

# 美・健康

# BODYメイク

## 今回のテーマ お尻を引き締めよう！

きゅっと引き締まったお尻は女性のあこがれ。自分では見えない部分だからこそしっかり鍛えたいもの。今回はヒップアップ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。

ご自身の体調に合わせて、無理せず行ってください。

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。



まずはここから！  
しっかり骨盤周りの筋肉をほぐし、  
骨盤の位置を整えましょう。

## 1 骨盤ほぐし

足を肩幅に広げてまっすぐ立ち、両手を腰骨に添えます。両ひざを軽く曲げ、上半身は動かさずに骨盤だけを動かすイメージで、丁寧に呼吸をしながら腰をゆっくり右回りに5回回します。左回りも同様に行います。



ここがポイント！

体の軸がぶれないように注意して、上半身やひざの位置を固定し、骨盤だけを回すことが重要です。自然な呼吸で、小さな円を描くように腰を回しましょう。

## 2 ながらエクササイズ



ここがポイント！

壁に右手をつき、左手は腰に軽く添えて、背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。左足を後ろに突き出します。

バランスを崩さないことが重要なので、足を上げる高さはひざが曲がらない程度、足の上げ下げの動きは自分のペースでOKです。

## 2

お尻の筋肉を意識しながら、左足を上下に動かします。右足はぐっと床を押すようなイメージで。自然な呼吸で15回繰り返したら、次は向きを変えて反対側も同様に行います。

つま先まで足をまっすぐ

## 3 トラのポーズ



息を吸いながら、背中を反らして左足を斜め上にまっすぐ伸ばします。両手のひらと右ひざは床を押すようなイメージで行いましょう。



息を吐きながら、伸ばした左足をゆっくり戻し、おなかを縮めてひざが額に近づくように体を丸めます。吐ききったら、再び吸いながらゆっくりと2のポーズに戻します。3回繰り返したら、反対側も同様に行います。

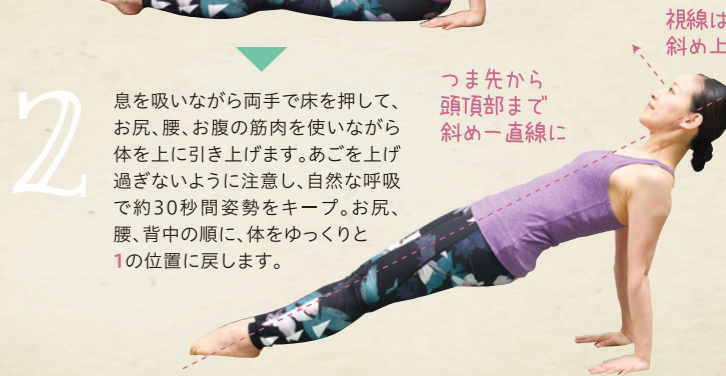
ここがポイント！

足を伸ばすときは反動をつけず、ひざが曲がらないように気をつけて、より速く伸ばしましょう。

## 4 体幹を鍛えるストレッチ (リバースプランク)

両足と背筋をまっすぐ伸ばし、骨盤を立てて座ります。両手は肩の真下になるように床につきま。

息を吸いながら両手で床を押して、お尻、腰、お腹の筋肉を使いながら体を上に引き上げます。あごを上げ過ぎないように注意し、自然な呼吸で約30秒間姿勢をキープ。お尻、腰、背中の順に、体をゆっくりと1の位置に戻します。



ここがポイント！

お尻が下がったり、腰が反ったりしないように注意しましょう。体幹強化にも効果的なポーズです。

## 5 橋のポーズ



仰向けになり、足を腰幅に広げ、両ひざの下にかかとがくるように、かかとを引き寄せます。両腕は体の横に沿わせ、手のひらを下に向けま。

息を吸いながら両手で床を押し、お尻、腰、背中の順に体を持ち上げ胸を開き、お腹を引き上げます。背中の後ろで両手を組み、丁寧に5回呼吸をして、背中、腰、お尻の順に、体を1の位置に戻します。

ここがポイント！

背中の後ろで両手を組む時は、腕全体、足全体で床を押し、更に肩甲骨を内側に引き寄せて胸をしっかり開くのがポイントです。また、動きの途中でひざが開かないように注意しましょう。