



ウォーキング講師 / マインドセットコーチ
パーソナルクリエイター



今村 大祐

Daisuke Imamura

ミラノコレクション2020S/S ウォーキングディレクター

Best Proportion Office 代表

JPTA(日本プロポーショントレーニング協会) 代表

■生年月日：1982年5月12日

■出身地：鹿児島県

■身長：178cm

■出身校：福岡大学 スポーツ科学科

■SNS

Instagram @daisukeimamura フォロワー8393名

Twitter @daisukeimamura フォロワー2749名

本人コメント

誰もが美しく歩く日本を作りたい。それを見た子ども達は当たり前美しく歩くようになる。
そうすれば、日本はもっと素敵になる。Life is runway. Way of life is walking.

【略歴】

大学在学中にウォーキング講師として活動をスタート。

姿勢アライメント、今村式ウォーキング等、独自のメソッドを提唱し、
姿勢、体型、印象までを変えるプロフェッショナル。

今村式ウォーキングに通うと、

『初めて姿勢や歩き方を褒められた』『痩せた・O脚が直った』

『自分を大切に扱うようになった』と話題になり、多数のメディアに取り上げられている。
全国の小中学校を回り、『初めて習う正しい姿勢と歩き方』の授業もしている。

2014,2015と2年連続で長崎からミスユニバース日本代表を輩出し、

宮本エリアナが2015ミスユニバース世界6位タイの快挙を成し遂げたのを皮切りに、

現在までに15名以上のミスコンテスト日本代表を育成している。

モデルのみならず、一般の女性を数ヶ月でコンテストグランプリに導くプロデューサー。

日本初のエシカルファッションショーやヴァーチャルファッションショーも手がけている。
スキルだけでなく、人として成長させるマインドセットが人気を博してる秘密である。

年間700本以上の講演やレッスン。指導数は延べ10万人以上。

また、世界4大コレクションの1つミラノコレクション2020S/S(ミラノファッションウィーク)
ATSUSHI NAKASHIMAのステージのウォーキングディレクターに就任。

モデル選定オーディション、ウォーキングディレクターを担当。

ゲストモデルである、中国トップ10モデルのリン・ホンにもウォーキングを指導。

【著書】

- 『1.2.3秒インプリセットエクササイズ』 2015/3/29
- 『今村式ペットボトルウォーキング・ダイエット：ディスカバー社』
- 『今村式日めくりダイエット・ウォーク：宝島社』
- 『体幹コアウォーキング：主婦の友社』 2018/8/29



【出演番組】

- ズームイン！サタデー
- はなまるマーケット
- スタードラフト会議
- SASUKE
- バナナスクール
- いいものプレミアム
- DJモノフェスタ
- 魔女に言われたい夜
- SHELiCoの夜活
- ショップチャンネル
- あさイチ
- シューイチ



【ラジオ】

- TOKYO FM
- 松任谷正隆DEAR PARTNER

【雑誌】

an・an、Ray、美ST、美的、MAQUIA、steady、Scawaii、Gainer、ALBA、PHP、女性自身、週刊女性、女性セブン 東スポ、CLASSY、popteen 等、多数。

【監修】

- 『巻くだけ脚キュット：学研』
- 『スマホ首サポーター美ネック：主婦の友社』

【プロデュース商品】

- 3Dエクサウェーブ
- 今村式ヒップアップ美脚スパッツ
- 4Dトルネードスリム
- 今村式あばラップベルト



ペットボトルウォーキング

今村の代名詞でもある“ペットボトル”を頭に乗せてのウォーキング、トレーニング術。
ペットボトルを落とさないためには、体幹＝軸とバランスがしっかりしている必要があり、それを体で覚えてもらうための身近なツールがペットボトルで、今村のオリジナルメソッド。
本人のペットボトルパフォーマンスのユニークな事例としては、通常のウォーキングの他、登山・自転車・ゴルフ・ボウリング・バスケ・ボルダリング・ダーツなど、あらゆるシチュエーションに対応可能。

ダイエットウォーキング

美脚、美尻などのシェイプや、健康・ダイエットを意識したウォーキング術の指南。
歩く時の意識・歩き方を変えるだけで、ダイエットにもつながる！

ビューティー・エレガントウォーキング

今村が全国で指導を続けたい1番の想いは、一般の方々が日常的に「美しく歩く」こと。
美しいウォーキングフォームだけでなく、姿勢、印象、服装・ファッションに合わせた立ち振る舞いに至るまで、総合的なビューティーウォーキング、エレガントウォーキングなどを指南。
2014ミス・ユニバース日本代表を輩出した、ミス・ユニバース養成メソッドを切り口にしたテーマも可能。

コアバランストレーニング

体の軸、バランス、重心（＝コアバランス）を意識した今村式のトレーニングメソッドを指南。

ストレッチ・肩甲骨・O脚矯正など

近年、若年層から高齢層まで、再注目“ストレッチ”の重要性、
体にある筋肉の一部しか使えていない現代の日常生活で、健康・ダイエットに役立つストレッチ術を指南。
また、最近女性に多くみられる「下肢O脚」の改善・指導にも注力。

短期ダイエット・パーツ痩せ対策・尻トレ

読者モデルやタレントの短期集中ダイエットや、パーツ痩せ対策の監修も可能。



姿勢×印象

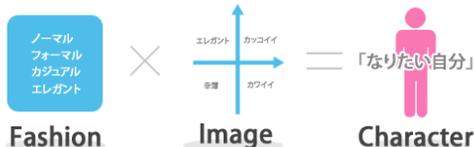
ちょっとした姿勢と歩き方の意識で、あなたの印象もガラリと変わる！！
ウォーキングのみならず、姿勢・立ち振る舞い・ポージングが与える印象をテーマにした指南も可能。

ブライダル

ブライダルシーンにおける、新婦（及び新郎）の立ち振る舞い・姿勢・ウォーキングの指導も可能。
特に、ウェディングドレスを着ての特殊なウォーキングや手足の使い方、姿勢、好印象を与えるポージングなど、結婚式場からの依頼で実際に新郎新婦へ指導・レクチャーをしており、そのポイントやコツなどを指南。

幼稚園・小学校

児童教育にも正しいウォーキングを浸透させるべく、幼稚園や小学校でウォーキング指導中。
また、親子でのレッスン・トレーニングなどもおこなっている。
また、鹿児島県で人気のゆるキャラ「イーサキング」とのコラボによる今村式キッズ体操も開始。





ミラノコレクション2020S/S ATSUSHI NAKASHIMA
ウォーキングディレクター就任

