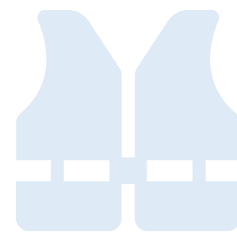
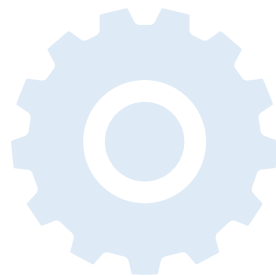


航空自衛隊とミス・ユニバーズで培った
安全な「環境」「人」「カラダ」づくり



久杉 香菜

くすぎ かな

経 歴

- 1988年 秋田県由利本荘市出身
- 短大卒業後、航空自衛隊へ入隊
- 2013 Miss Universe Japan 秋田代表
日本大会にて「TANITA特別賞」受賞
- 2014年～ モデル活動



INSPORT™
TACTICAL



Photo by KAZUMASA KATO
© TOKYO FRONT LINE

秋田の日本酒で

カインパイ。



うれしい時、
たのしい時、
日本酒があれば、
さらばいー！



秋田県酒造協同組合
<http://www.osake.or.jp>

「秋田の日本酒で乾杯」キャンペーンモデル/2013ミス・ユニバース秋田代表 久杉香葉

美素秋田

miss akita

秋田のお酒の美味しさをたくさんの人に広めたい、
そんな思いを込めた純米酒です。
「秋田のお酒は秋田美人の「素」とイメージし、
「美素秋田(みすあきた)」と名付けました。
フルーティで酸味のある、夏季限定の美素秋田。
是非ご賞味ください。



美素秋田



Miss Akita

みすあきた

秋田のお酒の美味しさをたくさんの人に広めたい、
そんな思いを込めた純米酒です。

「秋田のお酒は秋田美人の「素」とイメージし、

「美素秋田(みすあきた)」と名付けました。

贅沢に中汲みだけを手詰めしたお酒は、

微炭酸ですっきりとした味わいです。



秋田県大仙市の奥田酒造店と
2013ミス・ユニバース・ジャパン秋田代表の
久杉香菜が作ったオリジナル酒

奥田酒造店 秋田県大仙市協和境字境113 Tel.018-892-3001

2014年12月28日発売

限定200本/¥1,500



美酒爛漫「特別純米酒」新聞広告モデル

本日のテーマ

- 1、自衛隊生活と安全な環境づくり
- 2、コミュニケーションと安全な人づくり
- 3、健康習慣で安全な体づくり

自衛隊へ入隊すると？

4 月



教育隊 (山口県防府基地)

7 月



術課学校 (福岡県芦屋基地)

