

## 今回のテーマ 姿勢美人になるストレッチ

猫背や反り腰は見た目の悪さだけでなく、全身の血流を悪くする原因にもなります。そこで今回は、肩甲骨と背中全体を動かし、姿勢美人になるためのストレッチを、宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに伺いました。

肩や背中に負担がかかる動きがありますので、違和感のある方は控えてください。

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。



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 肩甲骨ストレッチ

ここがポイント!

呼吸を止めず、しっかり吸い切ることと、吐き切ること意識しましょう。胸を広げ、肩甲骨を内側に引き寄せることで内臓が広がり、血行促進にも効果的です。肩を抱えるのが難しい場合は、二の腕を持つだけでもOK。デスクワークの合間など、ちょっとしたすきま時間にもおすすめです。

視線は斜め上

1

イスに浅く腰を掛け、両足を軽く開き、背筋を伸ばします。息を吸いながら、両腕を横に大きく開きます。肩甲骨をしっかりと内側に引き寄せ、胸を突き出すように行いましょう。



2

横に伸ばした両腕を息を吐きながら、ゆっくりと交差させて肩に置き、体を抱え込みます。頭を下げ、うつむくようにして背中全体を丸め、自分自身を抱きしめるようなイメージで、息を吐き切ります。

5回  
繰り返し

## 4 背中全体を引き締めるストレッチ(立位開脚前屈)

ここがポイント!

上体を倒す時は、太ももの内側の内転筋を意識しましょう。太ももの後ろが伸びるので、脚の引き締めにも、とても効果的なポーズです。

視線は斜め上

1

足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、両手を腰に添えます。足先を正面に向け、両足を平行にします。

2

両手をお尻の後ろで組み、息を吸いながら、両腕を斜め下に伸ばして肩甲骨を引き寄せ、胸を開きます。太ももの内側の内転筋をしっかり引き上げながら行います。

3

息を吐きながら、上体を前に倒し、頭頂部が下に向く位置で姿勢をキープします。この時できるだけ腕を体から離します。丁寧に呼吸を5回繰り返したら、ゆっくりと体を元の姿勢に戻します。

体から離して下に引っ張るように伸ばす



## 2 うさぎのポーズ

頭が床から離れないように

正座をします。上体を前に倒して、両手がかかとをつかみ、息を吸って準備します。息を吐きながらゆっくりお尻を持ち上げ、頭頂部を床に付けます。この状態で丁寧に呼吸を5回繰り返したら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。

ここがポイント!

背中全体を伸ばすことで、筋肉の緊張やこわばりが緩みます。頭頂部も刺激されるので、眼精疲労の回復にも効果的です。



## 3 魚のポーズ

つま先は上へ  
かかとを押し出す  
手のひらは下へ

両足をそろえて仰向けになります。肩甲骨を寄せ、手のひらを下にして、両腕を体の下に入れ込みます。ひじを床に付けたまま両腕で床を押し、胸を上を持ち上げて大きく開き、頭頂部を床に付けます。この姿勢をキープし、呼吸を5回繰り返したら、ゆっくりと体を元の姿勢に戻します。

ここがポイント!

両足はそろえたまま、かかとを押し出しながら行いましょう。胸をしっかりと開くことで呼吸のリズムが改善され、ホルモンバランスを整えるのにも効果的。寝る前のリラックスタイムにもぴったりです。また、腹筋をしっかり使うので、体幹の強化にも◎。

