

今回のテーマ 腰まわりのストレッチ

疲労感からくる腰のだるさを経験したことがある方は多いのではないのでしょうか。今回は、腰まわりをほぐす簡単なストレッチを宝塚歌劇団OGの百花沙里さんと一緒にやってみましょう。

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。



腰まわりのストレッチは
百花沙里さんの解説付き動画でも
ご覧いただけます。



1 背中全体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浅く腰掛け、足は腰幅に開き姿勢を正します。息を吸いながら両腕を後ろに引き、肩甲骨を内側に寄せて胸を開きます。

ここがポイント!

動作は呼吸と共に大きくゆっくり行うことが大切です。両腕を後ろに引くときは、あごを上げすぎないようにしましょう。



息を吐きながら、後ろに引いた両腕を前に伸ばし、両手を組みます。このとき、視線はおへそをのぞき込むようにし、頭、背中、腰を順にゆっくり丸めていきましょう。

2 腰をひねるストレッチ



仰向けになり、両足をそろえてひざを立てます。手のひらを下にして両腕を伸ばし、肩の高さまで上げます。



息を吸って準備をし、吐きながら両ひざをそろえたままゆっくり右に倒します。顔は左に向けましょう。この状態で数回呼吸をしたら、ゆっくり足と顔を元の位置に戻します。反対側も同様に行います。

ここがポイント!

腰のほか、お尻・脇腹・胸まわり・肩まわりも伸びます。ひざを左右に倒すときは両肩が浮かないように気を付けましょう。

左右に
3回ずつ
繰り返す

3 ガス抜きのポーズ



仰向けになり、両ひざをそろえて抱えます。息を吸って準備をし、吐きながらひざを胸に引き寄せるとイメーで体を丸めます。おなかを圧迫した状態で数回呼吸したら、吐きながらゆっくり仰向けに戻ります。

ここがポイント!

反り腰の方におすすめの動作です。腰まわりの筋肉が緩み、ゆがみや腸内環境の改善も期待できます。呼吸は止めずに行いましょう。

4 腰を反らすストレッチ



目線は正面

足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。両手を背中側に回し、手のひらを尾てい骨より少し上に当てます。



目線は斜め上

ここがポイント!

猫背の方におすすめのストレッチです。腰痛にも効果とされています。腰を反らすときは、あごが上がらないように軽く引きましょう。

息を吸って準備し、吐きながら両手で骨盤を前に押し出すイメージで、上体をゆっくり反らします。無理せず自分が気持ち良いと思うところまで反らし、数回呼吸をして、ゆっくり体を元の位置に戻します。