

美・健康

ボディメイク

お腹周りを動かして 楽しくスタイルアップ!

つつい食べ過ぎてしまう食欲の秋に、気になるのがお腹周り。
宝塚歌劇団OGの百花沙里さんによる簡単エクササイズで、
たるんだウエストをきゅっと引き締め、美ボディを手に入れましょう。

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。星組きつ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。



今回のテーマ

お腹周りに効くストレッチ

1 上腹ぐっとエクササイズ



足を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を右斜め上に上げて全身を伸ばします。視線は手と手の間におき、天井を眺めましょう。

息を吸って準備をし、吐きながら両ひじと左ひざと胸を近づけるように体を縮めます。再び両手足を伸ばし、次は左斜め上に体を傾け、反対側も同様に。

左右交互に
5回
繰り返し

ここが
ポイント!

ダンスの振り付けでもよく使う動作です。自然な呼吸と共に、リズムカルに伸び縮みをしましょう。腹筋を縮める伸ばすの繰り返しで、上腹部の筋肉が鍛えられます。

2 脇腹すっきりツイスト



左足を1歩前に出して立ちます。両手を肩の高さで床と平行にして前に伸ばし、背筋を伸ばします。

息を吸って準備をし、吐きながら左ひじが下がらないようにまっすぐ後ろに引きます。痛くないところまで上半身をひねったら、左ひじをゆっくり前に戻します。次は右足を1歩前に出して、反対側も同様に。

左右交互に
5回
繰り返し

ここが
ポイント!

ひじを後ろに引く時、腰まで一緒に動かさないことが大切です。腰の位置は固定して、胸が前に倒れたりそったりしないように。おへそを上へ引き伸ばすイメージで、おへそより上をひねりましょう。脇腹から背中にかけての引き締め役に立ちます。

3 骨盤ほぐし

ここがポイント!

自然な呼吸で骨盤を前後、左右に動かした後、まっすぐな状態に戻す時も丁寧にいきましょう。骨盤周りの筋肉の緊張が和らぎ、骨盤も正しい位置に矯正され、姿勢の改善にも効果的です。



足を腰幅に広げてまっすぐ立ち、両ひざを軽く曲げます。上半身を動かさずに、1・2の前・右・後・左と4つの点を結ぶように右回りにゆっくり1回転させます。小さなサークルで構いません。次に左回りにもぐるっと1回転させます。

1セット
5回
繰り返し

前後に
5回
繰り返し

左右に
5回
繰り返し

足を腰幅に広げてまっすぐ立ち、両ひざを軽く曲げます。両手は足の付け根に。上半身は動かさずに、骨盤だけを動かすイメージで、お尻を少し後ろに突き出すようにして骨盤を前に倒します。再び骨盤をまっすぐの状態に戻してから、次はお尻をきゅっと締めるようにして骨盤を後ろに倒します。

足を腰幅に広げてまっすぐ立ち、両ひざを軽く曲げた状態から、右側の腰骨を斜め右上に引き上げます。再び腰骨を平行の状態に戻してから、次は左側の腰骨を斜め左上に引き上げます。

これはNG!

腰を回す時、体の軸がぶれないように注意しましょう。上半身やひざの位置は固定したまま、骨盤だけを回すことが重要です。



4 腹筋強化プログラム (内側からダイレクトにみきしめる)

ここがポイント!

上腹部の腹筋を鍛える動作です。骨盤の左右と恥骨を結んだ三角形が床と平行になるように、体勢をニュートラルな状態にしましょう。腰と床の間にタオル1枚分程度の隙間ができ、ここから動作を始めます。



1セット
3回
繰り返し

タオル1枚分の隙間

お腹をのぞきこむように

あおむけになって、足を平行に並べ腰幅に広げて両ひざを立たせます。両ひざの間はにぎりこぶし1個分あけて骨盤が床と平行になるようにしてから、両腕を耳の横にまっすぐ伸ばします。息を吸って準備をし、吐きながら両手で弧を描くように振り上げ、骨盤を傾けないようにゆっくり上半身を起こします。

両腕は肩の高さで床と平行になる位置まで上半身を起したら、小刻みに息を5回吸いながら、腕をつけ根からテンゴよく上下させます。次に小刻みに5回吐きながら腕を上下させ、最後は息を吐き切りましょう。手と一緒に頭が動いたり、お腹がふくらんだりしないように注意。肩がすくまないように、首は伸ばしましょう。