

エイジングと上手に向き合いながら  
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。  
モデルとして活躍し、  
バレエで入賞歴が多数あり、指導もされている  
栗本奈央さんにお話をお伺いしました。



NAO KURIMOTO

## 栗本奈央

モデル。6歳の頃よりはじめたクラシックバレエで鍛えた柔軟性、しなやかな美しいボディの持ち主。表現力豊かで、CM、広告媒体などで活躍中。バレエでは、コンクール入賞も多数。現在はバレエの指導も行っている。

バレエをすると使っていない筋肉を使うので、姿勢がよくなるなどたくさん効用があります。例えば、足を開くポーズ。踵と踵をつけて足を180度に開きますが、こういうポーズって、まず、日常生活ではありえないものです。開くことによって内腿をすくく使うんですね。内腿って鍛えにくいところで、ここを鍛えることによって、足がまっすぐになって、きれいなラインを作ってくれるようになります。

バレエをすると、背筋も鍛えられますね。座ると前かがみになってしまふ方って多いと思うんですけど、腰を立てて背中を伸ばしてきれいに座ることができるようになります。二の腕って、普段使わないと思うんですけど、バレエでは、手ぬぐいを絞る時のように使ってますね。内側と外側の筋肉を鍛えて、それを保つことで、いらない肉がなくなってスリムになります。首も立てて使うことで、首筋のラインがきれいに美しく出るようになります。

たいたいんです。まず膝を軽く曲げてびったりと膝をくっつけて立ちます。つま先に重心を置き膝と膝が離れないよう内腿を意識しながら膝を伸ばして行きます。そうすると内腿に力が入るんです。簡単な動作ですけど、慣れるまではけっこうきついと思います。やってると寒い冬でも汗が出てくるくらいですから。続けていくと、普段鍛えることができない内側の筋肉が鍛えられて、足のラインがきれいに出るようになります。

あとは、足の指をグーパーと開く運動がいいですね。足の裏を鍛えると冷えもなくなります。歩く時でも、ちゃんと足の裏を使えるようになるんですね。

バレエはメンタルの面でもいいと思います。レッスンに入ってしまうとそれに集中できるので、ちょっと気分が落ち込んだり嫌なことでも悩んでいたりしても、終わるとすっきりさわやかになってポジティブになれている自分があるんですね。自分と向き合っているの、無の状態になれるのか。頭が細胞ひとつひとつをどう動かして行くか、という方向になるので、日常の嫌なこととか考えていられなくなるんです。結果として、それがストレス解消法になってますね。