヶ月、体を動かす気持ちよさに気づいた時には内蔵から美しい体に!

1 month Beauty Yoga

Finish!!

これでもOK

3

両腕を頭上において両手を合わせ、両膝は曲げ、顔と肩は天井へ伸ばし、足は肩幅に開くと顔と肩のイメージで、この姿勢でゆっくりと呼吸を繰り返す。息が止まるまでこの姿勢に保ちます。

と呼吸を繰り返す

く吸う

025

DAY 1 太陽礼拝 1&2

腕を大きく回しながら上げることで、ここで硬くなった上半身の血流をよくして、胸こりをオフ。スッキリ見た目も気持ちいにも効果的です。

この部分を意識して

- 両手で地面を押すように
- 腰は上へ伸びるように
- 肩の力を抜いてリラックス
- 下腹に力を入れて胸を引上げる
- 膝を反らさない
- 足は下へ落とすと膝は上へ伸ばすイメージ
- 肩の力を抜いてリラックス

心と体のココロに

MIND

- スッキリ目覚める
- 落ち込んだ気分が晴れる
- 気力がアップする

BODY

- 背こりが軽くなる
- 胸の疲れがとれる
- 免疫力アップ

1

自然呼吸

2

く吸う

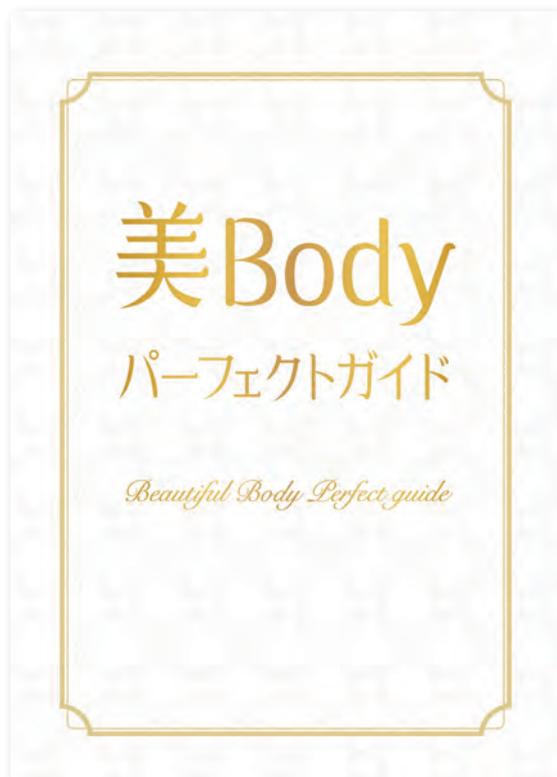
3

く吸う

026

ADS

販売促進冊子のデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



シーボン. 美Body パーフェクト ブック2018 A5版

クライアント：CIBON.

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

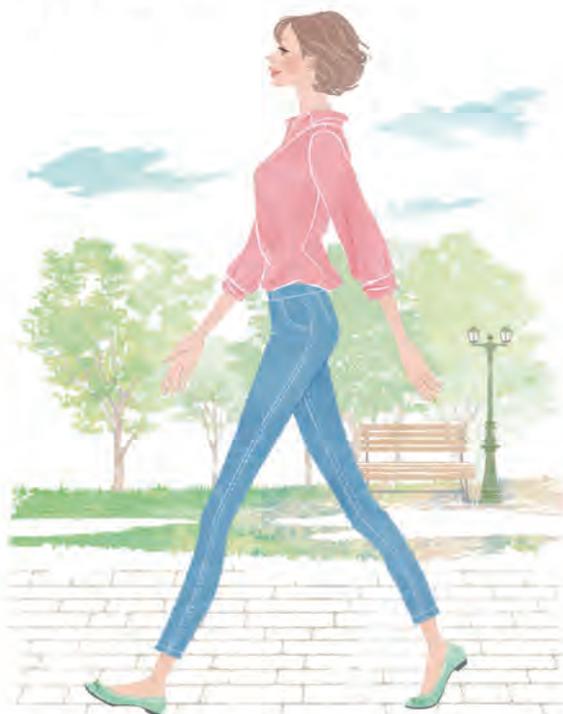
シーボン.の販促冊子です。五行巡美を実現するための理論やエクササイズが網羅された冊子です。シーボン.の最高の化粧品で確実な美を提供したいという理念を鑑み、誠実で女性らしいデザインに仕上げました。

