

美・健康

# BODY

# メイク

Beauty & Health

今回のテーマ

## 腸活 ストレッチ

寒さで家にこもりがちになり、運動不足や食べ過ぎが気になる冬。便秘やポッコリお腹に悩まされていませんか。今回は、腸の活動を促して体の内側からきれいになれる簡単なストレッチを、宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに伺いました。

※腰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！



Teacher  
もも か さ り  
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。

## イスを使った お腹回りのストレッチ

背筋は  
まっすぐ



1 イスに浅く腰を掛け、骨盤を立てて背筋を伸ばします。右足を上にして足を組み、左手の甲は右ひざの外側に添え、右手はイスの後ろに添えましょう。

骨盤を  
立たせる

2 息を吸って、吐きながら、腰から上半身を右側へひねり、この状態で呼吸を繰り返します。右腕を下から水平横に開き、左手の甲で右ひざの外側を押し、さらに深くひねりを加えます。この状態で呼吸を繰り返しましょう。反対側も同様に行います。

視線は右手の  
延長線上へ

深い呼吸を  
5回  
繰り返す

右腕は床と平行

左手の甲で  
右ひざの外側を押し



Point

手の甲でひざの外側を押し、より深くおへそからひねりましょう。デスクワークの合間など、ちょっとした時間にもおすすめです。

## かんぬきのポーズ

**1** 両ひざを曲げて座った状態から  
左足を真横に伸ばして、つま先を正面に向け、左手は左足に添えます。  
この時、右の骨盤の真下に右ひざがくるように  
体の位置を調節します。

**2** 息を吸いながら右腕を上げ、  
吐きながら上体を左に倒し、右脇を伸ばします。  
視線は腕越し天井に向け、  
この状態で呼吸を繰り返します。  
足を替えて反対側も同様に行います。

右手は  
自然に下ろす

つま先は  
正面に向ける

左足のつま先は  
右ひざと  
同じライン上に

ひざは  
骨盤の真下に

視線は  
腕越し  
天井に

深い呼吸を  
5回  
繰り返す

これはNG /

上体が前に倒れて背中が丸まったり、  
伸ばしている足がひざのラインより前に  
出たりしないように注意しましょう。



Point

おへそを引き上げるイメージで、お腹回りの筋肉を  
動かすことを意識しながら脇腹を伸ばしましょう。

## 子犬のポーズ

四つんばいになり、足は腰幅に開き、  
足の甲を寝かせ、両手は開いて安定させます。  
息を吸って、吐きながら両手を前に歩かせ、  
おでこを床に付けます。  
骨盤の真下にひざがくるように体の位置を調節します。  
胸・背中・お腹が伸びるのを感じながら、  
この状態で呼吸を繰り返します。

深い呼吸を  
5回  
繰り返す

Point

胸・背中・お腹を圧迫して伸ばすことで、  
腸をほぐします。  
内臓下垂の改善にも効果的なポーズです。

足の甲は寝かせる

ひざは骨盤の真下に