

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 夏のお腹引き締めプラン

腹筋に効くストレッチはお腹の引き締めだけでなく、腸の動きを活性化する“腸活”にも効果的と言われています。宝塚歌劇団OGの百花沙里さんによる簡単エクササイズで、すっきりボディを目指しましょう。

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。



1 腹筋しばり

足を腰幅より少し広めに開き、両手は下腹に当てて、まっすぐ立ちます。鼻からゆっくり息を吸い、下腹を膨らませます。吸い切ったら口から細く長く息を吐き切り、お腹を凹ませます。おへそと背骨を近づけるイメージで、行いましょう。



3回
繰り返す

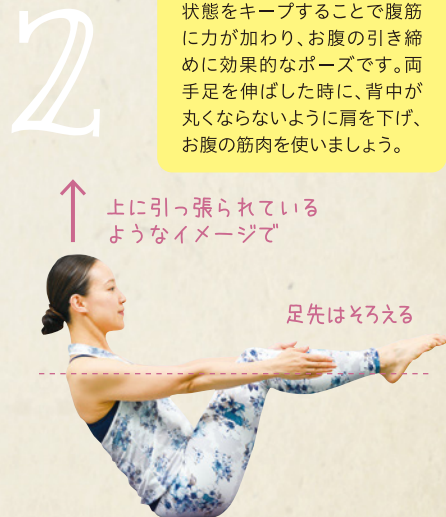
ここが
ポイント!

息を吸うときは、お腹に空気をたっぷり入れて膨らませるイメージで。吐くときは吸うときの倍以上の時間をかけ、腹筋を意識しながら呼吸しましょう。

2 お腹引き締めのポーズ



背筋をまっすぐ伸ばして、両ひざを立てて座ります。両手は太ももの裏に軽く添えます。



両足を床から浮かせて、太ももの内側にある内転筋を使って足を閉じます。この状態から両手が床と平行になるように、まっすぐ伸ばしてキープします。3回呼吸して、体をゆっくりと元の位置に戻します。腰に痛みのある人は無理をしないようにしましょう。

ここが
ポイント!

状態をキープすることで腹筋に力が加わり、お腹の引き締めにも効果的なポーズです。両手足を伸ばした時に、背中が丸くならないように肩を下げ、お腹の筋肉を使いましょう。

上に引っ張られているようなイメージで

足先はそろえる

3 脇腹引き締めストレッチ



両足と背筋をまっすぐ伸ばし、骨盤を立てて座ります。



左ひざを立てて右足の外側へ交差させ、左足の裏はしっかり床に付けてひざに左腕を軽く添えます。右腕は体の後ろに置き、手のひらを床に軽く押し当てます。



あごが上がらないように

ここが
ポイント!

背筋をまっすぐ伸ばして体をひねることで、腸の活動を促します。

4 お腹体幹強化&腸内のガス抜き

仰向けで上体を軽く起こして両手をすねに添え、頭とひざを引き寄せて体を丸めて準備します。



あごが
上がらないように

息を吸いながら、両手足を思いきり伸ばします。両腕は耳の横にそろえ、両足は閉じてそろえます。手と足先はなるべく床に付けないようにできるかぎり遠くへ伸ばします。



両腕は耳の横



手を床に沿わせるようにぐるっ

手足を浮かせたまま息を吐きながら、両手を床に沿わせるように大きく弧を描き、同時に両ひざを曲げて胸に引き寄せて、1のポーズに戻ります。

3回
繰り返す

ここが
ポイント!

両手足を伸ばすときは、手足を引っ張られるようなイメージで、先までピンと伸ばすことを意識しましょう。