

ビューティのススメ
もっとキレイな
あなたに

身体のラインを美しく

バレエ

「いつまでも身体を美しく見せたい」というのは今も昔も変わらない願い。たくさんあるエクササイズの中で、特に美しい姿勢、美しい身体のラインを作るのにオススメなのがバレエ。年齢を問わないから、どんな人でも始められるのも魅力。さあ、バレエでキレイなボディラインを作りましょう！

取材協力：Minori Ballet

ストレッチ+ベーシックコース 1時間 15分

チケット制：\$115 (8回・4週間有効)～ ※好みのコースを受講可能(火曜除く)、子ども割引あり。/ 体験：\$10

美しい身体作りを意識したメニューで、エクササイズもバラエティーに富んでいる。まず、マットの上でつま先から肩関節までの全身の関節をほぐしたり、腹筋、背筋、側筋などのバランスを保つフロアストレッチを約45分行う。そして後半はバーワークを取り入れて、骨盤矯正や背筋、二の腕、首のラインなどを美しく見せるエクササイズ。身体が固い人、背骨がゆがんでいたり、背筋が曲がっている人でもコースを続けることで直る。もちろん、初心者でも安心して参加でき、全ての動きはバレエの基本となっているので、本格的なバレエを始めたい方にもオススメ。



背筋を伸ばすためのエクササイズ



親子でも気軽に参加できるのも魅力。



腹筋を鍛えるエクササイズ。このような寝ながらのエクササイズは、ヨガなどとは違うバレエの特徴の1つ。

バレエストレッチが良い理由

バレエのストレッチは、つま先から指先まで全身を使う。全身の筋肉をほぐし、エクササイズを通じて姿勢を支える筋肉などを少しずつ付けてゆく。かかとを上げるエクササイズはそれだけでもヒップアップにつながり、その他のエクササイズは足や胸回り、ウエストなどを引き締める効果がある。年齢を重ねるにつれて出てくる身体のたるみやゆがみ、肩こり、腰痛、膝の痛みなどの悩みも解消でき、全身を動かすのでストレス発散やダイエット効果もある。ゆったりとしたクラシック音楽を聴きながら受けられるのはバレエならではの。



穏やかなクラシック音楽が流れる中、先生の声に合わせてさまざまなストレッチをする。



休憩をはさんで、バーを使い、立った状態でバレエの基本の動きに通じたエクササイズをする。

私が体験しました！

柔らかいイメージのバレエでしたが、実はものすごく筋肉を使います。すごく大変だけど、私はやっていくうちにお尻が小さくなり、ウエストや足の筋肉も引き締まってきました。姿勢も正しくなりましたし、頑張った分だけプロポーションが変わってゆくのすごく嬉しいですね。



あっこ
ヒリアード 美子さん
49歳 バレエ歴：1年

始めた頃はつま先に手も届かず、腕立て伏せは1回もできなかつたけど、週1回ずつ通っていると少しずつできるようになりました。小さい頃からやってないと、開脚などができないようなイメージがありますが、コツコツ積み重ねてやれば、40歳過ぎてからでもいろいろできるようになりますよ。



よしこ
フニング 美子さん
47歳 バレエ歴：4年

© THE PERTH EXPRESS