「五行巡美」で 貴女の体を 美しく整えましょう

シーボン. が提案する美容メソッドの基本にあるのは「東洋理論」。
フェイシャルトリートメント「東洋式美顔マッサージ」は、
気功や鍼灸など、東洋独自の考え方を取り入れたものです。
そしていま新たに目指すのは、体全体の巡りを整えて、肌もボディも美しくすること。
無理なダイエットでスリムになっても、肌がかさがさになったり、
やつれた印象になっては意味がありません。
健康的で美しい体は「五行巡美」にある、とシーボン.は考えます。
五行巡美とは、体の基本となる五行[※]がバランスよく巡ること。
それが、内側からにじみ出る美しさや魅力を引き出します。
五行巡美を実現するケアを毎日の習慣に取り入れて、
女性らしく整った美ボディを手に入れましょう。

※五行とは、古来中国の思想で、すべての物事は「木・火・土・金・水」の5つのエネルギーから成るとい
う考え。鍼灸治療や漢方薬といった伝統医療の基にもなっています。この考え方を五行巡美に当てはめ
ると「自律神経」「熱性」「胃腸の働き」「呼吸器室」「水分代謝」の5つのバランスと考えられます。

シーボン. が提供する東洋式美顔マッサージ等は、当社が開発したオリジナルの施術であり、当社が定めた一定の教育研修を受け、
合格したものがフェイシャルリストとして施術いたします。法律上、有資格者が行わなければならない行為とは異なります。



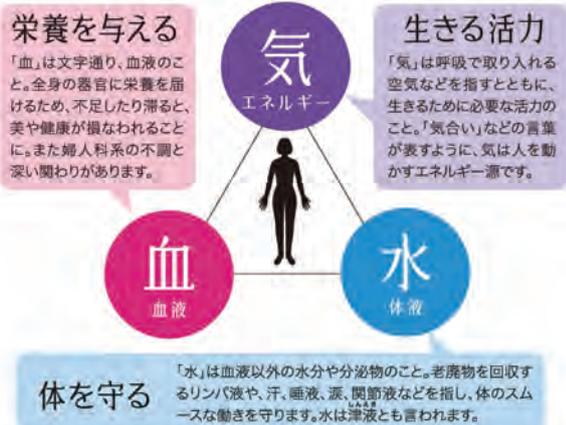
気血水を流して巡る体に

東洋医学において、病気や不調は体のバランスの乱れが大きな原因とされます。その診断基準のひとつが「気・血・水」の巡り。この3つが過不足なく、体のすみずみまで行き届いている状態が健康であり、滞りがあると体のトラブルとして表れるのです。

気・血・水の乱れには、持って生まれた体質と共に、日々の生活習慣が大きく影響します。また、どれか1つだけが乱れている人もいれば、複数の滞っている人もいます。

まずは右のチェックで、あなたの気・血・水の状態をチェックしてみましょう。

巡る体は3つのバランスからできています



あなたの気・血・水バランスをチェック!

下の項目で当てはまるものチェックし、それぞれの合計点を出してください。

| | | | |
|---------------------|---|---|------------|
| 日中眠気強い | 3 | 点 | ききよ 気虚 |
| 疲れやすく、いつもだるい | 7 | | |
| 食欲がない、小食である | 5 | | |
| 風邪をひきやすい | 5 | 点 | きたい 気滞 |
| 気分の浮き沈みが激しい | 6 | | |
| お腹が張る、ガスがたまる、ゲップが多い | 5 | | |
| 喉がつかえやすい | 5 | 点 | けつきよ 血虚 |
| 月経前や月経中に下腹部や胸が張って痛い | 4 | | |
| 集中力がない、続かない | 3 | | |
| 筋肉が付きやすい | 6 | 点 | けつお 血瘀 |
| 動悸、不整脈がある | 5 | | |
| 爪が白っぽくなり筋が入る | 6 | | |
| 唇、舌、歯茎が紫(濁った赤)になる | 7 | 点 | しんきよ 津虚 |
| 吹き出物、湿疹がでやすい | 3 | | |
| 目の下にクマ(色素沈着)がでやすい | 3 | | |
| 生理痛が重い、月経で血の塊が出るが多い | 7 | 点 | すいたい 水滞 |
| 手足がほてる | 7 | | |
| 口、喉が渴き、冷たいものをたくさん飲む | 7 | | |
| 頬が赤っぽい | 3 | 点 | |
| 便が硬く、便秘がち | 3 | | |
| 舌がむくんで大きくなり、歯型がつく | 5 | | |
| 全身がいつも重く、だるい | 5 | 点 | |
| 便がやわらかく、下痢しやすい | 4 | | |
| 痰がからんだ咳が多い | 6 | | |