10 月



全国各地へ配属

教育隊（戦闘訓練）



1、自衛隊生活と安全な環境づくり







環境を整える3S

キホンの 3S

- 整理 .. ムダがなくなる
- 整頓 .. 効率的になる
- 清掃 .. 問題に気付く



INSPORT™

TACTICAL

安全をつくる5S

① キホンの 3S

整理 ・・ムダがなくなる

整頓 ・・効率的になる

清掃 ・・問題に気付ける

ここからが課題・・・？

② 清潔 ・・3Sが維持される

③ しつけ ・・ルールが守られる

5Sの実現

安全をつくる5S

キホンの
3S

- 整理 .. ムダがなくなる
- 整頓 .. 効率的になる
- 清掃 .. 問題に気付ける

連隊責任？

コミュニケーション？

清潔 .. 3Sが維持されている

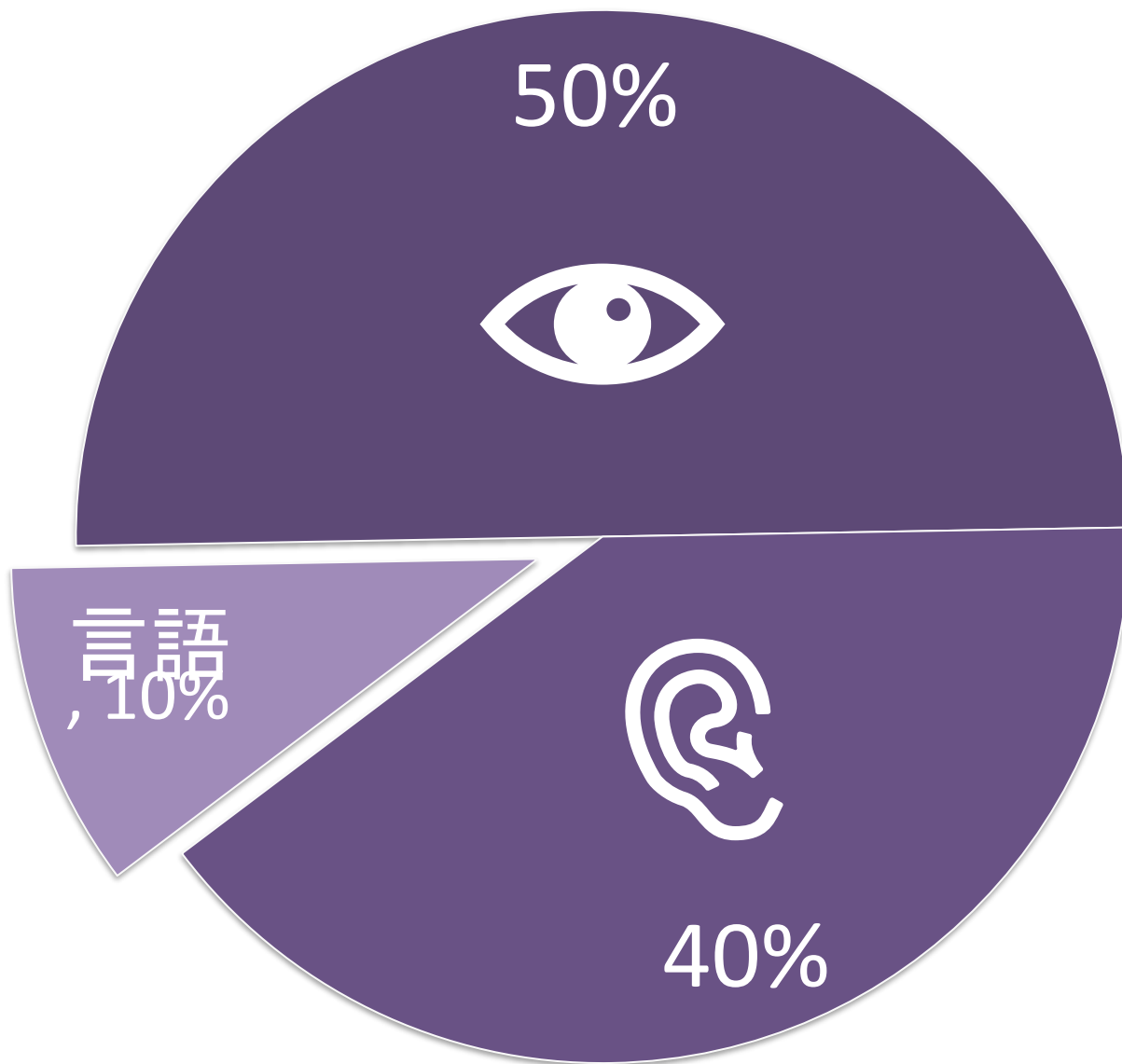
躰 .. ルールが守られている

2、コミュニケーションと安全な人づくり

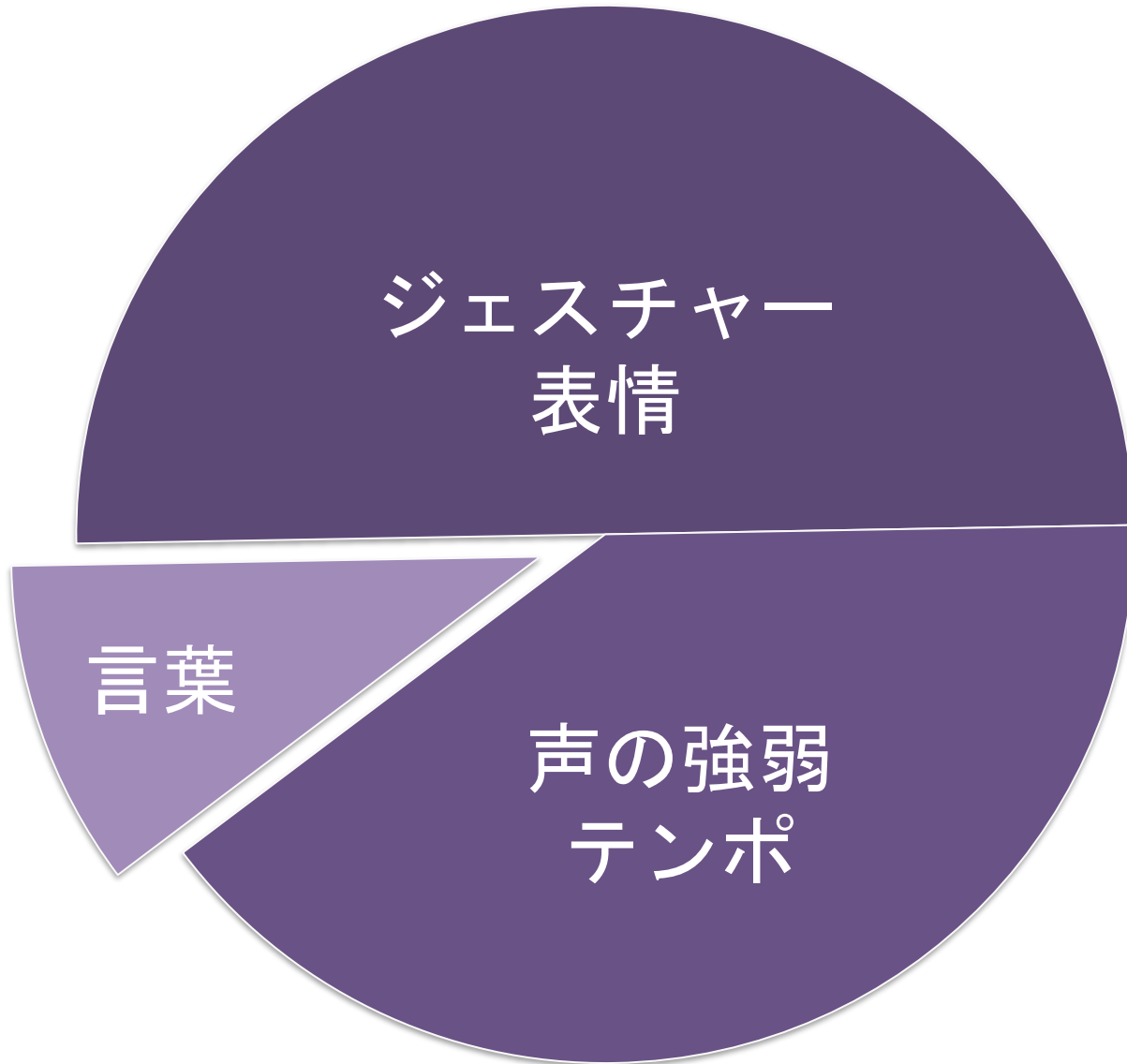


10秒スピーチで
印象を残します！

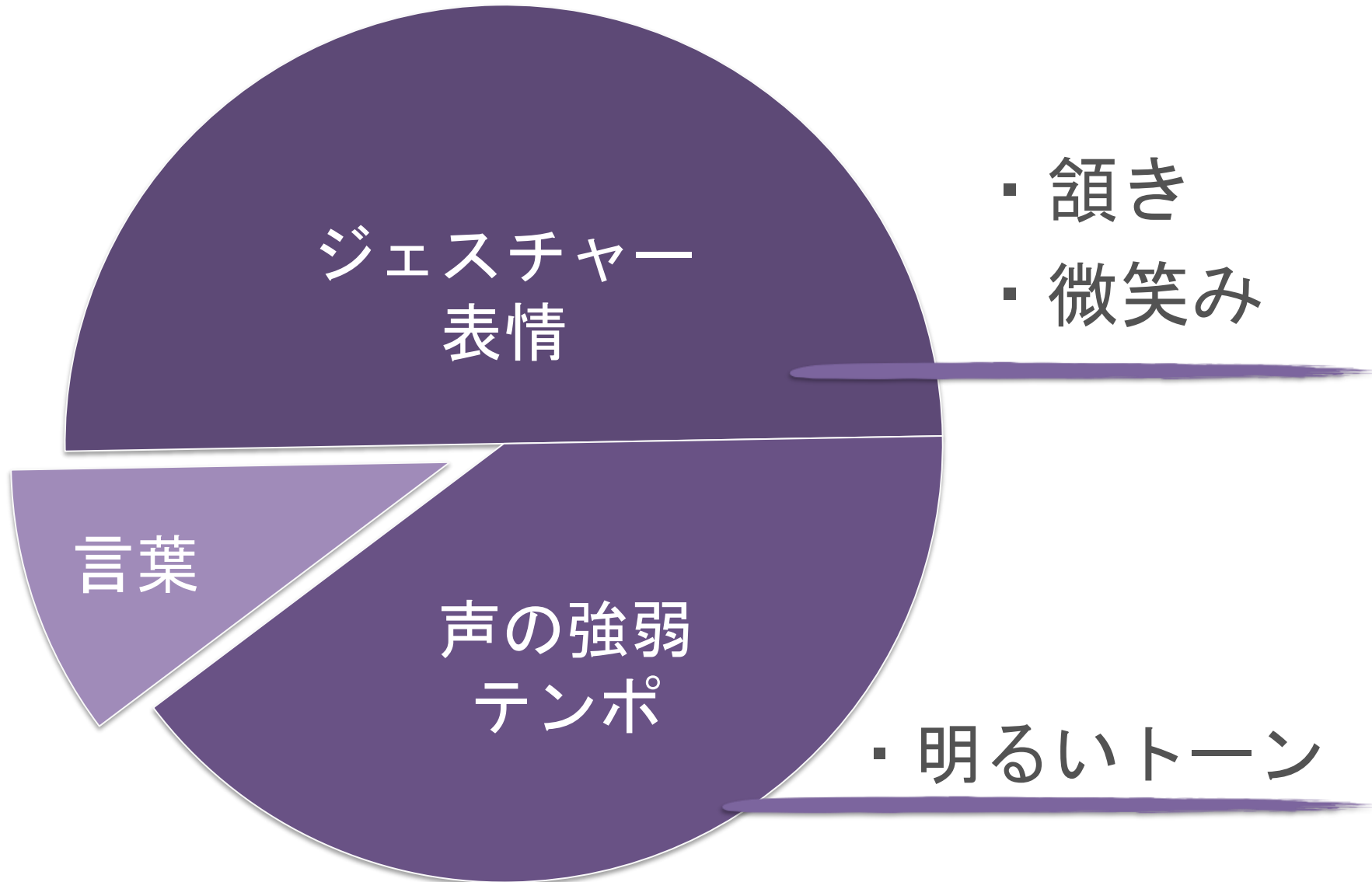
【 視覚・聴覚・言葉の伝わりかた 】



【視覚・聴覚・言葉の伝わりかた】



【視覚・聴覚・言葉の伝わりかた】

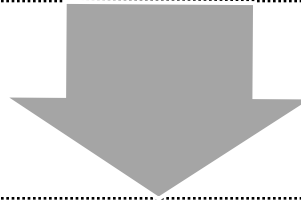


安全をつくる5S

キホンの
3S

- 整理 .. ムダがなくなる
- 整頓 .. 効率的になる
- 清掃 .. 問題に気付ける

連隊責任？



コミュニケーション？

清潔 .. 3Sが維持されている

躰 .. ルールが守られている

3、健康習慣で安全なカラダづくり



食事



運動



睡眠



INSPORT™
TACTICAL



Photo by KAZUMASA KATO
© TOKYO FRONT LINE

水分補給を見直す

1日の摂取目標
2.5ℓ

(内訳)

