

今回のテーマ この腕スッキリプラン

脂肪がつきやすく、たるみがちな二の腕。薄着になる季節は特に気になる方も多いのでは？今回はそんな二の腕をスッキリさせるストレッチを、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 上腕二頭筋ねじり



足を軽く開き背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、ひじを伸ばしたまま両腕を左右に広げ、肩の高さまで上げます。
息を吸いながら、右手のひらを上に、左手の甲を下に向け、肩の付け根から小指までしっかりひねります。
息を吐いて、左右反対にひねります。丁寧に呼吸をしながら、左右の手を変えて繰り返し、二の腕の内側と外側を引き締めます。

15回
繰り返し

ここが
ポイント！

両肩は水平を保ち、背筋を伸ばして姿勢をキープしましょう。手は指先まで意識することが大切です。丁寧に呼吸をしながら、手のひらはしっかりねじりましょう。

2 後ろ合掌



足を軽く開き背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。両腕を背中側に回し、両手のひらをきちんと合わせ合掌をします。そのまま丁寧に呼吸を繰り返し、肩甲骨を引き寄せ胸を開きます。呼吸を10回繰り返し、息を吐き切ったらゆっくりと元の姿勢に戻します。

ここが
ポイント！

背中が丸まったり反ったりしないように、背筋を伸ばして上半身を安定させましょう。息を吐く時に手のひら同士をぐっと押すようにするとより効果的です。肩甲骨を内側に寄せ、背中側の筋肉が緩むことで血流が良くなり、肩こりや猫背改善にも効果的なポーズです。

3 タオルを使ったエクササイズ

1

足を軽く開き背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、腰の後ろでタオルを腰幅より少し広い程度に持ち、ピンと張ります。



2

息を吸って準備し、吐きながら両腕をゆっくり後ろに伸ばします。吸って1に戻して、吐いて後ろに伸ばします。この動きを呼吸と共に丁寧に繰り返します。両ひじの位置はなるべく変えず、後ろへ伸ばす時は遠くへ伸ばすようイメージしましょう。



15回
繰り返し

ここが
ポイント！

タオルは短く持てば持つほど、負荷が上がります。一つ一つの動きを呼吸と共に丁寧にいき、腕を伸ばし切ることが大切です。二の腕の内側に効果的なエクササイズです。

4 両手を回すエクササイズ

ここが
ポイント！

ひじが緩まないように、常に地面と腕が水平になるようにしましょう。腕を後ろに開く時は、胸を軽く付き出し、両腕を少し後ろへ引くとさらに背中側の筋肉が引き締められ、効果的です。難しい場合は真横まででもOK。二の腕の内側に効果的なエクササイズです。

地面と水平に

1

足を軽く開き背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。両腕を前へ伸ばし、手のひらを前に向け肩の高さまで上げます。



ぐるぐる

2

両手を外回りの円を描くように小刻みに回しながら、呼吸と共にゆっくりと両腕を開いていきます。



ぐるぐる

3

両腕が後ろまで開いたら、両手を内回りの円を描くように小刻みに回しながら、呼吸と共にゆっくり元の位置まで戻します。



後ろまで開いたら
逆にぐるぐる

5往復
繰り返し