最も点数の高い項目が、いまのあなたの状態です。但し1つでもチェックがついたら、その体質も当てはまると考えられます。

結果は次のページに!

6

7

気血水6つの体質

前ページのチェックでわかった、

から自分の体を知る

あなたの気・血・水のいまの状態と、改善のポイントをご紹介します。

ききよ 気虚 エネルギー不足で疲れやすい

「気虚」とは、気が足りない状態。エネルギー不足で、疲れやすい体です。生命力が低下しているため、風邪をひきやすいといったことも。冷えは気虚の大敵なので注意して。また激しい運動もNGです。

よくある症状

- ・むくみやすい
- ・やる気が出ない
- ・便がやわらかい
- ・食欲がない

<改善のポイント>

体を冷やさない工夫を生活に取り入れ、ゆったりとしたエクササイズで基礎体力をつけて。

けつきよ 血虚 血液不足で体力がない

「血が虚る」と書くように、血が足りない体。ただ必ずしも貧血ではなく、検査で問題がなくても症状が改善しなければ血虚と考えられます。更年期世代は肝臓の機能低下で、血虚になりやすい傾向が。

よくある症状

- ・肌が乾燥しやすい
- ・顔が青白い
- ・足などがつりやすい
- ・目のかすみやめまい

<改善のポイント>

血液は深夜につくられるとされます。23時には床につき、質のよい睡眠をとって。

しんきよ 津虚 水が足りずほてりやすい

体の水分が足りなかったり、水分をキープしにくい体質が津虚です。体を冷やす水の不足で「気」の熱が過剰になり、体がほてったり、乾燥してきます。津虚は加齢により起こりやすくなります。

よくある症状

- ・のどが渇く
- ・肌や唇が乾燥する
- ・コロコロとした便が出る
- ・夜、手足がほてる

<改善のポイント>

水分補給は必要ですが、がぶ飲みをすると吸収できないので、少しずつ小まめに摂って。

8

きたい 気滞 ストレスに弱くへこみやすい

エネルギーはあっても、流れが滞ってうまく使えない状態。気はストレスで流れが悪くなりやすく、体にも不調が出てきます。気滞になると血や水も巡らなくなるので、他の症状も表れてきます。

よくある症状

- ・便秘しやすい
- ・ガスがたまりやすい
- ・生理が遅れがち
- ・イライラしやすい

<改善のポイント>

ストレスが原因になるので、気を楽に持ち、ストレスを解消できる楽しみを見つけて。

けつお 血瘀 血行不良でプチ不調が多い

血液の流れが悪くなり、体のあちこちに悪い血がたまっている状態。血行障害になると、痛みが出ることも。頭痛や腰痛、肩こりなどは典型的な血瘀の症状。また更年期世代に多いのも特徴です。

よくある症状

- ・肌がくすむ
- ・唇の色が悪い
- ・慢性的な頭痛や肩こり
- ・アザ、内出血がでやすい

<改善のポイント>

青魚は血流をよくするので、食卓に。黒豆や黒ゴマなど黒い食材、ネギ類も効果的。

すいたい 水滞 水をためこみむくみやすい

水分をためやすい体質で、むくみがち。加齢で筋肉が減ると水が滞りがちになります。ダイエットでは水分を多く摂るのがよいとされますが、この体質の場合は摂りすぎに注意。また水は体を冷やすため、冷え性にも。

よくある症状

- ・足や顔のむくみ
- ・口の中がネバネバする
- ・舌に歯型のギザギザがつく
- ・体が冷える

<改善のポイント>

余分な水分を排出することに意識して、湯船につかったり、運動で汗をかく習慣を。

9

❖ 気 血 水 を整え

毎日の習慣や食べ物を意

て巡りのよい体に ❖

識することで、体の流れをスムーズにできます。今日からさっそく始めましょう。

巡りをよく する生活習慣

1 体を冷やさない

冷えは気の巡りを悪くし、血や水も滞らせてしまいます。冷たい食べ物や飲み物は、夏でも控えるのが正解。飲み物はホットか常温で。また、首・手首・足首の3つの「首」は血液が滞って冷えやすい部位なので、ここをカバーすることで効率的に体が温まります。



