

# 美・健康 BODYメイク

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

頭痛

## 首や肩をゆっくり伸ばして 頭痛を予防&改善しましょう

春になると頭痛に悩まされる、という方も多いのではないのでしょうか。頭痛は首や肩の血行不良が原因になることもあるそうです。血行を改善するストレッチを、宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに聞きました。

### 1 全方向首筋伸ばし

ここがポイント!

首は繊細なので、力任せに曲げないことが大切です。伸ばしているところに呼吸を届けるようなイメージで、ゆっくり優しく動かしましょう。



両足を肩幅に広げて立ちます。左手を背中側に回し、手の甲を腰に当てます。右手は左耳の上にあてます。

息を吸って準備をし、吐きながら右真横に頭をゆっくり倒します。ここで自然な呼吸を2~3回繰り返します。十分に伸びたら、ゆっくりと首を元の状態に戻します。

再び息を吸って準備をし、吐きながら右斜め後ろに頭をゆっくり倒します。ここで自然な呼吸を2~3回したら、ゆっくり首を元に戻しましょう。

一度息を吸い、吐きながら右斜め後ろに頭をゆっくり倒します。ここでも自然な呼吸を2~3回。首を元の位置に戻したら、左右の手を変え、反対側も同様に行います。

### 2 首筋&肩ストレッチ



両足を肩幅に広げて立ちます。右手で左手首をつかみます。

左肩が下がらないように気をつけながら、右手で左手を斜め右下に引っ張ります。上体を少し左にひねって胸を張り、頭を軽く左後ろに傾けて右の肩から首筋をゆっくり伸ばします。反対側も同様に。

ここがポイント!

首筋を伸ばす際、両肩は平行を保ち、体が反りすぎないように注意しましょう。呼吸は自然のままでもOKです。

### 3 あご下すっきりポーズ



両足を肩幅に広げて立ちます。両手をクロスさせて鎖骨の下に当てます。

息を吸って準備をし、吐きながらあごを軽く上げ、両手で胸の筋肉を押し下げながら首を伸ばします。十分に伸びたら、首を元に戻します。



これはNG!

2であごを上げる角度はこれくらいが◎。

首を曲げすぎて固定するのはNG。

ここがポイント!

あごの下など普段使っていない筋肉を伸ばして、二重あごの予防にも。視線は少し上にし、真上を向いてしまわないように注意しましょう。

### 4 壁押し簡単ストレッチ

ここがポイント!

壁の力を借りるので、力がなくても簡単にできるストレッチです。壁に当てる方のひじは頭の高さにしましょう。首から肩、胸、この腕までがじわじわ伸びます。



開いた扉の横など、空間がある壁を使います。壁の横に立ち、右手は腰に、左手は頭の後ろに添えます。写真のように左ひじの内側を壁にひっかけるようにあてます。



左腕で壁を押しながら胸を張り、体を右に軽くひねるようなイメージで首の左側から肩を伸ばします。首筋・肩・胸まわり・二の腕までしっかり伸びて、血流が良くなります。反対側も同様に行います。