

# BODYメイク

今回のテーマ **代謝アップストレッチ**

寒さのあまりついつい室内にこもってしまい、運動不足になりがちな冬。また、年末から年始にかけての飲みすぎや食べすぎで、冬太りが気になる方も多いのでは？今回は代謝アップの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。

首や腰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 ざり  
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！  
息を吸った時にろっ骨をしっかりと広げ、お腹をへこませた状態で行うことが大切。手を添えて動きを確認しましょう。

## 1 胸式呼吸

1

イスに浅く腰を掛け、両足を肩幅に開き、骨盤を立てて背筋を伸ばします。両手はろっ骨に添え、お腹をへこませたまま鼻からゆっくり息を吸って、胸の前後左右を大きく膨らませます。この時、下腹はへこませたまま、おへそと背骨を近づけるようにしましょう。



ここがポイント！

息を吸う時は、胸に空気をたっぷり入れて膨らませるイメージで。息を吐く時もお腹をへこませたまま、しっかり吐き切ることを意識しましょう。脂肪燃焼や内臓の活性化にも効果的なエクササイズです。

2

息を吸い切ったら、口から細く長く息を吐き切ります。おへそと背中をさらに近づけ、下腹もさらにへこませます。



10回  
繰り返す

## 2 三角のポーズ

1

両足を左右に大きく開き、右足のつま先を真横に向け、ひざとつま先を同じ方向に向けます。両腕は肩の高さまで上げ、左右にまっすぐ伸ばします。



2

息を吸いながら骨盤を左へずらし、上体を右へスライドさせます。この時両足は左右均等に床を押し続けましょう。



3

息を吐きながら上体を右側へゆっくりと倒し、右手を足首に添えます。左腕はまっすぐ上に伸ばします。この状態で、丁寧に呼吸を5回繰り返したらゆっくり体を元の位置に戻し、足を変えて反対側も同様に行います。



ここがポイント！

右手が足首に届かない場合は、すねや太ももに手を添えてもOK。骨盤が前に倒れない位置に手を置くのがポイントです。ふくらはぎや太もも、腰、背中など全身の筋肉を使うので、体幹が強化され、内臓機能活性化や血流が良くなると言われているポーズです。

## 3 鋤のポーズ～肩立ちのポーズ

1

仰向けになり、軽く足を広げ、両ひざを立てます。両腕は体の横に沿わせ、手のひらを下に向けます。



2

両手で腰をサポートしながら、お尻と腰を持ち上げます。ゆっくりひざを伸ばしてつま先を頭の上の床に付けます。ひざを伸ばし、ひじで床を押し、腰と背中を伸ばします。この状態で呼吸を5回繰り返します。



3

両手で体を支えながら、片足ずつ順にまっすぐ上に伸ばし、かかとから太ももまでが一直線になるようにします。あごは軽く引き、両足はそろえておきます。この状態で呼吸を5回繰り返したら、体を2→1の姿勢へ順にゆっくり戻します。



ここがポイント！

足を持ち上げる時は、腹筋や背筋をしっかり使い、体を引き上げながら呼吸を繰り返すことで、体幹強化にも効果的なポーズです。首は動かさないように注意。胃下垂など内臓の不調改善にも効果的です。