3 しっかり眠って朝日を浴びる

睡眠は巡りをよくするため欠かせない要素。深夜のテレビ視聴やスマートフォンの使用を控えて、早寝早起きを。翌朝、太陽の光を浴びる習慣をつけると、15時間後には「メラトニン」という睡眠ホルモンが出て、自然と眠くなるという好循環に。よい生活サイクルを身につけましょう。



2 息を長くゆっくり吐く

現代人はストレス過多で、夜もスマートフォンなどで脳を覚醒させており常に体が緊張状態です。これが巡りを悪くする原因に。深い呼吸には、緊張を解く働きがあります。特に吐く息が体をリラックスさせるので、1日何回か意識してゆっくり長く息を吐く時間をつくって。



4 がんばりすぎない

家事に仕事に子育てと、現代の女性は多くの役割を担っています。しかし、特に更年期を迎える頃には体に大きな変化が訪れます。そんなとき無理をすると、さらに体のバランスを崩すことに。がんばりすぎない気持ちのゆとりが、巡りをよくし、女性を美しく輝かせます。

10

11

❖ 五行パワーを 育んで美ボディをつくる ❖

気・血・水を通して体の内側を整えたら、次は「五行」のバランスを整えてパーフェクトな体を目指しましょう。東洋理論において五行とは、自然を形づくる「木・火・土・金・水」に対応し、体の多様なしくみともつながっています。シーボンでは、この五行のパワーを取り入れた美ボディづくりを提唱しています。

イキイキ 美ボディ

「水」は老化や体の冷えと深い関係が。水のパワーを味方につけると、こんこんと湧く泉のようにエネルギーが生じる、イキイキとした美ボディに。



木

しなやか 美ボディ



「木」が表すボディは、風に吹かれてしなやかにたわむ木のように、美しく動く体。気が滞りなく流れている体はしなやかで女性らしい魅力にあふれます。

火

燃える 美ボディ

ほどよく筋肉のついた体は代謝がよくて燃えやすく、太りにくいタイプ。「火」のように燃える体をつくりましょう。また火は心をコントロールする源で、美しい体をつくる強い精神にもつながります。



メリハリ 美ボディ



「金」は体内で肺との関係が深く、呼吸=気の流れに通じます。金のパワーが充実するとエネルギーが満ちるとともに、金には引き締め作用も。これで弾むようなメリハリボディに。

