

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。



今回のテーマ 脚を鍛えるストレッチ

寒くなると一段と気になる、脚の冷えやむくみ。

今回は、下半身全体を整えるストレッチや、脚の筋力を強化してお悩みを解決するストレッチを、宝塚歌劇団OGの百花沙里さんに伺いました。

股関節に負荷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。

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 脚全体をゆるめる ストレッチ

イスに浅く腰を掛け、両手で軽くイスの両端を持ちます。背筋を伸ばして座面と骨盤が垂直になるようにしましょう。両足はまっすぐ前へ伸ばし、肩幅に広げます。かかとを床に付けたまま、足の指を軽く開き、自然に呼吸をしながら、付け根から足先までをほぐすように、ゆらゆらと左右同時に揺らします。



ここがポイント!

下半身全体を調整するストレッチなので、デスクワークの休憩中など、ちょっとしたスキマ時間にもおすすめです。無理なくできる回数を続けましょう。足のむくみ改善にも効果的です。

2 開脚ストレッチ

1

仰向けになり、両足をそろえて床と垂直になるように持ち上げます。両腕は肩が上がりながら体から離し、斜め下に置きます。両手の指は軽く開き、手のひらは床に付けます。

2

息を吸いながら、内転筋(太ももの内側の筋肉)を意識しつつ、ゆっくり両足を開きます。次に、息を吐きながら開いた足をゆっくり閉じ、1のポーズに戻ります。

10回
繰り返し



ここがポイント!

開く時も閉じる時もしっかり内転筋を意識しましょう。股関節をやわらかくすることで血流がアップし、冷えやむくみにも効果的。足を早く開閉すると骨盤がズレやすくなる恐れがあるので、ゆっくり丁寧な動きを心がけましょう。

左右の足の高さは同じに

ひざが曲がらないように

3 チェアのポーズ

1

腕を体の横に添えて背筋を伸ばし、両足をそろえてまっすぐ立ちます。視線は正面のまま、息を吸いながら両腕を横から真上に伸ばします。



2

息を吐きながら、両ひざを曲げ、上に伸ばしていた両腕を下ろして、手を胸の前で合わせます。この時、両ひざをそろえて、かかとにしっかり重心を置きます。



3

息を吸いながら両腕を斜め上にまっすぐ伸ばして、胸を引き上げます。吐きながらお尻をさらに斜め後ろに下げてキープし、自然な呼吸を3~5回繰り返して、1のポーズに戻ります。



ここがポイント!

しっかり両足で床を踏みしめ、つま先がひざより前に出ないようにしましょう。お尻を斜め後ろに下げる時は、重心を後ろにかけを意識し、イスに座っているようなイメージで、しっかり腰を落としましょう。

4 戦士のポーズ

1

両足をそろえて立ち、両手を腰に軽く添え、左足を大きく一歩後ろに引きます。この時、骨盤と右足のひざ・つま先は正面を向くようにし、後ろの足先は外側へ45度開きます。



2

息を吸いながら、両腕を前から真上へ伸ばし、息を吐きながら右ひざを曲げて前に踏み込み腰を落とします。右足首の真上に右ひざがくるように足幅を調整します。肩が上がらないように下ろし、首を長くするイメージで、背筋を伸ばした状態をキープ。丁寧に呼吸を3回繰り返したら、ゆっくり体を元の位置に戻します。足を変えて反対側も同様に行います。



ここがポイント!

下半身や体幹強化に効果的なポーズです。前の足は、ひざと足首が一直線になるようにし、腰を落とす時は前の足と後ろの足に均等に力がかかるように、しっかりと床を踏みしめましょう。

ひざが曲がらないように

かかとが上がらないように