

女らしいカラダが
手に入る

10秒で くびれる! しまる! むくみがとれる!

美ストレッチ塾

激しい運動は嫌だし、面倒くさがり、でも痩せたいし、体の不調もなくしたい!
そんな都合のいい願いをかなえてくれるのが今回紹介する“美ストレッチ”。
ラク〜に体を伸ばすだけで、キレイ&不調知らずになる方法をレクチャー!

撮影/浜村達也(P208~211・ストレッチ)、渡辺充俊(志茂田景樹さん)、
恩田亮一(静物) スタイリスト/坂下志穂 ヘア&メイク/胡桃澤和久
(Three Peace) モデル/小口桃子 取材・文/山本美和(P207~213)、
黒沢真記子(P213) イラスト/須藤裕子 デザイン/ohmae-d

●商品のお問い合わせ先は、P238

ダイエットにも不調改善にも
ストレッチが効果的!

「キツイ運動じゃなくちゃダイエットにならない」なんて思っていないですか? 慣れない運動を突然始めても、結局は三日坊主で終了。それどころか、運動をしたのに、肩こりやむくみなど気になる不調が全然よくならないなんてことも! 「痩せるためにも不調をケアするためにも、キツイ運動よりもストレッチが効果的です」と、整形外科医であり、女性が健康でキレイになるためのエクササイズ指導が人気の中村格子先生は言う。「体重を明記して首から下げて歩く人はいませんよね笑。ですからダイエットは体重ではなく痩せて見えることが大事です。では、細く見せるにはどうしたらいいのかというと、姿勢を支えている筋

肉を鍛えること。硬くなった筋肉をストレッチでほぐしてやわらかくすると、骨格が整って背筋が伸び、正しい姿勢がとれるようになります。すると、おなかや背中にムダな贅肉がつかず、全体的に引き締まるため、細くてメリハリのあるボディラインになるんです。さらに血行もよくなるので、不調も改善しますよ」
また、With世代にとっては今ストレッチをするかしないかで、今後の30代、40代のキレイが左右されるのだから! 「体が硬い人は老化が早いんです。特に20代は今後の30代、40代にずっとキレイでいられるのが、キレイだったと過去形で終わるのかが分かれ道。ストレッチで体のやわらかさを保つと代謝も上がり、痩せやすくなっているのので、不調が改善するのはもちろん、続ければこの先も美しさをキープできますよ」

with読者の
体のお悩み

なにをしても
痩せません……

デスクワークで
肩こりや腰痛に
悩んでいます

食事制限で
痩せたのに、
体がボロボロ!

体重は減っても、
痩せたい場所が
痩せないんです

運動しているのに
むくみがとれない……

楽しく、ゆる〜く!

志茂田景樹先生の ぐるぐる体操

ダイエットに失敗する一番の理由は、続かないこと。仕事の合間のちょっとした時間にでき、ストレス発散もできちゃうぐるぐる体操は、ゆる〜くて、楽しく、しかも気持ちがいいから、続けられるエクササイズ。回数も時間も気にせず、「ゆる〜く」をモットーに続けるうちに、気づくと不調が軽くなって、ボディも引き締まっているはず!



口コミ評判No1!

庭野 祥院長の 重力ストレッチ

日中は立って、または座って活動。夜寝るときは横になって寝ている。このように朝と晩では使われている筋肉が違います。朝は寝ているときに使われた筋肉をほぐして代謝アップを促す、痩せスイッチをオンするストレッチを。夜は日中にこり固まった肩や腰の筋肉をほぐすストレッチで、太りやすいスイッチをオフして、痩せやすい状態をキープしましょう!