土

うるおい 美ボディ

「土」は、体を育てる栄養素につながります。必要な栄養を消化・吸収できなければ、健康的な体はつくれません。体に必要なものが巡ること、みずみずしくうるおった体に。



14

五行ストレッチ&エクササイズで美ボディづくりを P22

15

青のストレッチ&エクササイズ

青のストレッチ①

たけのこストレッチ

ふだん動かすことの少ない体側を刺激し、体を柔らかくするストレッチ。

1 腕の前で手を合わせる
腕の前で手を合わせてスタート

2 腕を上には伸ばす
息を吐きながら5秒腕を上には伸ばしていき、たけのこが伸びるイメージで

3 5秒キープ
腕が上がらない方は腕を下げた状態でOK。呼吸をしっかりと伸ばして

体が上がらない方は腕を下げた状態でOK。呼吸をしっかりと伸ばして

体を左右に倒す
息を吐きながら5秒体側に倒す。体側が乳首もよく伸びたら、5秒キープ。息を吸いながら戻り、反対側に体を倒す。左右で1セット、3~5セット行う

左右×3~5セット

青のストレッチ②

∞(むげん)ストレッチ

ダイナミックな動きで、体の滞りを押し流し、巡りをよく。

1 腕を前に出す
胸の前で両手のひらを合わせる

2 手で「∞」を描く
手で「∞」の形を描く。腕や体全体を大きく使って、10~15回

まずは手だけでも
体が硬かったり、痛みで大きく動けない方は、まず手首の生で∞を描いて、次に、上腕だけ、肩全体と動きを大きくしていく

10~15回

体の線のラインを伸ばしたり、股関節を柔軟にして腰回りをスリキリさせる動きです。※QRコードで動画が見られます。

青のエクササイズ①

リズムエクサ

筋トレ効果で代謝をアップ。ふくらはぎの血流をよくし、むくみ防止にも。

1 ひざを軽く曲げる
真っすぐに立った状態から、軽くひざを曲げる

2 息を吐きながら立つ
ひざを伸ばして真っすぐに立つ。①②をリズム20回に1回返し、体を上下に動かすのを10回、3セット行う

効果を上げるには
②でひかきとを上げると負荷が上がり、さらに効果がアップ

10回×3セット

青のエクササイズ②

カエルエクサ

太もものシェイプ効果に加え、股関節を動かして下半身を若く保つエクサ。

1 足を閉じて座る
イスに深く座り、手を後ろに置く。腰から余でつまかいているイメージで、背筋を伸ばす

2 ひざを軽く曲げる
足を床につけてステイドさせ、ひざをできるだけ広く開き、閉いて閉いてをリズム20回に10回、3セット行う

10回×3セット

黒のストレッチ&エクササイズ

黒のストレッチ①

ひらめ筋伸ばしストレッチ

硬くなりがちな足首の筋肉をストレッチして美脚に。

1 ひざを立てて座る
正座の姿勢から、片ひざを立てる。背筋は真っすぐに伸ばして

2 アキレス腱を伸ばす
立てた足のひざに両手を置き、上体を前に体重をかけていく。気持ちよく伸ばしたら20秒キープ。反対も行う。左右で1セットとし、5セット

ひざが痛い人は
正座がきつい場合は、片足を少し前に出して、つま先を手で持ち足首を曲げる

左右×5セット

黒のストレッチ②

ごめんなさいストレッチ

背中と腰をリラックスさせるポーズ。ストレス解消にも。

1 壁に背をつけて立つ
壁に背をつけて立ち、両脚を前方に出す

2 上体を下げる
息を吐きながら、上体を頭から背骨を上から1つずつ壁からはがすようにゆっくり下げていく

3 脱力する
無理のないところまで下ろしたら、手も体もだらしと脱力。その後、腰から背骨を1つずつ壁に押しつけるように起き上がる。①~③を5セット行う。

5セット

背中や脚の後ろ側を引き締め、柔軟性もアップする動きでイキイキしたボディに。※QRコードで動画が見られます。

黒のエクササイズ①

フラダンスエクサ

腰をふることで、骨盤のゆがみが整うエクサ。婦人科系の悩み改善にも。

1 腰を左右にふる
真っすぐに立ち、腰を左右にふる。頭の位置はなるべく変えずに、腰だけスイングさせるように。左右に往復で1回。10セット行う

2 腰を大きく回す
フラフープを回すように、円を描きながら腰を回す。頭の位置はなるべくキープ。右回り・左回り各10回

3 腰で「∞」を描く
腰を右前→右後ろ→左前→左後ろの順に動かす。これによって「∞」を描くようにならかに10回動かす。①~③を3~5セット行う

3~5セット

黒のエクササイズ②

足ふみ込みエクサ

下半身の筋肉と体幹を鍛えて、太りにくい体をつくる効果がある。

1 真っすぐに立つ
背筋を伸ばして真っすぐに立つ。手は腰に置く

2 片足をふみ込む
片足を前にふみ込むように、大きく1歩出す

3 腰を落とす
前に出ている足のひざが90度になるよう、腰を落とす。3秒キープして①に戻る。①~③を反対側も行う1セット、10セット行う

3秒キープ
左右×10セット

販売促進冊子のデザインのご紹介です。抜粋してご案内します。



365日自分らしくいるために ピンクの猫のおまもりBOOK

クライアント：ゼリア製薬

使用ツール

InDesign Illustrator Photoshop

デザインのポイント

薬局に置かれる販売促進冊子です。ゼリア製薬のコーポレートカラーとキャラクターに使用されているカラーで仕上げました。憂鬱な気持ちになりがちなPMSを乗り切るための情報がふんだんに盛り込まれた冊子です。対象年齢が20～30代ということで、明るい気持ちになれるよう、レースなどをあしらったガーリーなデザインに仕上げました。



