

「声を磨いて見た目10歳若返る魔法」  
を手に入れる  
7つの楽しい方法



Voice Trainer's Academy®

ヴォイストレーナー®  
ヴォイストレッチ®

大本 京

こんにちは 大本 京です  
この度は、講座へのご参加をありがとうございました

「あ、それは知ってます」  
「わかりました、やってみます〜」  
「やったことあるけど、全然変らなかった」  
「見たことありますけど、本当に効くんですか？」  
「え？毎日？私飽き性だから絶対続かな〜い」  
とおっしゃる方、本当に多くいらっしゃいます  
私も耳にタコができるほど、聞いてきました

でも、一つだけ言えることがあるんです  
やっている人はやっぱり違う！

特別なことじゃなく、自分ごととして  
本当にそうなりたいと思っているか  
どうかだけなのです  
そして、やった人しか変わらないのです  
これが世の中の原理原則です

### ★ヴォイストレッチ®で小顔になる秘密

ヴォイストレーニング®は  
声を磨き育てるトレーニング方法です  
歌手だけではなく  
声を使う人すべてに  
身につけて  
もらいたいものです



そして、このヴォイストレーニング®に  
ストレッチの要素を取り入れたのが  
「大本 京のヴォイストレッチ®」

声を磨くことで同時に  
「見た目10歳若返る小顔効果」も  
期待できます

身体の使い方  
姿勢、呼吸  
顔の筋肉を正しく  
効果的に使うことで  
リフトアップ効果が期待できるばかりか  
血行促進、美肌効果にもつながります

毎日のヴォイストレッチ®で  
健康的でスリムなフェイスラインを  
手に入れましょう



## 具体的にはどういうことなの？

「大本 京のヴォイストレッチ®」  
期待できる効果とは

1. 血行促進
2. 姿勢の改善効果
3. リラクゼーション効果
4. 表情筋のトレーニング
5. 顔の引き締めリフトアップ効果
6. 血液循環の促進
7. 声が磨かれると同時に  
若々しい印象が手に入ります

## 1.血行促進

ヴォイストレッチ®による呼吸法や発声練習は顔や首周りの血行を促進します  
良好な血流によって、肌に栄養が行き渡り  
むくみが解消されることで、顔全体がスッキリ  
と引き締まります

## 2.姿勢の改善効果

ヴォイストレッチ®では歪みのない自然な姿勢を保つことが重要です  
歪みのない姿勢を保つことで、顔の筋肉が適切に働き、顔のたるみや二重あごなどが改善され  
小顔効果が得られます

## 3.リラクゼーション効果

ヴォイストレッチ®は呼吸法が伴うのでリラクゼーション効果もあります  
ストレス解消やリラックス効果によって、顔の筋肉が緊張を解きほぐし、身体全体、顔全体がリフレッシュされ、小顔効果が期待できます

## 4.表情筋のトレーニング

発声や表現力を鍛えるヴォイストレッチ®は表情筋を活性化させる効果があります  
表情筋のトレーニングによって、笑顔や驚きなど喜怒哀楽の表情が豊かになり、結果的に小顔効果が得られます

## 5. 顔の引き締めリフトアップ効果

ヴォイストレッチ®では、発声や呼吸に伴って顔の筋肉を使います

これにより、顔のたるみやたるんだ部分が引き締まり、フェイスラインがスッキリとし、小顔効果が期待できます

## 6. 血液循環の促進

ヴォイストレッチ®にはヴォイストレーニング®大本メソッドの集大成なので、腹式呼吸法を身につけることができ、正しい呼吸法によって血液循環が促進されます

これにより、顔の血行が良くなり、肌の色つやが良くなり、小顔効果が期待できます

## 7. 声が磨かれ若々しい印象が手に入ります

ヴォイストレッチ®では、自然で歪みのない姿勢を手に入れること、響く身体を手に入れることで、声が磨かれ、見た目も若返り笑顔が明るい、自信あふれる自分になれます



ヴォイストレッチ®には、このほかにも数えきれないほどのメリットがあります♪  
それぞれの要素が組み合わさり、ヴォイストレッチ®が小顔効果をもたらすのです

正しい方法で継続的にトレーニングを行うことで  
自然な小顔効果を実感できます

しかし、大切なことがあります  
**それは、順番や方法が正しくなければ  
効果が出ないということ**

「独学は事故る」  
と言われているように、専門家のもとで  
ノウハウを学ぶほうが即効性があり安全です  
そして何よりも確実です

冒頭で述べたように  
「わかりました、やってみます」と言って情報を  
収集しても、落ちている無料の情報を繋ぎ合わせ  
ても、本を読んでも、正解にはなかなか辿り着け  
ません

