



100%幸せになる モデルのカラダづくり

SACHIKOメソッドで
キセキbodyになる3つのpoint

SACHIKO

まえがき

年齢に関わらずモデルの磨き方は学べる！

ファッションモデルは生まれながらにしてスタイルが良く、小顔で足が長く姿勢も美しいと思っている人が多くいます。勿論生まれながらにして持ち合わせているモデルもいますが、ほとんどが私たちと同じ日本人ですから、外国人モデルのように元々手足が長くて頭が小さく下半身が細いプロポーションという人ばかりではありません。

そんな普通の女の子たちがモデルのタマゴとなり、レッスンを受けるうちに、どんどん美しくなっていく、いわゆる「TOPモデル」の風格が出てくるようになるのです。しかも、私がレッスンを受けていたところは、ファッションショーやCM、大手広告に出るような本物のモデルを育成していたので、身体づくり（骨格と筋肉のバランス感）、ウォーキング、ポーキング、ファッションセンス、ヘアメイク、心の鍛え方やものの考え方、自分自身との向き合い方（人との接し方、愛され方）、五感を磨くなど色んなことを勉強していくうちに、タマゴだった女性たちはみんな、モデルとしても一人の女性としても心身共に洗練されていきました。

姿勢もスタイルも心の持ち方も整っていけば、自分自身を超えたいと思うようになり、人と比べたりすることも

ありませんし、自分の身体のことを手に取るように分かり、スタイルが良くなるだけではなく、身体の中から健康にもなるのです。

真のモデルは「自分自身のカラダのプロ」になることなのです。

普通の女性だった女の子たちがこれだけ心身ともに美しくなれるのなら、モデルのタマゴでなくても一般の女性たち、いや男性でも「ダイエットがしたい」「健康になりたい」「痛みや不調をなくしたい」と思っているみんながやるべきなのでは？ と感じました。なぜなら、難しく厳しいことではなく、誰でも楽しみながら学べることでありだったからです。

そういった数々の知識とともに、私が考案した骨格のメンテナンスを、年齢に関わらず本格的にできるようにし、更にモデルのような美しい姿勢や歩き方、その為のストレッチ法なども取り入れた独自のS A C H I K Oメソッドを展開するレッスン「K W S[®] 股関節ウォーキング[®] スタジオ」を8年前に設立しました。

今まで、2歳〜80代までの男女の骨格とスタイルの繋がりをたくさん見てきました。そこで感じたことは、世の中に情報が溢れすぎて、自分の身体にとって本当に良いのかも分からず、自分に合わないことを続けている人がたくさんいるということです。健康意識やダイエット市場では、みんなと同じことをしたほうが安心、あるいはメディアに取り上げられ流行っているからしている、という人の比率はおそらく半分以上か、むしろほとんどがそうなのではないでしょうか。

しかし、自分にとって何が本当に良いのかが分からないから、そうやって模索し続けるのだと思います。そんな

方でも、まずは自分のカラダを把握することで自信を持つて、一生続けられる健康法と自分史上最高のパーフェクトBODYを手に入れてもらいたいのです！これは決して大きさではなく、初心者でも分かるような身体のしくみから、自分の身体のどこを変えれば最速で良い結果にたどり着くのか、が明確な結果となって現れると思います。

実際に、これまでスタイルが圧倒的に良くなるだけでなく、女性特有の不調や腰痛などの痛みに苦しんでいるような方々も、口コミで遠方からたくさん足を運んでくださいます。どこに行っても良くなるからです。今や、痛みや不調で苦しんでいる方々の駆け込み寺のようになっています。

私のスタジオに通ってくださっている女医の先生も「これからの時代は、患者様の健康意識がどんどん高まり、対処的ではなく根本的な治療を求められる時代が来る」とおっしゃっていました。私のレッスンで感じてくださった「より良い未来の健康」への思いは、この本を読んだ後にきつと同じようにみなさまにも感じていただけたと思います。世の中の間違った常識を見直し、本物に巡り合ったその先には、必ずより良い健康な未来が待っているはずです。

この本で、どなたでも年齢に関係なく、健康と美しいスタイルを手に入れてもらいたいと思います。

「みなさまの未来が、健康的で魅力的な人生になりますように!!」