

美・健康

BODYメイク

足から鍛えて 下半身太りのお悩み解消!

冬は体の冷えからくるむくみで下半身太りになってしまう人も多いとか!?
宝塚歌劇団OGの百花沙里さんが提案するストレッチ&トレーニングで
体を温め、春に向けてすらっとした美脚を目指しましょう。

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。星組さ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

美脚ストレッチ& トレーニング

1 ふくらはぎストレッチ



両足をそろえて立ち、骨盤を正面に向けて右足を軽く1歩後ろに引きます。息を吐きながら左ひざを軽く曲げ、体を少し前に倒して右足のふくらはぎを伸ばします。右足のかかとで床を踏みしめるイメージで伸ばしましょう。ゆっくり足を戻して、左足も同様に行います。

ここが
ポイント!

足を前後に開く際、骨盤が前後左右に傾かないように注意しましょう。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、伸ばすと血流が良くなります。

2 前もも&付け根伸ばし



壁に左手をつき、右足を後ろに曲げて右手で足の甲をつかみます。両ひざをそろえ、息を吐きながら足をお尻に引き寄せ、太ももの前側をゆっくり伸ばします。ここで数回呼吸をしましょう。

もう一度息を吸って準備をし、吐きながら足を持った右手を後ろに引き、足の付け根を伸ばします。息を吐き切ったら足を下ろし、反対の足も繰り返します。

ここが
ポイント!

1の時は前もも、2の時は足の付け根と、伸ばしている筋肉を意識することが大切です。片足で立っても体がぐらつかない方は、壁に手をつかなくてもOKです。

3 イスを使った前もも&腸腰筋トレーニング



左右交互に
5回
繰り返し

約90°

イスの座面と骨盤が垂直になるように浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両手は腰に軽く添えます。息を吸って準備をし、吐きながら右足をゆっくり前に伸ばします。この時、太ももの前側の筋肉を意識しましょう。下ろす時もゆっくりと。左足も同様に行います。



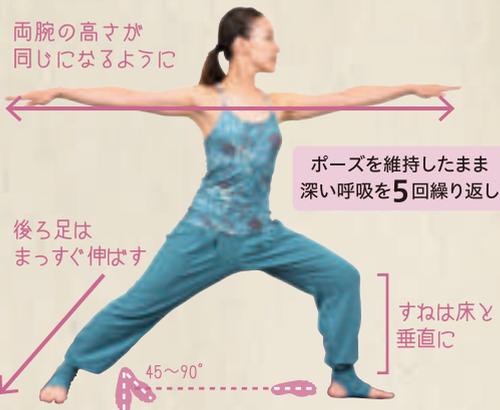
片足
5回
繰り返し

ここが
ポイント!

腸腰筋とは、背骨と腰の骨、太ももの骨をつなぐ体の中心にある筋肉の総称で、歩く時にも使います。ここを鍛えると腰にも負担がかけられなくなると言われています。

息を吸って準備をし、吐きながら右ひざを曲げたまま真上にゆっくり持ち上げます。骨盤が倒れない程度、少し上げるくらいでOKです。息を吸いながらゆっくり足を下げ、床に着く直前で止めます。これを繰り返ししたら、足を替えて同じように行います。余裕のある人は、1・2の動作を行う時に下腹を引き上げると、腹筋強化にもなります。

4 太もも～体幹強化ポーズ



ポーズを維持したまま
深い呼吸を5回繰り返し

後ろ足は
まっすぐ伸ばす

すねは床と
垂直に

45~90°

両足を左右に大きく開き、左足先は左側に向けます。息を吸いながら両腕を肩の高さまで左右に開いて伸ばします。左足のひざを曲げ、腰を落としていきます。左足のかかとの真上にひざがくるくらいまで、重心を落とし、背骨をまっすぐ伸ばします。このポーズで深い呼吸を繰り返し、足を替えて同じ動作をします。

ここが
ポイント!

踏み込んだ時に体が前や左右に倒れないようにしましょう。左ひざを90度より深く曲げるのは禁物。ひざに負担がかかります。この動作で、太ももの内側にある内転筋群や体幹が鍛えられ、二の腕や背中も引き締まります。

5 手足対角線トレーニング



左右交互に
5回
繰り返し



おへそを引き入れる

びっし

息を吸って準備をし、吐きながら右足を後ろに伸ばします。この時、骨盤は床と平行に、バランスが取れたら呼吸を整え、息を吐きながら左手を前に伸ばします。その状態で右足と左手の対角線を意識して伸びます。ゆっくり体を1の状態に戻してから、左足と右手でも行います。

ここが
ポイント!

ゆっくりと丁寧に動き、足と腕の引っ張り合いで伸ばしている筋肉を意識することが大切です。この時、おへそを引き入れて腹筋もしっかり使しましょう。足、お尻、背筋、腕を伸ばすことで、体幹を含め全身が鍛えられます。