

# 美・健康

# BODYメイク

## 今回のテーマ 全身温めストレッチ

手先から足先までをしっかりほぐすことで、血行が良くなると言われています。今回は、冬の冷えにも効果的な全身を温め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。

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。



全身温めストレッチは  
百花沙里さんの解説付き動画でも  
ご覧いただけます。



## 1 体幹を鍛えるストレッチ

ここがポイント!

頭が上がったり下がったりしないよう、視線は斜め前へ。肩に力が入りすぎたり、お尻下がったり、突き出たりしないように気を付けましょう。体幹を鍛えることで、シェイプアップはもちろん姿勢や運動能力が向上すると言われています。



1

足を腰幅に広げ、両肩の真下に両手首を、腰骨の真下に両ひざがくるようにして四つんばいになります。

2

肩の真下にひじを置きます。片足ずつ足を後ろに伸ばしてつま先を立てます。頭から足までまっすぐになるよう、お腹の力で体を支え、自然な呼吸で姿勢を保ちます。

頭から足までまっすぐに

90°

## 3 体の後ろ側のストレッチ

ここがポイント!

体の重みを利用して、背骨や背中中の筋肉の緊張を和らげ、首、背中、腰のコリをほくしましょう。自然な呼吸で、1つ1つゆっくり動かしましょう。



足を腰幅に広げて背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。

あごを引き、体の重みを利用して、両腕を床に向かって下ろします。

視線はおへそをのぞき込むようにし、頭、背中、腰の順にゆっくり丸めていき、軽くひざを曲げます。

両手が床につき、体の後ろ側が伸びているのを感じながら、ひと呼吸おきます。再び、腰、背中、頭の順にゆっくり起こし、1の姿勢に戻します。ひざ裏は無理に伸ばさないようにしましょう。

1セット  
5回  
繰り返す

## 2 手足ぶらぶら & 太ももたたき体操

ここがポイント!

太ももを力強く蹴ることで、筋肉に刺激を与え、全身の血行を良くしましょう。



床に仰向けになり、両手足を持ち上げます。両手は肩の真上に、両足は軽くひざを曲げ、骨盤の真上にくるようにします。その状態で自然に呼吸をしながら、手首と足首を軸に、手足を上下や左右に細かく動かします。

両手をゆっくり床へ戻し、ひざを大きく曲げて、かかとで太ももの裏側を蹴ります。右、左、右、左と交互にリズムカルに自然な呼吸で動かしましょう。

左右交互に  
5回ずつ