あの『大人のラジオ体操』の! /

中村格子先生の 部位別・悩み別 女子ストレッチ

気になる部分をゆっくりと伸ばして、体を引き締めると「静」のストレッチ。体を動かしながら筋肉を伸ばして、悩みを解決していく「動」のストレッチ。この2つを組み合わせると全身の筋肉がほぐれて体がやわらかくなるので姿勢がよくなり、バランスのいい、しなやかで美しい体に! 自分の悩みにあったストレッチだけ行うのでもOK。



魅せるカラダづくり / ぐるぐるぐるぐるの体操

無理せずゆる〜く続けられ、いつの間にか理想の体になっています

73歳になる現在でも、20代とほぼ同じ体重と体型を維持している志茂田景樹先生。その極意は、ゆる〜く続けることなのだ。

「ダイエットに失敗する人の多くは、ふだん運動していないのに突然走り始めてしまったり、食べるのが大好きなのに食事制限したりしています。これはダイエットを行つたり、義務化し

ようとするからイヤになつてしまつて続かないんですね。僕のやっていることは、生活習慣のなかで何気なく行なつて、無理せず、気持ちいいから続けていたこと。例えば、ある日ペットボトルを机の下に落としてしまつて、両足でペットボトルをばさんで引き上げました。アラ、エッサッサーと声を出しながらペットボトルを足で運んだら、

御年なんと73歳にして、この元氣とこのスリムなスタイルの志茂田景樹先生！ その秘密はゆる〜く、楽しく続ける、ぐるぐるの体操にありました。



志茂田景樹先生
1940年生まれ。1976年「やっどこ探偵」で小説現代新人賞を受賞して作家デビュー。1980年に「黄色い牙」で直木賞受賞。奇抜なファッションと抜群の脚線美でテレビやドラマでも人気に。現在は「よい子に読み聞かせ隊」の隊長として全国を朗読してまわるなど社会活動にも携わる。初のエクササイズの本「志茂田式ぐるぐるフィットネス」(講談社)が発売中。



ぐるぐるぐるぐるのウォームアップで 体ポカポカ

手首、足首を一緒にぐるぐる回したり、ふだんあまり動かさずことのない、足の筋肉を刺激すること、冷えやすい手足の血行をアップして、全身ポカポカ。また足首をよく動かすことでむくみのないキレイなひざ下にも！



イスなどに座り、ひざの上に反対の脚をのせ、足の指と手の指で握手をするように、しっかりと握る。

手の指と足の指を組んだまま、手首足首を大きくゆくりと時計回りに回す。

反対側にも大きくゆくりと回す。回数を決めずに、気持ちがいいと感じられるまで行う。逆の手足も同様。

ストレス大破壊体操で 心と体スツキリ

恥ずかしがらずに大きな声を出して、自分が「タカや「タキ」になつたつもりで体を動かしましょう。部屋で声を出すのはちよつと……と思つたら、お風呂場でやってみて！



足を肩幅より広く開き、両手を翼のように横に広げて「スイス〜イッ」と声を出す。

水平に広げた両腕を自由に上下に傾けて、「旋回旋回」と声を出しながら腰をひねる。

腰を左右にひねりながら下降したり上昇したり、動きに合わせて声を出してタカになった気持ちで体を動かす。

硬い腰をゆるめる / 1 タカ

羽を広げて大きく空を羽ばたくタカをイメージして、体を動かします。硬くなった腰をゆるめてくれるので、腰痛をラクにする効果も。

下降下降! / 旋回旋回!

with girlsが今話題のストレッチグッズを試してみました!

with girls 山下貴美さん **全身どこでも使えるダブルアーチの万能リング**

「事務職なので座っている時間が長く、腰痛が悩み。リングを腰の下に当てて仰向けに寝るとマッサージされているような心地よい感覚でコリがほぐれます。ストレッチもリングを使って行うと体がよく伸びるのを感じました!」

全身のあらゆる部位にフィットし、筋肉をほぐす、引き締める、伸ばす動作をサポート。体中のコリをほぐしてしなやかなカーブを描くボディに。ウェアストレッチリングプラスチック Mサイズ ¥3990/MAKIスポーツ

with girls 橋本麻里衣さん **ダンサーのような美しい姿勢を作るサンダル**

「はじめはまっすぐ立つだけでも難しかったけれど、慣れると楽しい! 足首とふくらはぎが刺激されているのを感じました。バランスよく立つと姿勢もよくなるし、足首もキュッと締まりそうなので、続けて使いたいです!」

