# 美+健康 Beauty & Health

◇ 今回のテーマ /

# ウェイクアップ ストレッチ

朝、寝起きがなんだかすっきりしない。 そんな時は、体を目覚めさせる簡単な ストレッチをしてみませんか。

今回は目覚めてすぐベッドや布団の 上でできる、体をほぐして血流を促す 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。

※股関節や背中に負担がかかる動きがあります ので、違和感がある方は控えてください。



動きがより詳しくわかる 百花さんの解説付き 動画はこちらから!



Ceacher 百花沙里さん

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。

### 股関節ほぐし

仰向けの状態で両足を肩幅に開き、両手は体の横に添えます。 力を抜いて足の付け根から、足全体を内向き・外向きにゆらゆらと 左右に揺らします。



足を揺らすことで股関節に振動が伝わり、骨盤まわりをゆるめます。 全身の血行やリンパの流れも改善します。

# イーグルツイスト

仰向けのまま両手を上げて、ひじを90度に曲げます。 ■ 両ひざを立て、左足を上にして足を組みます。 息を吸って、吐きながら両ひざをゆっくり右に倒します。



床から離れないように

Point 背中、腰回り、脇腹が伸びていくのを感じながら行いましょう。

### キャットストレッチ

四つんばいになり、手は肩幅、足は腰幅に開き、 肩の真下に手首、骨盤の真下にひざがくるようにします。 息を吸って準備し、息を吐きながら、尾骨から背骨ひとつ ずつを動かすイメージで腰、背中を丸めます。

> 尾骨から腰、お腹、背中、 胸から背中、お腹、 腰、尾骨の順で動かす 胸、頭の順で動かす 1セット 5回 Point 背骨の動きに集中して、丁寧に呼吸をしながら行いましょう。 骨盤の真下に 肩の真下に



自然な呼吸を繰り返しながら、 背中、腰を伸ばして余分な力を 抜きましょう。

体をゆっくりと仰向けに戻します。 足を組み替え、反対側も同様に行います。



## アキレス腱伸ばし

2 息を吸いなからゆっている。背中を反らしていきます。

息を吸いながらゆっくりと頭を上げ、

正座の姿勢から、左足を立てます。 立てたひざをゆっくり胸で押し、アキレス腱を伸ばしましょう。 足を替えて同様に行います。



アキレス腱が気持ち良く伸びていると 感じられるくらいでOK。痛みのない範 囲で無理なく行いましょう。

衣装協力(ボトムス): Chacott 梅田店