MAGAZINE COVER DESIGN

クライアント：株式会社Gakken 女性誌 キレイにやせよう！FYTTE

カーヴィーダンスが一斉を風靡したFYTTE（学研プラス）13年あまりカバー&巻頭デザインを担当しました。バック紙の色の決定から、タレントのスタイリングやポージングなど巻頭の内容も鑑みて決定。毎月2パターン13年間で約300パターンほど作成したことになります。そのなかの一部掲載します。





MAGAZINE COVER DESIGN

クライアント：山田養蜂場株式会社 雑誌名 素晴らしい一日（プレジデント社・刊）
 約1年ほど表紙のデザインを担当しました。（クライアントの体制の変更により休刊）クロワッサン世代を
 ターゲットとした雑誌です。明朝体を基調に大人っぽく、おしゃれで、清潔感のある表紙を目指しました。



COVER DESIGN

クライアント：株式会社からだにいいこと 女性誌 からだにいいこと
大幅なリニューアルに伴い、一時的に担当しました。



今年のキーワードは **フルーツ** と **3D**

かき氷でおいしく涼しく!

家で作るおいしいレシピも!

直販のスイーツは、かき氷。数年連続のベストは今年もまたベストアワード! ニューウェーブから生まれて、この夏絶対に食べたい! 旬のフルーツを使った、

2019年の2大トレンド **氷**
生フルーツと3Dかき氷
生のフルーツと3Dの氷を組み合わせ!

真上からかぶりついて 果物そのものを味わう

かま雪&FRUTAS
贈り物の定番デザート。生フルーツと、フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

氷 世界一を目にするかき氷
「家で食べるよりもかき氷で食べるのがおいしい!」という声が多く、夏はかき氷の季節から注目を集めている。3Dかき氷は、氷の形を工夫して楽しむのがポイント。

熊手
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

かみこ
フルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

たんぽぽ
フルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

かみこ
フルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

天然水のきき氷
天然水のきき氷は、氷の味を最大限に引き出す。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

天然氷
天然氷は、氷の味を最大限に引き出す。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

ゆったり味わう 至福のかき氷
こだわりの氷を響き渡るある店内で。ゆったりと涼を求めるところへ!

みやげ 日清堂
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

茶屋花冠本店
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

氷の西田園
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

ちもと
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

KATO'S DINING & BAR
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

熊手
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

かみこ
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

かき氷
夏にぴったりなフルーツがたっぷり入った、可愛らしいスイーツ。フルーツの皮のしずくを合わせたスイーツの定番。かま雪やフルーツには新鮮な季節のフルーツをたっぷりとトッピングしている。

家でも食べたい！を叶える

簡単！おうちでかき氷

かき氷はアイスクラフトでできないスイーツ、「簡単で手早く食べたい」というときに、季節にある食材ですぐに作るおうちかき氷をご紹介します。

バナナチョコクッキー氷

バナナとチョコクッキーはよく合うので、冷やしたバナナを細かく切りに、ココアチョコは小さく砕き、チョコペンで絵を描いておかしに付く。クッキーを砕いてバナナと一緒に混ぜ、お砂糖と生クリームを加えて、アイスクリューで凍らす。

甘酒ピンクグレープフルーツ氷

甘酒は酸味が少なく、フルーツは酸味が強いため、甘酒とフルーツを混ぜて凍らす。フルーツは小さく切りにし、お砂糖を加えて凍らす。

梅干しシロップ氷

梅干しは酸味が強いため、お砂糖を加えて凍らす。シロップは梅干しの汁を煮詰めて作る。

メロンミルク氷

メロンは酸味が強いため、お砂糖を加えて凍らす。ミルクはメロンの汁を煮詰めて作る。

手軽にふわふわに割れる かき氷器も新登場

おうちでかき氷が簡単にできるかき氷器が新登場。お砂糖とフルーツを混ぜて凍らすだけで、ふわふわのかき氷が簡単にできる。

梅雨の季節にぴったり！おうちでかき氷

梅雨の季節は、おうちでかき氷がぴったり。簡単で手早く食べたいというときに、季節にある食材ですぐに作るおうちかき氷をご紹介します。

メインの生活スペースは、エコ洗剤で防カビ！

梅雨のカビ

徹底攻略マニュアル

基本の洗剤の作り方

洗剤の作り方は、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。洗剤の成分は、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。

キッチン

キッチンには、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。洗剤の成分は、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。

