

淑女検定

☑ チャレンジテーマ **美しいウォーキング**

立てばシャクシャク、座ればボタン、歩く姿はユリの花—。アステン世に求められるのは「トータル之美」。バッグの持ち方や立ち方、座り方、歩き方。立ち居振る舞いをちょっと意識するだけで、見違えるほど魅力的な淑女に変身するのだ。

SBS学苑
パルシェ校

今月の
先生



【永井レイの「きれいに歩いて、もっと素敵に」講師】
永井 レイ ながい れい
(ウォーキングスタジオレイ主宰)

美しい姿勢と歩き方、仕草は、美しく健康な体を作るための運動です。

SBS学苑パルシェ校
INFORMATION

3/12(土) 13:00~14:30

おしゃれを楽しみながら歩きましょう!

受講料 / 3,240円

講師 / 永井レイ
(ウォーキングスタジオレイ主宰)

歩き方と姿勢を見直し、気品ある立ち居振る舞いを身に付けましょう。

【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

問題 **1** 美脚をつくる座り方は次のうちどれ。



A. 深く座って
膝と足先をそろえる



B. 足を引いて内股で
かわいらしく



C. 浅く座って
ももの力を抜く



D. 外股で
ワイルドに

問題 **2** バッグの持ち方一つで印象が変わる。女子力UPの持ち方とは。

A. 両手をそろえ前で持つ

B. リュックサックで健康的に

C. 片手に持ってひじを引く

D. 肩に担いでちょいワル淑女

問題 **3** 傘を閉じて持ち歩くととき、エレガントに見える持ち方とは。

A. CAのキャリーバッグ風に引く

B. つえ代わりにして体重を委ねる

C. 逆さに持ってゴルフの素振り

D. 柄の付け根を持ちひじを引く

正解 & 解説

問題 **1** → 正解 **A**

淑女は一日してならず。すなわち日々の積み重ねが美を築く。慣れないうちは膝をそろえて座ること自体がエクササイズに！ 足先はそろえてから少し前後にずらすとより美しい。手元はもの付け根のあたりに両手を添え、ひじを少し後ろに引く。早速実践。見た以上に筋力を必要とし、しばらくすると内ももや二の腕がプルプルしてくる。「楽ばかりしていると筋肉は衰えます。キレイを意識すると体を支える芯の筋肉が目覚めますよ」と永井先生。

問題 **2** → 正解 **C**

ハンドバッグは体の前に持ちがちだが、猫背になって老けた印象に。片手に持ち(腕に掛けてもOK)、少しひじを後ろに引くと気品が漂う。「体がゆがむから」とリュックを愛用する人もいるが、大人度はハンドバッグの方が断然上！ 利き手ばかりで持つのではなく、左右バランス良く持ち替えることで、それ自体がエクササイズに。脚を組む場合も同じ。逆の脚も組むことでストレッチに。「体のゆがみと上手に付き合って美しさを引き出します」と永井先生。

問題 **3** → 正解 **D**

キレイへの近道は「ほかの人からどう見られたいか」を思い描くこと。傘の柄は丸い部分ではなく直線部分の下部を指先で持つ。体の前ではなく体の横でひじを引いて持つとエレガントな印象に。小物の持ち方だけでなく、ドレスや着物、パンツスタイルなどファッションによっても使う筋肉が違ってくる。なんと永井先生は69歳にしてこの美脚！ 「年齢に関係なく、いくつから挑戦しても体は変わってきます。キレイは自分で手に入れるものですよ」