具体的なトレーニング方法はぜひ  
ご自身で講座の中で実践して体感してください

90日後、必ずあなたは変わります！  
始めた人だけがますます美しくなれます♪

## 小顔になるために毎日の生活で意識して欲しいこと

- ① ビフォーアフターの写真を撮ろう
- ② ぐっすり眠ることで美を手に入れよう
- ③ 自然な呼吸でリラックスしよう
- ④ 気軽にリラックスして自然な美しさを手に入れよう
- ⑤ 笑顔を忘れないように意識しよう
- ⑥ ヴォイストレッチ<sup>®</sup>で体の歪みを整えよう
- ⑦ 習慣化して美しさを磨こう



## ① ビフォーアフターの写真を撮ろう！

「変わったのかな？」  
「自分じゃ全然わかりません」  
そうおっしゃる方、本当に多いです  
でも、効果を実感できる方法、それはビフォー＆  
アフターの写真撮影にあります

なぜなら、人は  
「自分の見たいように自分の顔を見ている」から  
です  
写真や動画で比較できる形にすることで、変化を  
実感しやすくなります  
初回の写真と10日後の写真を比較すると、驚くほ  
どの変化に気付くことでしょう  
自分の美しさの変化を楽しむために、毎日の写真  
を撮ってみましょう

朝起きたときやメイクをした後など  
異なる状況の写真を比較することで、自分の変化  
を確認できます  
写真を撮るのが面倒な場合は  
専用アプリを使ってみるのも良いですね



## ① ビフォーアフターの写真を撮ろう！ <具体例>

### 1) 1日1枚の自撮りチャレンジ！

毎朝起きたら、リラックスした表情で自分を写真に収めましょう

夜寝る前に同じポーズで写真を撮って、1日の変化を楽しみましょう

### 2) 専用アプリを活用しよう！

ビフォーアフターの写真を比較しやすくするために、専用のアプリをダウンロードしてみましょ

う効果的な変化を確認するのに便利です♪

### 3) 変化を見逃さない！

日々の変化を見逃さないために、写真を撮ったら日記にメモを残しましょう

自分の努力と成果を可視化することが大切です

### 4) 楽しい写真コラージュを作ろう！

毎週のビフォーアフターの写真をまとめて、楽しい写真コラージュを作成してみましょう

変化を楽しみながら、自己成長を感じることができます♪

### 5) SNSでシェアしてモチベーションアップ！

ビフォーアフターの写真をSNSでシェアしたりして、仲間や友達と励まし合いましょう

自分の変化を公開することで、より一層モチベーションが上がりますよ♪

## ②ぐっすり眠ることで美を手に入れよう！

美容のために睡眠は欠かせません

美しさを手に入れるために  
ぐっすりと眠りましょう  
しっかりとした睡眠は、  
骨格や皮膚、筋肉の定着に不可欠です

7～8時間の睡眠を心掛けることで  
健康的で美しい肌を手に入れることができます

しっかりとした睡眠をとることで  
肌や体調の改善が期待できます

寝る前にリラックスする習慣をつけたり  
寝室の環境を整えることで  
より質の高い睡眠を手に入れることができます



## ②ぐっすり眠ることで美を手に入れよう！ <具体例>

### 1) 快適な寝室環境を整えよう！

快適な寝室環境を整えることで、質の良い睡眠を手に入れましょう

静かで暗い寝室が理想的です♪

### 2) リラックスタイムを設けよう！

寝る前にリラックスタイムを設けることで、ストレスを解消し、心身ともにリフレッシュしましょう

お風呂やストレッチがオススメです♪

### 3) 寝る前のスマホやPCはNG！

寝る前のスマホやPCの使用は、睡眠の質を下げる原因になります

寝る1時間前にはデジタルデバイスを使わないようにしましょう

### 4) 睡眠リズムを整えよう！

毎日同じ時間に寝ることで、自然な睡眠リズムを整えましょう

規則正しい生活習慣が美容と健康につながります

### 5) 快眠グッズを活用しよう！

快眠グッズを活用することで、快適な睡眠環境を整えることができます

枕やマットレスなど、自分に合ったアイテムを選びましょう

### ③ 自然な呼吸でリラックス♪

呼吸に意識を向けて、リラックスしましょう  
呼吸は美の秘訣

人間の頭蓋骨は呼吸に合わせて動くため  
自然な呼吸でリラックスすることが重要です  
ヴォイストレッチ®を取り入れることで  
リラックスした状態をキープし  
自然な呼吸を取り戻します

