

正しい食と適宜の運動、
そして明るいきこそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。

未 来

—第447号—

発行
F・E・ヨガライフ協会未来編集部
札幌市中央区南1西2第5藤井ビル3F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

インストラクター養成コース

ヨガライフスクールインサッポロでは、早くからインストラクター養成コースを開
設し、私たちと共にヨガとF&E酵素を通じて、健康な体づくりをお手伝いしてい
ただける仲間を育成してきました。

コース受講生は、ヨガの指導を目指す方はもちろんですが、本業のスキルアップに
利用されたり、ご自身の体質改善や、ヨガへの興味を深める方など、さまざまな目的
を持って入学されます。

今回は、養成コースを卒業され、ヨガインストラクターとして活躍されている3名
の先生にお話を伺いました。現在、会場でのリアルレッスンやオンラインレッスンな
どを担当されています。

質問1

ヨガをはじめて体や生活などで良かつ
たこと、変化したこと。

T先生
腰痛、肩凝りの症状が軽減しました。

W先生
身体が軸がしっかりしてきたと感じて
います。基本的な姿勢ですが、ターダサ
ナを実施した時のバランス、片足立ちでの
バランスがしっかりと保てるようになりました。

また、生活面でも、便秘がちだった体質
が少しずつ改善してきたように思います。
冷え性はまだまだ時間がかかりそう
ですが……（苦笑）

N先生

ヨガを始めた時は長座で足を伸ばして
座る事も出来ず、お腹の力も無く、骨盤も
立ち上げられない……それでもなぜかヨガ
が楽しく段々好きになりました。少しづ
つ・少しづつ・前屈をして手が遠くに届く
ようになるのが嬉しかったです。

ヨガをはじめめる前は椅子に座るとすぐ
に足を組んだり、床に座れば『女の子座
り』をずっとしていました。
そう言う座り方は歪みになると知り、
しないように意識をするようになりました。

ヨガライフでヨガを習い始めて、ヨガ
だけではなくて、食生活の事をたくさん
学べて、今でも食わず嫌い、好き嫌いは
沢山ありますが、自分が食べる物の質を
見直すきっかけになりました。

質問2

ヨガを教えるはじめて……
良かったこと、変化したこと。
または苦労していること。

T先生

職場の同僚や友人から良く、〇〇に効
くポーズ教えて！と言われるようになっ
た。

生徒さんへヨガをお伝えする難しさ
は、毎回痛感しており、改善の繰り返し
です。

（次頁へつづく）

2023年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。

ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。

ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。

『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。

コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、医師、鍼灸師
など、各分野の専門家。

2023年4月からスタートする『4級コース』では、インストラクターとして身につけておきたい専門知識と体づくりに、1年をかけます。1年を通じて一人一人の成長をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。

そして2年目の『3級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、現場に向けた資格取得を目指します。

個別相談受付中!
お気軽にお問合せください

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南1条西2丁目第5藤井ビル3F・8F

Tel. 011-222-0012

Fax. 011-251-2335

（前頁より）

W先生

良かったことは、生徒さん（相手の方）に伝わる伝え方をしなければならぬこと、大きな声ではっきりと伝える大切さ、を学べていることです。

自分自身がわかっていても、言葉と動作でしっかりと表現し伝えていかなければ相手には伝わらないことを、すごく身に染みて感じました。

ですので、レッスン中では、わかってもらえようような説明をするように努めています。

苦労していること（感じていること）は、体育館など会場の広さによっては、すべての方へお声がけができないことに「皆さんにお声がけしたいな。」という気持ちになります。

オンラインヨガの場合には、私の動きと説明がしっかりと伝わっているのかな？ということが心配になります。

N先生

自分が指導する立場になり、アサナの名前・意味・効果・など、きちんと調べて生徒さんに伝えられるようになりました。自分にも思えるようになりました。自分にとっても、アサナの事をきちんと再確認できて良いなと思います。

レッスン内容を考える時、動

きの説明・表現の仕方・言葉のチョイス・などきちんと伝わるかすごく考えます。

ずっと説明して喋ってばかりで、なんかうるさいかな…とか心配になります。

生徒さんの中で、ヒザが痛い：腰が悪い：出来ない動きが沢山ある：そんな場合のレッスンを考えるのが少し難しいなと思います。

質問3

生徒さんとの印象に残ったエピソードなどありますか？

T先生

上半身の柔軟を重点的にした時に、最後に生徒さんより肩が軽くなった！と報告いただき嬉しかったです。

W先生

オンラインレッスン開始前の時間、世間話や自身の体験談等から、生徒さんとの話が弾むときがとても嬉しいですね。そしてレッスン終了後に、「先生、寒いので帰り気を付けて帰ってくださいね。」
「先生、最近レッスンの数増えたのですか？」

と、レッスン開講が隔週から月3回に増えた月に、すぐに気づいてお声がけいただいた時

には、本当にありがたく、次回も頑張ろう！と思えました。

その他のレッスンでは、ご高齢の方からレッスン終了後に、「先生、今日のあのポーズ、全身に効いた感じがして良かったですよ！また頼むね！」と言っていたことが印象的です。