洗面所

洗面所には、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。洗剤の成分は、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。

浴室

浴室には、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。洗剤の成分は、洗剤の成分と水の割合を調整して作る。

カビが繁殖する条件

カビが繁殖する条件は、湿度、水分、栄養。湿度が高ければ、カビが繁殖しやすい。水分が多いと、カビが繁殖しやすい。栄養が多いと、カビが繁殖しやすい。

カビを予防する方法

カビを予防する方法は、換気、乾燥、消毒。換気をして、カビを予防する。乾燥させて、カビを予防する。消毒をして、カビを予防する。



重曹+酸素系漂白剤
でカビの黒ずみをオフ!

※漂白剤は漂白力が高いので、肌や衣類には使わないでください。

梅雨も結露に注意!
窓まわり

屋外と室内の気温差で発生する結露、湿度が上昇する梅雨にもってきやすく、窓枠やカーテンがカビだらけになることも!

重曹漂白ペーストの作り方

重曹と酸素系漂白剤を等量混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。

カーテンの周辺に風の流れを

ぬるま湯と水、カビの発生を防ぐ。漂白剤を混ぜて、窓枠まわりを拭いて、乾燥させる。漂白剤は肌や衣類には使わないでください。



サッシの溝のカビは重曹漂白ペーストで

重曹ペーストでカビを除去。漂白剤を混ぜて、水を少し加えてペースト状にする。その後、重曹水スプレーをして、ペーストを落とす。

詰め込むカビの温床!
クローゼット・押し入れ

クリーニングに出しおれた冬のコートと一緒が運ばれ、「密」になりがち。時期、衣類に染み付いた水分に注意!

「カビ予防」

「一度洗った後は、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

クロロゼットの隅の隅を殺菌・漂白

重曹ペーストを隅の隅まで塗り、乾燥させる。その後、漂白剤を混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。

手作りサジで衣服を防カビ!

① 裏面に消毒剤を塗る
② 裏面に消毒剤を塗る
③ 裏面に消毒剤を塗る

「カビ予防」

「洗濯機には、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

電子レンジの庫内は重曹石けんペーストで

① 重曹と石けんを等量混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。その後、電子レンジの庫内を拭いて、乾燥させる。

製氷器の水あかは酢で落とす

① 酢を水で薄めた液を製氷器に入れて凍らせる。その後、凍った氷を取り出し、酢液を拭き取る。

重曹石けんペーストの作り方

石けんは市販の液体石けん。重曹は小分けパックで買えばいい。漂白剤は肌や衣類には使わないでください。

「カビ予防」

「洗濯機には、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

空気清浄機はフィルター掃除が重要

① フィルターを掃除機で吸い取る。② フィルターを水洗いする。③ フィルターを乾燥させる。

冷蔵庫内の汚れは重曹ペーストでオフ

① 重曹ペーストを冷蔵庫の扉の内側に塗る。② 漂白剤を混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。③ 漂白剤を混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。



寝汗たっぷりマットレスが盲点

丸洗いでできないマットレスも重曹+酢水で文字26W

① 重曹ペーストをマットレスに塗る。② 漂白剤を混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。③ 漂白剤を混ぜ、水を少し加えてペースト状にする。

靴箱は次亜塩酸ナトリウム水で拭く

① 靴箱の内側を拭く。② 靴箱の内側を拭く。③ 靴箱の内側を拭く。

すぐしまおうカビの素
靴箱・靴

靴を脱いですぐしまおう。カビの大好物。靴箱と靴のお手入れを、カビ予防を!

カビの大量発生エリアは、徹底的に除菌&消毒

コロナ対策でも注目を浴びた、次亜塩酸ナトリウム。この成分を含む漂白剤で、ガンコなカビを根こそぎ退治!

