

美・健康

BODYメイク

肩まわりをしっかりとほぐし
血行を促進して肩こりを解消しましょう。

しつこい肩こりに悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。

肩がこっていると腰やひざにも悪影響を及ぼすと言われています。

肩こりを改善するストレッチを、宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに伺いました。

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。星組ぎ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。



今回のテーマ

肩こり

1 ぐるぐる肩甲骨まわし



足を肩幅に広げて立ち、両手を肩に添えます。ひじで大きな円を描くように、自然に呼吸しながらゆっくり肩を回していきます。十分に回せたら、逆回転も同様に。

ここがポイント!

血行を促進して肩こりを解消すると共に、猫背改善にも役立つストレッチです。肩甲骨を意識しながら、ひじとひじを近づけるように大きく肩を回しましょう。

2 ぱたぱた肩甲骨運動



足を肩幅に広げて立ちます。両手を背中側に回し、手の甲をお尻の上当てます。

肩の位置は変えずに、羽ばたくようなイメージでひじを前後にゆっくり動かします。

ここがポイント!

ひじを前後に動かす際、肩の高さを変えないように注意しましょう。前後運動を繰り返すことで、肩甲骨が動き、背中筋肉をほぐすことができます。