質問4

今後、どんなレッスンをしたい。どんな先生になりたい。

T先生

生徒さんの希望に添えるレッスンをしたい。また、生徒さんに寄り添い親近感のあるインストラクターになりたいと思う。

W先生

生徒さんと一緒に楽しい！気持ちよかった！と思いつてももらえるようなレッスンをしたいです。

また、長い目での目標は、一生健康的な身体を維持できるように、身体の構造や仕組みを活かせるレッスンをしてゆきたいと思っています。

ですので、先輩の諸先生方から多くのことを学びレッスンに活かしていきたいです。
コミュニケーションを大切に、先生のレッスンを受けたいなくと言ってもらえるような、

赤いちゃんちゃんこを身に着ける年齢になっても、輝ける先生になりたいです。

N先生

自分がヨガを習っていた頃は、みんなと話をしたり『今日はどんなポーズかな？』と考えたりするのが楽しかったです。なので、生徒さんたちが、『今日はヨガだ！楽しみ♪』と、思っ

断食された事ない方でこの機会に良い体験が出来ると思う。身体や健康についての意識が高まり変わるきっかけになる。身体と健康に興味ある方には、オススメです。

W先生

学びを深め、実践を進めていく中で、ヨガの深さをどんどん追及できるところ！

そして、何よりも一生懸命強できるところ！が私のおすすめポイントです！！

ぜひ、みなさん、少しでもチャレンジしてみようかな、と思ったら、養成コースのお申し込みお待ちしております。

一緒に楽しみながら、Let's Yoga. しましょうっ！

N先生

ヨガが好きで、ヨガの事を深く学んで、それを沢山のの人に伝えていける…、いろいろな方と出会い、素敵な時間を過ごせる、心がほっこりする仕事だと思えます。

いろいろな方の気持ちや考え方などに触れて、人生の勉強をしている感じがします。

.....
以上です。養成コースにご興味を持たれた方は、当スクールにご相談ください。

質問5
ヨガインストラクターのおすすめポイント。

T先生

酵素やヨガについてより深く学べる！
分野も広く専門の方より多岐にわたってご指導いただけ、楽しく学べます！

酵素断食を実施、レポート提出もあり。私はしばらく実施していなかったので、再度行うよい機会になった。また酵素

Q・O・L
クオリティ・オブ・ライフ

心・からだ



マスクの下は・・・

村田 和香

私の住んでいる街にも観光客が増えています。新型コロナウィルス蔓延以前には戻れないかもしれませんが、もう少しという感じがします。その観光客の写真撮影で少々驚いたことがありました。グループの一人がシャッターを切る際の「チーズ」の声かけ。マスクをつけているので「チーズ」と声をそろえても、口角があがっているかわかりませんが、けつして笑顔には見えませんでした。

他人事ではありません。マスクの下私の顔はどんなになっているのでしょうか。大きな声で笑うことがはばかられ、おしやべりの機会も減りました。大

きな声を出す機会は激減しました。顔の半分がマスクに隠れていますので、表情を表に出すこともなく、ぼそぼそ会話が多くなったのではないのでしょうか。

マスク生活は顔の筋肉を使うことを確実に減らしたと感じます。顔の筋肉、表情筋は使わないと、腕や足の筋肉と同じで、衰えてしまいます。表情筋の衰えは顔のたるみにつながります。口角が下がり、ほうれい線が深くなり、皺も増えていくかもしれません。顔の筋肉の衰えは、活舌を悪くしていると考えられます。人と目を合わせることをさけ、下を向いているこ

とが多いと、背中も丸くなり、二重顎になり、首の皺も増えていくような気がします。マスクを外すことが普通になった時、私はどれほど老け顔になったのだろうか。考えると恐ろしい。マスクを外す時のために、今から顔の筋肉を動かすことを始めませんか。鏡に向かって口角をぎゅうっと上げてみてください。あがっているつもりでも、への字口が一字になる程度かもしれません。頬の位置は上がりませんか。なかなか難しいです。

顔の筋トレが必要です。アナウンサーが活舌をよくするため、割り箸を加えて声を出す話を聞いたことはありませんか。割り箸を前歯で軽く加え、上の歯が8本程度見えるように口角を上げるのです。そして、「イー」と声を出します。効果的のよう

群馬バース大学リハビリテーション学部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

たべものとかからだ アサツキ

四方山話(143)

もともとアサツキは山野に自生していたものです。名前の由来は、ネギよりも緑色が浅いところから、浅い葱（き・ネギの古語）と呼んだとされています。糸葱とか島葱ともいいます。

アサツキは日本、あるいは中国の中部以北原産の多年草と考えられています。アサツキは日本独自の野菜なので、英名や独名や仏名はありません。東北や北海道に自生し、栽培品は関東地方が主産地です。