浴室・洗面所

湿気のホットスポット! 浴室・洗面所は、常に水気が残りやすい場所。掃除を怠ると出てくるビショッのぬめりは、霉菌の一種で、カビの元になるんです。

洗面台下はアルコールで殺菌

① アルコールで洗面台下を拭く。② アルコールで洗面台下を拭く。③ アルコールで洗面台下を拭く。

「カビ予防」

「洗濯機には、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

「カビ予防」

「洗濯機には、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

浴室掃除の注意点

- ・マスクとゴム手袋をつけ、換気しながら。
- ・ゴシゴシすると、傷ができて、カビの胞子が入り込む。

洗面台下はアルコールで殺菌

① アルコールで洗面台下を拭く。② アルコールで洗面台下を拭く。③ アルコールで洗面台下を拭く。



「カビ予防」

「洗濯機には、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

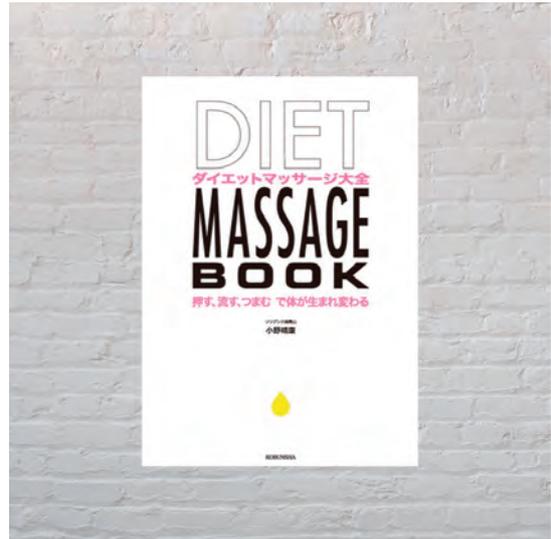
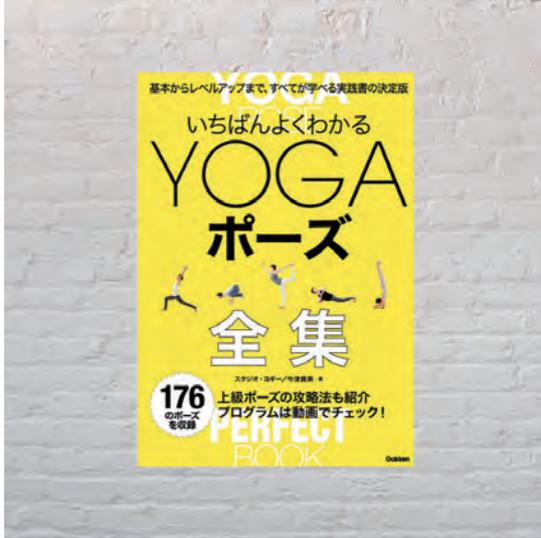
「カビ予防」

「洗濯機には、水拭きでカビを落とす。乾燥機で乾燥させ、1日1回は乾燥機で乾燥させます。」

COVER DESIGN

書籍やムックのカバーデザインをご紹介します。ブックデザインも担当しているものが数多くございます。サイトで誌面デザインはご覧いただけます。ぜひお立ち寄りくださいませ。







Profile

舩沢正子

MASUZAWA SHOKO

デザイナー・装幀家



デザイン制作会社勤務後、東京都内でフリーランスでの活動を開始。グラフィックでも主に大好きな本のデザインを生業としています。素晴らしい仕事仲間に恵まれながら平成を駆け抜け、現在に至ります。テーマに合わせた + α を大切に、読者やファンへ「伝えるデザイン・伝わるデザイン」を心がけています。

女性誌の表紙、新雑誌など新たな媒体の立ち上げのアートディレクション他、ファッション誌、保育誌、音楽誌、インテリア誌、スポーツ誌、生け花、料理、ブライダル、グッズ、皇室、健康など、あらゆる方面の雑誌、書籍、ムックデザイン、企業の女性向け販促物のアートディレクション&デザインも担当。

現在は、グラフィックのほか、プロダクトデザイン、WEB デザイン、執筆活動など、カラーセラピスト・アートセラピストインストラクターの学びを活かつつ、モノのデザイン、コトのデザインからライフデザインへと変革を楽しみながら活動しています。

制作実績（取引先様）☆敬称略 抜粋

Gakken (旧学研プラス) 小学館 扶桑社 光文社 ワン・パブリッシング セブンアンドアイ出版 プレジデント社 かざひの文庫 祥伝社 世界文化社 主婦の友社 講談社 新星出版社 ソニーマガジズ 共同通信社 山と溪谷社 実業之日本社 技術評論社 からだにいいこと 協和 ゼリア新薬工業 大塚製薬 江崎グリコ 森永製菓 カルビー カバヤ食品 アートネイチャー シーボン、他