

美・健康

BODYメイク

日中の疲れをしっかりとほぐし 全身をゆるめてリラックス!

寝る前に軽い体操をすることで、一日の疲れがほぐれ、
リラックスして眠りにつくことができると言われています。
快眠に効果的な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『ハズブルクの宝剣』『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

快眠ストレッチ

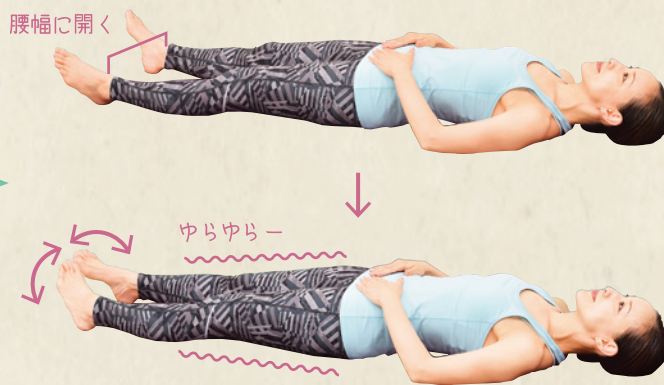
1 手足ぶらぶら&股関節ゆるゆる体操

1



床に仰向けになり、両手足を持ち上げます。両手は肩の真上に、両足は、軽くひざを曲げ、骨盤の真上にくるようにします。その状態で自然に呼吸をしながら、手首と足首を軸に、手足を上下や左右にやさしく動かします。気持ち良いと感じる程度動かしたら、手足をゆっくり床へ戻します。

2



次に、仰向けで足を腰幅に開き、骨盤の上に両手を添えます。股関節を意識しながら、両足を左右同時に揺らします。股関節に振動を伝えることで足の付け根をほぐします。骨盤をゆるませるイメージで足全体を動かしましょう。

ここがポイント!

どちらの体操も自然な呼吸で、体の力を抜くイメージで行いましょう。セットで行うことで、骨盤のまわりもゆるみ、全身の血行やリンパの流れが良くなります。

2 チャイルドポーズ

ここが
ポイント!

動作は体を伸ばしてから戻すまで、ゆっくり行うことが大切です。このポーズはストレスを和らげる効果があるほか、便秘の解消、首のこり、背骨のゆがみも改善すると言われています。

1



腰幅に開く

足を腰幅に広げ、両肩の真下に両手首を、腰骨の真下に両ひざがくるようにして四つんばいになります。

2



腕の力を抜いて
自然に伸ばす

両手を床に付けたまま、ひざを曲げてお尻をかかとの上に落とします。腕を伸ばしながら、胸とひざを近づけるように体を前方に倒していき、おでこを床に付けます。背中・腰の緊張をゆるめ、伸びて広がりを感じながら、自然に呼吸しましょう。起き上がる時は、頭が最後になるように、体を起こします。

3 全身を伸ばすストレッチ

ここが
ポイント!

寝る直前に行うストレッチです。リラックス効果を得るためには、ゆっくり深く息を吸い、吐き切ることが大切です。

1



ひ〜ん

両足をそろえて仰向けになり、両手を組んで頭の上にあげます。手の平は上に向け、足のつま先は下にします。ゆっくり息を吸いながら体を上下に離すイメージで伸ばし、気持ちよく背伸びをします。

2



ゆるめる

一気に息を吐き切って体の力を抜き、全身をゆるめます。息を吸って伸ばす、吐き切ってからゆるめる動作を2〜3回繰り返します。全身の力を抜いて、心身のリセットをしましょう。

衣装協力: ミズノ