

世界レベルの美ボディとメンタル

2017.6.24 ビューティーキャンプ 講師：藤井麻美

* あなたが目指す理想の人は誰ですか？

* その人が日々実行していると思うこと

思考

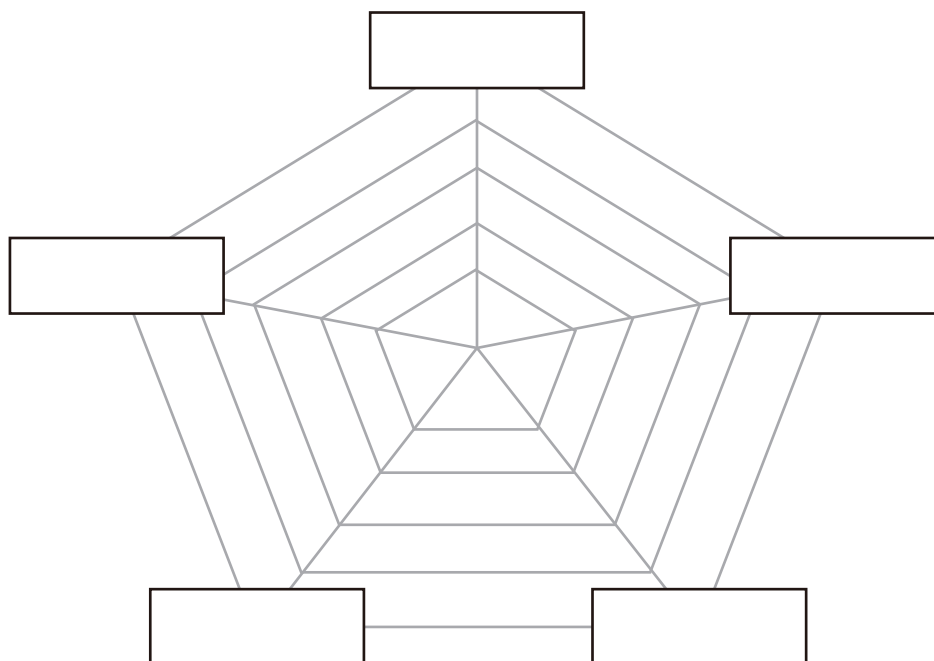
生活習慣

食事

* 世界大会へ、その先のビジョンは？

* 世界大会で優勝したあなたはどのように思いますか？

* ミスユニバースをつくる5つの要素について考えてみましょう



ゴールデンプロポーションチェック



二の腕

腕と肩と平行になるまで上げて二の腕が1番太いところを測る

二の腕⇒身長 × 0.15

例：身長 170cm の場合

アンダーバスト

胸のふくらみの下の部分を測る

アンダーバスト⇒身長 × 0.44

ウエスト

1番くびれている部分を測る

ウエスト⇒身長 × 0.37

太もも

太ももの付け根から3センチを測る

太もも⇒身長 × 0.26 + 7.8

ふくらはぎ

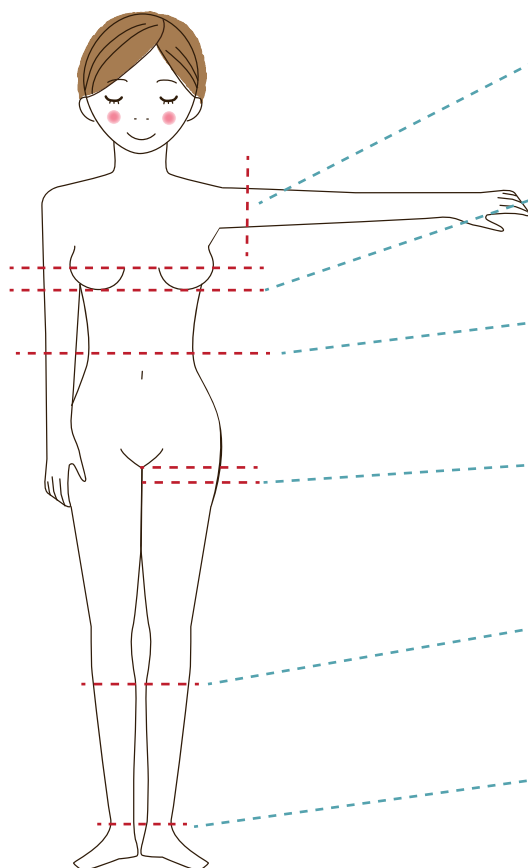
立った状態でふくらはぎが1番膨らんでいる部分を測る

ふくらはぎ⇒身長 × 0.2

足首

くるぶしのあたりで足首が一番細い部分を測る

足首⇒身長 × 0.2



* 歴代の優勝者最後の決め手となったのはなんでしょう？

--

* 一流のメンタルトレーナーが、オリンピック選手に教えていること

* これから１０日間、どういう気持ちで過ごしますか？

--

* これから１０日間、何を実行しますか？

--