

# 美・健康

# ボディメイク

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『ハブスブルクの宝剣』『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 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。

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！

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。



つま先まで足をまっすぐ

### 3 トラのポーズ

1



2



3



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!

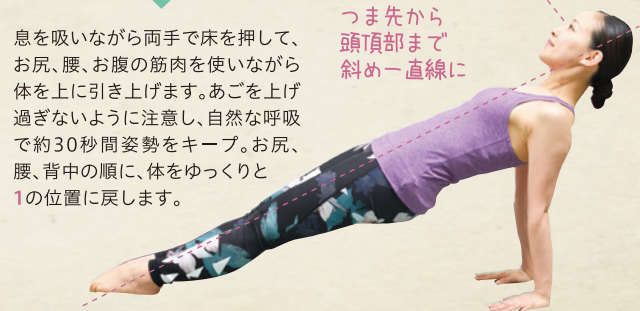
足を伸ばすときは反動をつけず、ひざが曲がらないように気をつけて、より遠くへ伸ばしましょう。

### 4 体幹を鍛えるストレッチ (リバースプランク)

1



2



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

1



2



ここがポイント!

背中の中で両手を組み時は、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と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。