

# 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、背中の筋肉をほぐすことができます。

### 3 ひじ開きの引き締め運動



足を肩幅に広げて立ちます。右手はお腹に添え、左手は手のひらを上にして体の前に出し、ひじを90度に曲げます。

脇をしめて、ひじを90度に曲げたまま外側に開きます。体の真横まで動かしたら、再び体の前まで自然な呼吸でゆっくり戻しましょう。右手も同様に行います。

ここがポイント!

肩や胸の辺りと二の腕を意識しながら手を動かしましょう。二の腕の引き締めにも効果的です。

### 4 猫の背伸びポーズ



足を肩幅に広げます。両肩の真下に両手首、腰骨の真下に両ひざがくるように四つんばいになります。

太ももと床の垂直をキープしながら、両手を前に伸ばしていき、両肩をゆっくり床に近づけます。おでこを床につけたらお尻を高く引き上げるような感覚で、お腹と背中を伸ばしましょう。

ここがポイント!

背中から肩、腕まで、上半身全体が伸びるストレッチです。背中を伸ばす時は猫が伸びをするイメージで、呼吸は止めずに行いましょう。

### 5 イスを使った背中を伸ばすストレッチ



イスの座面と骨盤が垂直になるように深く腰かけ、両足を軽く開きます。背筋を伸ばし後ろで両手を組みます。

息を吸いながら腕を後ろに引っ張り、肩、鎖骨、胸を開いて、お腹や背骨まで伸ばします。伸び切ったら、そこでゆっくり数回呼吸をしましょう。

目線は斜め上  
肩の高さは  
そのまま

ひじはまっすぐ

これはNG!

首を後ろに倒して  
固定してしまうのはNG

ここがポイント!

体が伸び切った後は、新鮮な空気を体に取り入れるイメージでゆったりと呼吸しましょう。