

# 美・健康

# BODYメイク

## 血行を促進して

## 首こり・むくみを改善しましょう

首をほぐしてあげること、全身の血の巡りが良くなり、こりやむくみが改善されると言われています。

首まわりを伸ばすストレッチを、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。



今回のテーマ

## 首まわりのストレッチ

### 1 首筋伸ばし

ここがポイント!

動作は頭を傾けて戻すまで、ゆっくり行うことが大切です。肩の痛みがある方は、手を背中側に回さず、斜め下にも下ろしましょう。



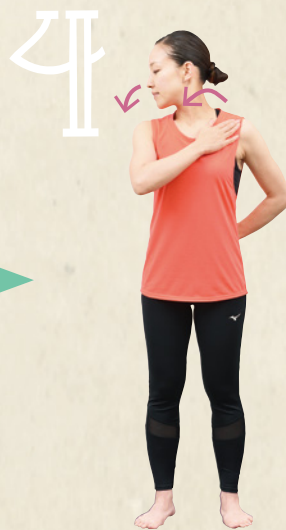
両足を肩幅位に開いて立ちます。左手を曲げて背中側に回し、手の甲を腰に添えます。右手は左肩に添え、姿勢を正して息を吸います。



息を吐きながら、左真横に頭をゆっくり倒します。頭を傾けたまま呼吸をし、ゆっくり頭を戻します。



再び息を吸って準備をし、吐きながら右耳を前に突き出すイメージで頭を傾け、数回呼吸をします。その後、頭をゆっくり戻します。



顔を右に向け、鼻が肩につくイメージで頭をうつむけて、首の後ろの筋を伸ばします。そこで呼吸をした後、ゆっくり頭を正面に戻します。手を変えて反対側も同様に行います。

## 2 首筋&二の腕ストレッチ

ここが  
ポイント!

首筋の伸ばしているところや二の腕をひねっているところに呼吸を届けるようなイメージで、ゆっくり動かしましょう。

1

足を肩幅に広げて立ちます。両ひじを伸ばしたまま肩の高さまで上げ、右手のひらを上に、左手のひらを後ろにします。息を吸って準備します。吐きながら顔をゆっくり右に向け、深い呼吸を数回します。



顔は真横を目指して  
首筋を伸ばす

2

息を吸って準備します。吐きながら左右の手のひらを返し、顔をゆっくり左に向けます。これをテンポよく左右繰り返していきます。



二の腕も  
ひねることで  
シェイプアップ  
効果も

## 3 イスを使った首筋ストレッチ

ここが  
ポイント!

首筋のほか、胸まわりや腕も伸びます。動作は息を吸って準備し、吐きながら行いましょう。息を止めないことが大切です。

1



しっかり体重を乗せる

イスに浅く腰掛け、姿勢を正します。足は腰幅に開き安定させます。右手のひらを下にしてお尻の下に敷き、左手は軽く太ももに置きます。



2

真横に倒す

息を吸って準備します。吐きながらお尻の下に右手に体重をかけ、右腕を伸ばしながら、頭を左にゆっくり倒します。そこで数回呼吸し、じんわり首筋を伸ばします。



3

視線は  
斜め左上

再び息を吸って吐きながら、頭を左に倒したままあごを軽く突き上げ、斜め左上を見ます。その後呼吸を繰り返し、ゆっくり首筋を伸ばします。



4

また息を吸って、吐きながらあごをゆっくり下げます。そこで数回呼吸し、首筋をゆっくり伸ばしていきます。手を変えて反対側も同様に行います。



衣装協力:ミズノ