ダンス用品メーカーが作った体の軸を整えるトレーニングサンダル。かかとを床につけて立つことでふくらはぎが伸び、骨盤が立って美しい立ち姿に。足の筋力アップや疲労が軽減する効果も。グーボ (ハイタイプ) ¥7245/チョコレート

with girls 大島早智さん **遊び感覚で楽しみながらシェイプアップ!**

「毎日ヒールの高い靴をはくのでふくらはぎのコリがひどいのですが、足の裏からお尻までの筋肉がピンと伸びます。血流もよくなってむくみや冷えも改善されました。バランスをとろうと思うことで自然と腹筋にも力が入ります!」

足ソコ指王つきの揺れるボードに乗って手軽にバランス運動&ストレッチを。裏返せばウエストシェイプ効果抜群のツイストボードに早変わり。バランス&ツイストボード キュキュ ¥2625/イモタニ

with girls 佐藤友佳さん **胸、肩、背中を刺激してハリのある美バストに**

「アップレディを押すと、二の腕と脇が入るのを感じます。血流がよくなったのか、慢性的な肩こりも改善されました。アイテムの感触も気持ちいいので、仕事で疲れた日も疲労回復をかねて手に取ることが習慣になりました!」

両手で持ち、水平に押し合うことで大胸筋、肩、肩甲骨まわりに刺激を与える。筋肉を鍛えると同時に、自然と背筋が伸びて姿勢もサポート。誰もが憧れる上向きバストをゲット! アップレディ ¥5800/MTG

with girls 橋本 梓さん **ひねって伸ばして下腹ぽっこりを撃退**

「転がしやすい球形なので、無理な負担をかけずにおなかをねじれます。ウエストをひねった状態で何分かキープしたり、軽くお尻を浮かせると効果がアップする気が! いつもはいるデニムが少しゆるくなって感動です!」

脚を入れて左右にゆっくり転がすだけで、へこみにくい下腹を効果的に引き締め。ひねりながら伸ばすことで、普通の腹筋運動では鍛えられない部分が鍛えられ、つらい運動をしなくても下腹がスッキリ。バラレディ ¥7800/MTG

with girls 渡邊成佳さん **バランス感覚を養って正しい姿勢をサポート**

「肩こりと腰痛がひどく、猫背気味なもの気になっていましたが、バランスディスクをお尻の下に敷くと自然と背筋が伸びて座る姿勢がよくなります。上に立ててバランスをとると、胸、背中、おなかと全身が鍛えられます!」

イスに座るときにクッションとして使用すると背骨が自然なS字カーブを描き、正しい姿勢で座ることができる。コリが気になる部分のストレッチなど、全身に使えるのもうれしい。バランスディスク ¥3990/楽運動具工業

with girls 皆川沙也香さん **チューブを引っ張り丸まりがちな体を伸ばす**

「ゴムの強さがちょうどよく、腕や肩甲骨が自然に伸びてとても気持ちいいです。肩の高さが違うなど、気になっていたので体の歪みが改善されました。丸いボールでツボを押したり、一本で色々な使い方ができるのもいい!」

独自の引っ張り強度で肩甲骨やわき腹などの普段使わない部分をほぐす力も。心地よい伸びを感じながら体の軸を整える。楽体 ソフトタイプ (DVDつき) ¥4935/ハルススポーツ プロダクション