深くゆっくりとした呼吸はストレスを軽減し  
心身のバランスを整えます

ヴォイストレッチ®の呼吸法を取り入れることで  
自然な美しさを引き出すことができます



### ③ 自然な呼吸でリラックス♪ <具体例>

#### 1) 深呼吸でストレス解消！

毎日数分間の深呼吸を行うことで、ストレスを解消しましょう

リラックスした状態で、自然な呼吸を心がけましょう

#### 2) ヴォイストレッチ®で心身を整えよう！

ヴォイストレッチ®は、心身をリラックスさせるだけでなく、美しい姿勢とフェイスラインを手に入れるのにも効果的です

お風呂やストレッチがオススメです♪

#### 3) 自然な音楽を聴いてリラックス♪

自然の音や癒しの音楽を聴くことで、リラックスした状態を保つことができます

ストレスが溜まったときに、試してみてください♪

#### 4) 笑顔で呼吸を整えよう！

笑顔を浮かべることで、自然な呼吸が促進されます

日常の中で笑顔を意識して、呼吸と心のバランスを整えましょう

#### 5) 自然の風景を眺めてリラックス♪

自然の風景を眺めることで、心が癒され、自然な呼吸が促進されます

週末には自然の中でリフレッシュしましょう！

#### ④ 気軽にリラックスして、 自然な美しさを手に入れよう！

日常生活でのストレスを減らし  
心身をリフレッシュしましょう

ポジティブな思考は美しさを引き立てます

好きな音楽を聴いたり  
好きなことをする時間を作ることで  
心地よいリラックスタイムを楽しみましょう

鼻歌を歌ったり、楽しいこと  
好きなことをしてストレスフリーな時間を過ごしま  
しょう





## ④ 気軽にリラックスして、 自然な美しさを手に入れよう！

### <具体例>

#### 1) 自然光で癒されよう！

日中はできるだけ自然光を取り入れて過ごしましょう

自然光は心身をリフレッシュさせます

#### 2) お散歩でストレス解消！

日常の中でちょっとしたお散歩を楽しみましょう  
新鮮な空気を吸い込みながら、心地よい景色を楽しむことでリラックス効果がアップします

#### 3) 家族や友人、ペットと遊ぼう！

家族や友人、ペットとのふれあいは、心を温かくし、ストレスを解消します

笑顔や愛情に満ちた時間を過ごすことで心が満たされ、幸せフェロモンが出ます

#### 4) 心地よい香りでリラックス！

アロマテラピーを取り入れて、心身を癒してみましょう

ラベンダーやローズなどの香りはリラックス効果が高く日常生活の緊張がほぐれます

#### 5) 美味しい食事を楽しもう！

健康的で美味しい食事を摂ることは、心身の健康と美しさを保つために重要です

バランスの取れた食事を楽しみながら、自然な美しさをキープしましょう！



## ⑤ 笑顔を忘れない！

笑顔は最高の美容法です

毎日の中で笑顔を忘れず  
ポジティブなエネルギーを発信しましょう

ポジティブなエネルギーは  
内側から輝き出す自然な美しさを引き出します

笑顔は周囲の人々にも感染し  
口角も上がります

笑顔は最高の名刺です

そして周りの方にも幸せが伝染していきます

気づけばあなた自身の自然な美しさを引き出します



## ⑤笑顔を忘れない <具体例>

### 1) 笑顔を心がけよう！

毎日の生活の中で、笑顔を忘れずに過ごしましょう

笑顔は心を明るくし、周りの人々にもポジティブな影響を与えます

### 2) 笑いのトレーニングを試してみよう！

笑いのトレーニングは、笑顔を増やし、ストレスを減らす効果があります

コメディ番組や面白い本を楽しむことで、笑顔の量を増やしましょう

### 3) 笑いを共有しよう！

友人や家族と一緒に笑いを共有することで、絆が深まり、ストレスが軽減されます

笑顔のある生活は、自然な美しさを引き出す秘訣です

### 4) 自分を褒める習慣をつけよう！

毎日自分を褒める習慣をつけることで、自信がつき、笑顔が増えます

自分を愛し、自然な美しさを大切にしましょう

