

# 美・健康

# BODYメイク

## 固まった筋肉をほぐし 体幹を鍛えて体のゆがみを解消！

いつも体調がすぐれない…それは体のゆがみが原因かもしれません。  
固まった筋肉をほぐしてゆがんだ体を整えるストレッチと  
体幹を鍛えるトレーニングを、宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに聞きました。

もも か さ り  
百花 沙里さん

**Profile**  
埼玉県出身。1994年宝塚歌劇団に入団、『火の鳥』で初舞台。同年花組に配属。2001年星組に組替え。2002年に北京、2005年に韓国と、二度にわたり海外公演に出演。星組きっての娘役ダンサーとして活躍。2010年『ハプスブルクの宝剣』『BOLERO』で宝塚歌劇団を退団。2011年より振付助手として宝塚歌劇の作品に携わる。



今回のお悩み

## 体のゆがみ

### 朝起きた直後や寝る前に ゆるゆるストレッチ

朝と夜、毎日続けることが大切！

#### 腰ゆるみず倒し

1



仰向けになり、両足をそろえてひざを立てます。

2



息を吸って準備をし、吐きながら両ひざをそろえたままゆっくり右に倒します。顔は左を向きましょう。数回呼吸をしたら、ゆっくり足と顔を元の位置に戻します。反対側も同様に。

左右3回ずつ

3



ひざを立て、左足を上にして足を組みます。

4



息を吸って準備をし、吐きながらゆっくり右にひざを倒します。顔は左へ。数回呼吸をしたら、ゆっくり足と顔を元の位置に戻します。足を変えて、反対側も同様に行います。

左右3回ずつ

ここがポイント

腰回りの筋肉が硬くなると、骨盤がゆがむこともあります。腰回りの筋肉を緩めて血行が良くなると、代謝もアップします。ひざを左右に倒す時は両肩が浮かないように気を付けましょう。

## 骨盤倒しのポーズ



うつ伏せになり、両足・両ひざをそろえ、ひざを折り曲げます。



息を吸って準備をし、吐きながら両ひざをそろえたまま、腰からひねるようにしてゆっくり左に足を倒します。数回呼吸をして、足を元の位置にゆっくり戻します。反対側も同様に行います。

### ここがポイント

足の重みで腰を伸ばし、骨盤の前後の傾きを調整します。吐く息でより深く伸ばすイメージを大切に。左右のうち、倒しにくい方を2回多く行いましょう。

## ガス抜きのポーズ

仰向けになり、両ひざをそろえて抱えます。息を吸って準備をし、吐きながら肩をひざに近づけるようなイメージで体を丸めます。息を吐き切ったらゆっくり体を元の位置に戻します。



### ここがポイント

骨盤周りの筋肉を緩め、ゆがみを改善する動作です。息を吐き切ることで、血行を促進し内臓機能の活性化も期待できます。

中心部分の筋肉を鍛えてゆがみのない体に!

## 体幹アップトレーニング

### 上向きの戦士のポーズ



まっすぐ立ち、骨盤を正面に向けたまま足を前後に開きます。後ろに引いた右足のかかとを上げます。息を吸いながら両手を上げ、視線も斜め上になります。

息を吐きながら左足のひざを曲げて腰を落とし、次に息を吸いながら左足のひざを出来る限り伸ばし、深い呼吸をして1の形に戻します。これを繰り返します。足を変えて、反対側も同様に。

### ここがポイント

1・2の動作を繰り返すことで、体幹を中心に背中やお尻、両足の筋力が強化できます。腰が反りすぎたり、ひざが内側に入ったりしないよう注意。体の縦軸を意識しながら伸びましょう。

### 橋のポーズ



### ここがポイント

体幹を鍛えると共に、猫背解消にも役立つポーズです。下がった腸を元の位置に戻し、内臓の働きをサポート。胸が開かれ呼吸が深くなり、自律神経も整います。