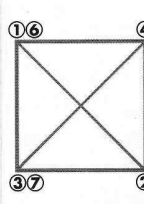
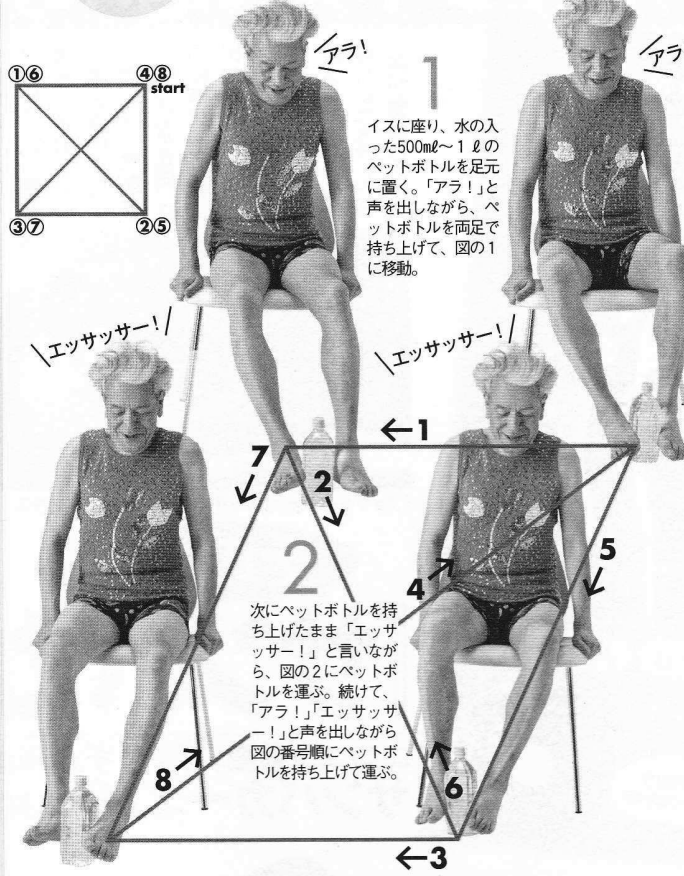
with girls 嶋田あやさん **肩甲骨を引き寄せてダイエット効果をアップ**

「家だよりラクスして姿勢が悪くなりがちですが、無理せず背筋が伸びて丸まりがちな肩甲骨が引き寄せられます。そのままストレッチを行うと、正しい姿勢をキープしたまま体が動かせるのでストレッチ効果も高まりそう!」

ダブルクロスゴムベルトが背筋を伸ばし肩甲骨を引き寄せて美しい立ち姿をキープ。肩甲骨の周辺にある脂肪を燃やす褐色脂肪細胞が活発になり、痩せやすい体をつくる効果も。肩甲骨Beシェイパー ¥2940/コジット

足首をやわらかくして足の冷え取り/ 3 足首2

足を引きずるような歩き方がクセになると、足首が硬くなります。そこで足首を使ってペットボトルを選びながら、足首をストレッチ。



1 イスに座り、水の入った500ml~1ℓのペットボトルを足元に置く。「アラ!」と声を出しながら、ペットボトルを両手で持ち上げて、図の1に移動。

「エッサッサー!」

「エッサッサー!」

次にペットボトルを持ち上げたま「エッサッサー!」と言いながら、図の2にペットボトルを運ぶ。続けて、「アラ!」「エッサッサー!」と声を出しながら図の番号順にペットボトルを持ち上げて運ぶ。

内臓の働きがよくなって代謝UP/ 2 足首1

机の下にゴルフボールや野球ボールなど大きさの違うボールをいくつか置いてそれを転がせば、簡単足裏マッサージグッズに。



1 イスに座り、足裏でボールを踏んで体重を軽くのせ、ボールを転がしながら、足首を回す。

2

ボールを足先からかかとまで前後に動かしたり、ゴロゴロと転がして、足裏をまんべんなく刺激する。

竹が天をつくようにぐんと伸ばすと猫背が改善/ 3 タケ

天をつくようにぐんぐん伸びる竹をイメージして、丸まった猫背姿勢を上へ上へと伸ばして、美姿勢に変身!



「ノビ、ノビ スク、スク」

「ノビ、ノビ」

3

手で筒をつくったまま、頭の上へ持っていき、目線も上へ。「ノビ、ノビ、スク、スク」と叫びながら腕を上げる。

1

足を肩幅に開いて、しゃがむ。両手で胸の前に筒をつくる。

「スク、スク」

2

「スク、スク」と口ずさみながら、徐々に竹が伸びるように、ひざを伸ばして、少しずつ立ち上がる。

滝の水が落ちるように勢いよく! 太ももに効く! 2 タキ

滝の水がドドドッと一気に落ちるように、ひざを曲げて腰を落とします。スクワット運動と似た動きなので、太ももの引き締めにも!



「ドドドドドド〜」

1

足を肩幅より広めに開き、両腕をまっすぐ上に伸ばす。滝が落ちるように「ドドドドドド〜」と声を出しながら、体を一気に下へ落とす。

「ドドドドドド〜」

そのまま両腕を下げて、ひざを曲げ、滝の水になった気持ちで深く腰を落とす。滝の音を想像しながら叫ぼう。