

# 美・健康

# BODYメイク

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 後ろ姿美人になろう

肩甲骨の開閉で背中筋肉をほぐし、しなやかな後ろ姿を手に入れましょう。今回は、きれいな後ろ姿をめざすストレッチを宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに教えていただきました。

今回のストレッチは  
百花沙里さんの解説付き動画でも  
ご覧いただけます。



## タオルで手軽に！ 肩甲骨ストレッチ

ここが  
ポイント！

肩甲骨を引き寄せるときは、タオルが緩まないようにしましょう。  
肩甲骨と背筋を意識してゆっくりと行いましょう。



足を肩幅に広げて立ち、頭の後ろでタオルの両端を持ちピンと張ります。息を吸って準備し、吐きながら両ひじを下に引き、肩甲骨を引き寄せます。息を吸って戻して、吐いて再び引き寄せます。



タオルの端を持ち、両手を胸の前に寄せます。足は腰幅よりも少し広めにとって、脇を締めます。



息を吸って準備し、吐きながらタオルを引っ張り、左右の肩甲骨を寄せます。この時、ひじが体から離れないように意識します。再び息を吸って、元の位置1に戻します。



息を吐きながら肩甲骨を閉じるイメージで、両ひじをさらに寄せます。次の呼吸で背中全体をゆるめ元の位置1に戻しましょう。

## イスを使った 肩甲骨ストレッチ

1

イスの座面と骨盤が垂直になるように浅く腰掛け、足は腰幅に開き背筋を伸ばします。両手を胸の前で組み、息を吸います。



2

視線はおへそ



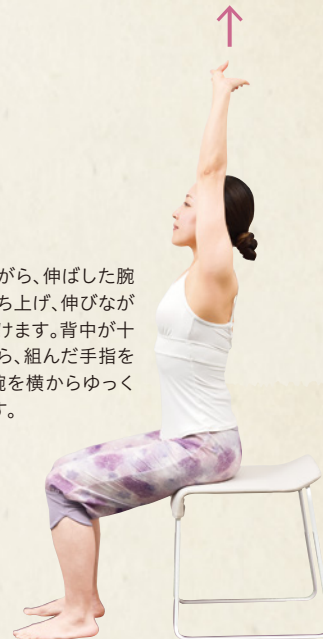
腕は床と平行に

息を吐きながら組んだ手を返し、手のひらを前に突き出します。あごは引きすぎないように。ここで自然な呼吸をして伸ばしましょう。



3

息を吸いながら、伸ばした腕を真上に持ち上げ、伸びながら呼吸を続けます。背中が十分に伸びたら、組んだ手指をほどいて、腕を横からゆっくり下ろします。



4

視線は斜め上

下ろした腕を後ろに回して、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、お腹と背中を伸ばします。組んだ手のひらが離れないように意識します。



ひじは曲げない

5

息を吐きながら頭が下になるように前屈していきます。腕はまっすぐキープしたまま、肩甲骨と腕を体の中心に寄せることを意識します。痛みのある人は、無理に腕を持ち上げないように。



頭、背中、腰の順に  
ゆっくり前へ

ここがポイント!

4と5で組んだ手は、手のひらを押し合せて腕を伸ばすのがポイント。肩甲骨の開閉をする時は、背中全体を意識し、自然な呼吸で行いましょう。

## 背筋を鍛える体操

うつ伏せになり、足は腰幅に両手は胸の横に添えます。息を吸いながら、わきをしめたまま、ゆっくりと上体を起こして、吐きながら体をゆっくりと戻しましょう。



3回  
繰り返す

ここがポイント!

上体を起こす時は、わきをしめて、あごがあがらないように注意しましょう。

※背筋力の維持・強化は、骨粗しょう症による背骨の椎体骨折予防にも効果的と言われています(10・11ページ参照)。ただし、腰を痛めている、うつ伏せが困難、背中に違和感があるという人は控えてください。