『和名抄』や『延喜式』には、

島葱の名で登場します。古くから、浅葱膾（あさつきなます）として、3月3日の桃の節句には食べやすいように料理して食膳に並べられたものです。

アサツキなどネギ類に含まれる含硫化合物は、辛味や涙を出させる刺激性物質の主成分です。この成分はビタミンB1と結合すると、吸収率が高く持続性のあるB1に変化しますが、そのためには含硫化合物に作用する酵素が必要で、細胞内にある酵素がよく働くためには生で使うことが必要です。さらに刻

んだり、おろすなどして細胞をよくつぶすと効果的です。
B1の多い肉や魚とネギ類の組み合わせがよいのは、風味だけではなく生理作用にもなっています。薬味として細かく刻んだアサツキをたっぷり使うと彩がよく、体にもよいわけです。ビタミンB1の吸収がよくなると、エネルギーの代謝が促進されて疲労物質が早く取り除かれるので疲労回復にも役立ちます。

ネギ類の含硫化合物の生理作用については、血液をサラサラにして心臓病や脳梗塞を防ぐ、血圧の上昇の抑制、血糖値の低下、ガンの抑制など次々に報告されています。

アサツキには葉酸が多く、コマツナの2倍量、ホウレンソウよりもやや上回る量が含まれています。葉酸は造血作用にかかわるビタミンの一種で、不足すると貧血の原因になります。薬味として少量使うだけではなく、和え物など料理素材として利用したい野菜の一つです。

ミネラルではカルシウムとリンが豊富です。カルシウムの有効利用のために必要なタンパク質も多くありますので、理想的な野菜といえるでしょう。

あさつきに

酢みそと出たる肴かな

立花北枝

西野次朗

第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
心・からだ

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

新メニューのご案内

頭皮ケアコース	¥3,500
(鍼数基本 24 本)	
頭皮+美顔	¥5,500
頭皮+全身	¥6,300

※別途初診料 2000 円頂戴いたします。

ヨガ会員様は初診料半額

ヨガライフスクールインサッポロ
休講のお知らせ

4月22日（土）終日

社員研修等のためヨガレッスンはお休みです。

F&E 酵素販売、スクール事務手続きなどは
通常通り営業いたします。

お客様には大変ご迷惑を

おかけしますが

何卒ご了承ください。

つと口とカラダに
やさしい
鍼灸治療

194

F&E 鍼灸院 院長 工藤 由美子

春の養生

寒さが少しずつやわらぎ、春の訪れを感じ始める3月。気持ちわくわくする一方で、心身ともに不調を感じやすい時期でもあります。

東洋医学では、自然界に存在するもの全てを「陰」と「陽」に分類する考え方があります。季節の移り変わりとともに陰陽のバランスは変化しており、日本では夏至に「陽」が、冬至に「陰」が極まるというサイクルを繰り返しています。3月は冬のあいだ優勢だった「陰」が少しずつ減り「陽」が少しずつ増えてきます。そんな季節の陰

陽バランスの変化に私たちのココロとカラダも影響を受けています。4月からは進学や就職、転職、異動、引越越し、プロジェクトのスタートなど、社会生活においてもなにかと慌ただしくなる時節でもあるのでココロにもカラダにもアンバランスが生じやすい季節といえます。

私たちのカラダの五臓六腑の中で春に影響を受け負担がかかりやすいのは「肝」です。「肝」は気・血を巡らせるといふ働きがあります。「肝」に負担がかかりすぎると目の不

調・筋肉のこわばり・イライラ・怒りっぽくなります。この季節を上手に過ごすために東洋医学の古典、黄帝内経には「人々は少し遅く寝て少し早く起き、庭に出てゆったりと歩き、髪を解きほぐし、体をのびやかにし、心持ちは生き生きと生気を充満させ、生まれたばかりの万物と同様にするがよい」と記されています。また春におすすめの食べ物としては山菜、魚貝類、柑橘類が良いとされています。

季節の養生法はネットをはじめいろいろなメディアで知ることができます。同じ3月とはいえ沖縄と北海道、東京と北海道では気候、風土が違います。その土地で長く暮らした経験や知識、そしてその時々のご自分の体調を観察して、養生法を見つけるといいですね。

F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込み標準小売価格

F&E 緑ラベル	5,292 円
F&E 赤ラベル	7,128 円
F&E 青ラベル	9,288 円
スーパーF&E 鳳	15,120 円



F&Eミニボトルシリーズ(内容量 50ml)

税込み標準小売価格

F&E 緑	594 円
F&E 赤ラベル	756 円
F&E 青ラベル	864 円
スーパーF&E 鳳	1,296 円
植物エキス動物用	660 円



コルテF シリーズ

税込み標準小売価格

スキンソープ	3,740 円
ローション普通肌	4,180 円
ローション乾性肌	5,280 円
ローション脂性肌	5,060 円
ハーブシャンプー	2,530 円
ハープリンス	2,530 円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,970 円
ハーブボディソープ	2,750 円

※各種サンプルサイズがあります。



植物の恵みです。

60種類の植物から生まれたF&E酵素は、
偏りがちな食生活の強い味方。
はじめませんか、酵素生活。
つづけませんか、健康習慣。



市内および全国へ発送を承っております

ご注文・お問合せ (株) ケルプ研究所

TEL011-221-1225/FAX011-251-2335