1.0ℓ

1.5ℓ

計 2.5ℓ



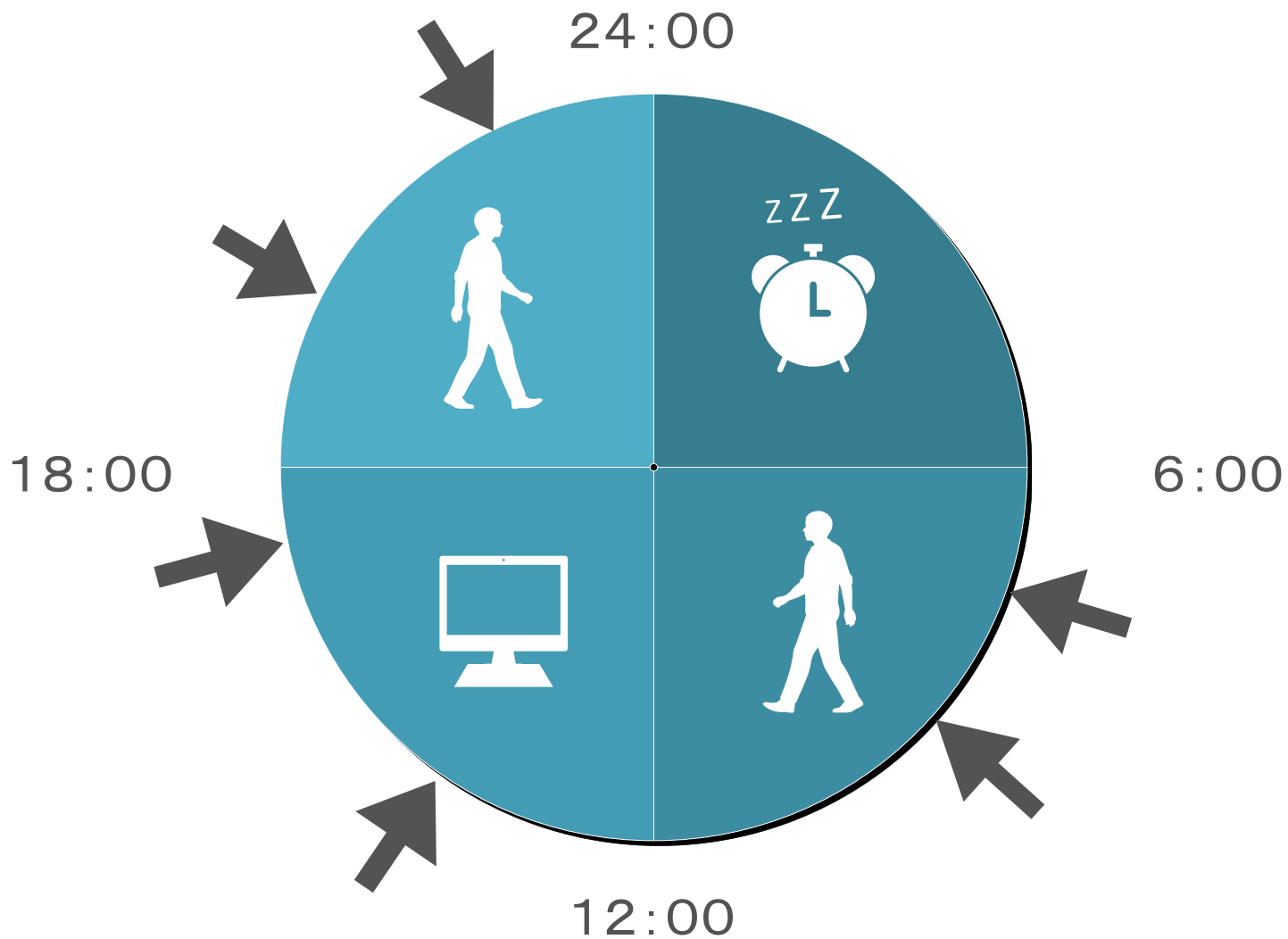
水の飲みかた

「こまめな水分補給を・・・」

~ 250

ml

【 効率的な水分補給 】



478呼吸法



- 4 秒 鼻から吸う
- 7 秒 とめる
- 8 秒 口から吐く

作業場での

ケガを防ぐためには？

柔軟性を高める

ケガ防止はもちろん

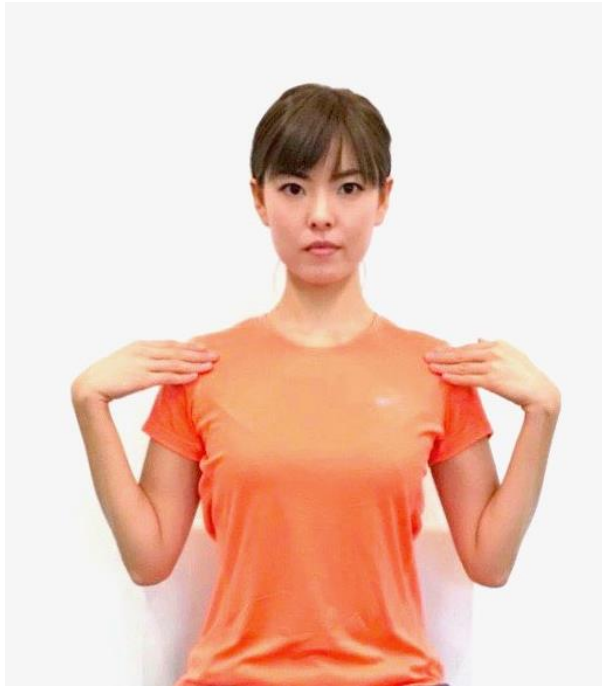
- ・代謝アップ
- ・血管が丈夫に

自衛隊体操

- ① 体の側屈
- ② 統制運動
- ③ 腕屈伸膝半屈



肩まわりの柔軟体操



① まわす



② 寄せる

肩まわりの柔軟体操



③ のばす

作業中の

集中力を高めるには？

姿勢を正す

- ・ 疲れにくくなる
- ・ 判断力アップ

人生がかわる美姿勢

メリット

- ・ 痛みやコリの解消
- ・ 代謝アップ
- ・ 疲れにくくなる
- ・ 前向きなココロ
- ・ 印象がかわる

美姿勢トレーニング

- ★ かかとを床につける
- ★ 深く座る
- ★ 耳・肩・腰が一直線上



美姿勢トレーニング

★頭・肩・お尻・かかと

が一直線上

★背中と壁の隙間が

手のひら一枚分



危険から身を守る

瞬発力をきたえるには？



美姿勢ウォーキング

- ・ 瞬時に動ける筋力を維持
- ・ 判断力アップ

美姿勢ウォーキング

- ★ 正しい姿勢を維持
- ★ 視線はやや高め
- ★ やや大股で＝膝を高く



本日のまとめ

安全な環境づくり

3S活動で予防と対策、2重の備え

安全な人づくり

表現力を養い、円滑で安全なコミュニケーション

安全な体づくり

気軽な健康習慣で、無理無茶をなくす