

## 今日から出来る簡単エクササイズ&ストレッチ ～お腹・二の腕を動かして身体も心もスッキリ！～

家で過ごす時間が長くなると、気になるのが運動不足。また、薄着になることで、冬の間は隠れていた身体や肌に、自分で気づきやすくなります。そこで今回は、身体の気になるパーツの中でも特に目立つお腹・二の腕を引き締めて、スッキリさせる簡単エクササイズとストレッチの方法を資生堂の白土が紹介します。



資生堂グローバルイノベーションセンター  
主任研究員  
白土 真紀(しらと まき)

運動や栄養、リラクゼーションなど、健康科学をもとにした美容ソフトの開発、化粧行為による五感刺激が心身に及ぼす影響や、運動などの生活習慣に関する研究などが専門。S/PARK Studio マネージャーを兼務。博士(健康科学)、日本体力医学会認定健康科学アドバイザー。

### 引き締めエクササイズのポイント

お腹は全身の中でも目立つ部分です。しかし、ダイエットで体重や脂肪を減らすだけでは、下腹がポッコリと残ることがあります。お腹をスッキリさせるために重要なのは、腹筋を鍛えることです。腹筋は「天然のコルセット」として内臓を支え、骨盤を安定させる働きがあり、少しずつでも毎日鍛えることが大切です。気づいた時に出来る簡単エクササイズで、スッキリと理想のお腹を手に入れましょう。

また、半袖になるとごまかしきれないのが二の腕。対策として、二の腕の後ろ側を日頃から意識して動かすようにしましょう。ゆっくりと動かして、身体の芯から引き締める気持ちでエクササイズを行うことをおすすめします。回数の多さでなく、筋肉を意識しながら「効いている」と感じられる回数を、少しずつ毎日行うことがポイントです。

### 簡単エクササイズ&ストレッチ HOW TO

#### ●Lesson 1 「脱ポッコリお腹！」

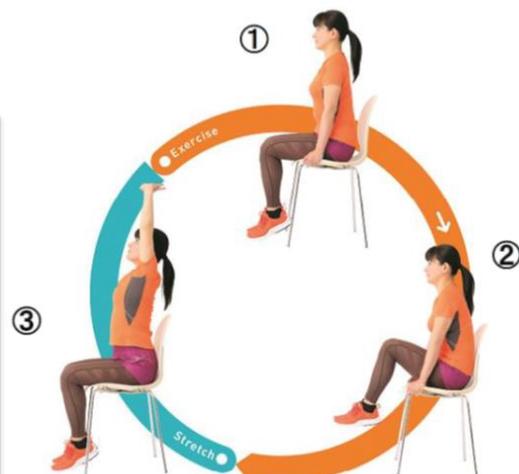
お腹が引き締まると、スリムな印象になります。お腹の真ん中にある腹直筋を鍛えて、長年のポッコリ下腹とお別れしましょう。

#### 【お腹のエクササイズ】

- ① 椅子に深く座り、手で椅子を抑えて上半身を軽く支えます。
- ② 下腹に力を入れて、息を吐きながら両膝を持ち上げます。上げたらず少し止めて、息を吸いながらゆっくりと下ろします。(回数の目安は5～10回程度)

#### 【使った筋肉のストレッチ】

- ③ 手のひらが上になるように指を組んで両腕を上げます。お腹の筋肉を伸ばすように意識して、背中を少し後ろに反らせながら上へと伸び上がります。



## ●Lesson 2 「たるんだ二の腕をスッキリ！」

普段の生活でほとんど使わずたるみがちなのが、二の腕の後ろ側です。自分の体重を利用したエクササイズで、ほっそり腕を手に入れましょう。

### 【二の腕のエクササイズ】

- ① 膝を立てて床に座ります。背筋を伸ばし指先をお尻側に向けて床に手をつきます。
- ② 二の腕に力を入れながら両肘をゆっくり曲げ伸ばします。(回数の目安は10回程度)

### 【使った筋肉のストレッチ】

- ③ 片方の肘を持ち、頭の後ろで引き寄せます。これを両方とも行い腕の後ろ側の筋肉を伸ばします。



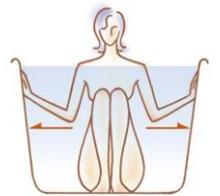
## < 番外編 >

### 入浴中に出来るエクササイズ&ストレッチ

なかなかエクササイズが習慣にならないという方は、毎日の習慣である入浴の合間に、1つでもエクササイズやストレッチを組み入れるということもおすすめです。お風呂で行う際は、水分補給をしっかりと行い、無理をせず短時間で終わらしましょう。

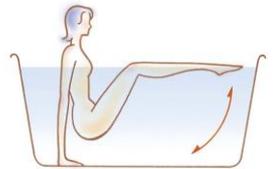
### ●身体の側面・腕のストレッチ

ひざを曲げて楽な姿勢で座り、両手の手のひらでバスタブの側面を力を入れて押します。



### ●おなかのエクササイズ

両手をバスタブの底につけ、身体を少し浮かせる。手で身体を支えながら、膝から下を水面まで出し、次にその位置からももの方にゆっくりひきつけ5秒間静止します。また水面の位置まで戻します。



### ●ウエストのストレッチ

ひざを曲げて楽な姿勢で座り、下半身を動かさないようにして、腰から上を左右に出来るだけひねります。



### ●脚のストレッチ

右手で右足のつま先をもち、かかとを押し出すようにして、脚の裏側を痛くない範囲で伸ばしましょう。その後、左側も同様に伸ばします。



■「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイト

<https://corp.shiseido.com/jp/company/announcement/>

「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」WEB サイトでは、外出が制限されるこの時期に「ボディケア」、「スキンケア」、「メイクアップ」といった毎日簡単にできる美容情報から「食」、「読み物」、「メッセージ動画」など、ご自宅で気持ちよく健やかに過ごすための、資生堂が発信する幅広い情報を掲載しています。

資生堂からのお願い

スキンケアやメイク、ヘアアレンジをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗淨済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。