### 5) ポジティブな言葉を使おう！

ポジティブな言葉を使うことで、心が軽くなり笑顔が自然に溢れます

ネガティブな言葉を避け、ポジティブな言葉で品格や美しさも身につけましょう

## ⑥ ヴォイストレッチ® で体の歪みを整えよう！

ヴォイストレッチ®は  
体の歪みを整え、柔軟性を高める効果があります

毎日5~10分取り入れることで  
姿勢や体のバランスを改善しましょう

日常の習慣や姿勢の影響で  
体が歪んでしまうことがあります

ヴォイストレッチ®は体のバランスを整え  
歪みを解消します

柔軟な体は美しさの秘訣です



## ⑥ ヴォイストレッチ® で体の歪みを整えよう！ <具体例>

### 1) デイリーストレッチを取り入れよう！

毎日のヴォイストレッチ®で、体の歪みを整えましょう

短時間でも効果的なストレッチなので、美しい姿勢を手に入れることができます

### 2) ヴォイストレッチ®で筋肉をほぐそう！

ヴォイストレッチ®は、筋肉の緊張をほぐし、体のバランスを整える効果があります

定期的なストレッチで、柔軟な身体を手に入れましょう

### 3) 姿勢を整えていこう！

日常生活での姿勢はどこに注意し、正しい姿勢へ意識していけばいいのかがわかってきます

正しい姿勢という概念が変わります！背筋を伸ばし、骨盤を正しい位置に保つことで、体の歪みを改善することができます

### 4) ヴォイストレッチ®と一緒に学ぼう！

ヴォイストレッチ®に参加することで、ヴォイストレーナー®大本京による直接指導を

受けながら、効果的に学ぶことができます。楽しみながら体の歪みを整えましょう！

### 5) ヴォイストレッチ®小顔BootCampに参加しよう！

ヴォイストレッチ®小顔Boot Camp 90 Daysは毎朝配信されます。

自宅で効果的に正しい方法を学びながら行えます！自分のペースで取り組むことができるので、忙しい日常でも続けやすいです

## ⑦ 習慣化して美しさを磨こう！

美しさを手に入れるためには  
なによりも「習慣が重要」です

毎日の生活に美容の習慣が自然に身につくためには  
一緒に取り組む仲間がいることが近道です

あなたと一緒にキレイになりたい仲間がいます

はじめは億劫かもしれませんが  
気がつけば自然と体が動き出す  
そんな習慣が気がついたら身につけてきます

そして継続することで  
結果うれしいほど、それ以上に喜びの  
美しさが手に入るのです♪



## ⑦ 習慣化して美しさを磨こう！ <具体例>

### 1) 毎日の習慣に取り入れよう！

美しさを磨くための習慣を毎日の生活に取り入れましょう！継続することで、効果を実感することができます

### 2) 短期目標と長期目標を設定しよう！

美しさを磨くために、短期目標と長期目標を設定しましょう！目標を明確にすることで、効率的に取り組むことができます

### 3) 週次の振り返りを行おう！

週ごとに自分の成果を振り返り、次のステップを考えましょう！

振り返りを行うことで、改善点や課題を見つけることができます

### 4) モチベーションを保つために「自分にご褒美」を設定しよう！

自分に小さなご褒美を設定し、目標達成を楽しみましょう！

リワードを設定することで、モチベーションを高めることができます

### 5) 友人や家族と共有して、サポートを受けよう！

友人や仲間と美しさを磨くことを共有し、励まし合いましょう！

一緒に取り組むことで、モチベーションを保つことができます

これらの方法を取り入れて  
習慣化された美しさを  
一緒に手に入れましょう！

日々の努力と継続が  
あなたをより素敵な女性へと導きます

やりたい人10000人  
始めた人100人  
続けた人1人

結果を出す人  
1人

だったら楽しく  
ワクワク  
明日からの  
あなたの未来が  
楽しくて輝いて  
笑顔で溢れる毎日でありますように

ヴォイストレーナー®

ヴォイストレッチ®

大本 京