



MIEKO SAITO

## 齊藤美恵子

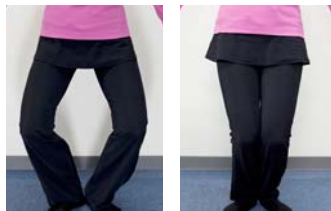
レッグコンシャリスト。身体均整師。「ボディスポット・ベルヴィシヤス」主宰。O脚を克服した経験から独自の美脚エクササイズを開発。美脚指導歴25年。著書に「ふってまわしてモデル脚になる！週間エクササイズ」（メディアファクトリー）、「もっともっと愛されるカラダをつくる101のポーズ」（WAVE出版）、「今日からはじめる美脚レッスン」（成美堂出版）などがある。<http://pelvicious.jp/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。

美脚の専門家、レッグコンシャリスト

齊藤美恵子さんにお話をお伺いしました。

### ワンポイントレッスン



ひざのゆがみを取り、脚の内側の筋肉＝内転筋を鍛える運動です。背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。両足のかかとをつけたまま、つま先を60°くらいに開きます。腰を落としながら（写真右）、両膝を外側に大きく開きます（写真左）。次に開いた膝を閉じて、元の姿勢に戻ります。これを10回繰り返します。O脚やX脚をまっすぐにしていく効果があります。

まず、いい脚とはどういう脚かについて考えてみましょう。多くの女性が、細い脚をいい脚と思っていますがそれは間違いです。多くの女性は脚を細くするためにダイエットをします。しかし、実際には上半身ばかりが細くなって下半身は太ったまま、バランスの悪い身体になってしまいうことも多いですね。生理が止まったり、肌荒れが起きたりと身体にもよくないのでダイエットはお勧めしていません。

“メリハリのあるまっすぐな脚”こそ、いい脚であり、美脚です。針金のような細い脚ではなく、適度な筋肉や脂肪がある脚こそが美脚。脚がまっすぐなことも重要なポイントですね。

理想の脚のバランスは「5点つき4点あき」です。全身が映る鏡の前で足先とかかとをつけた状態で立ってみてください。「5点つき」とは、太腿、膝、ふくらはぎ、内くるぶし、足先がついている状態。「4点あき」は5点つきの間の4点にすぎ間が空く状態のこと。

身体のバランスの結果が脚に出ってきます。座っている時はあまり感じませんが、立ちあがると体重が脚にかかり、そのずれがより強調されることになりま

す。O脚やX脚はその典型的な例です。そのまま放っておくと、より身体のバランスが悪くなっ ていきます。脚の関節がずれると同様、骨盤も歪み全身の不調に結びついていく事もあるんです。いい脚とは身体が健康な状態を表していると言えます。

ポイントのひとつは内腿と後ろ腿です。外腿と前腿は日常生活の中でも自然に使っていますし、運動をしている人は逆に鍛えすぎてバランスが悪くなっているかもしれません。内腿と後ろ腿は意識しないとなかなか鍛えられないんです。内腿、つまり内転筋と後ろ腿を鍛えると4面のバランスが いい脚になるのです。

最近の女性は脚が長くなっています。しかし、いい脚にはなっていません。むくんでいて、脚が固まっているんです。原因としてはストレッチ不足、日常生活のクセ、悪い歩き方、靴が合っていない、などが考えられます。

男性にもお願いしたいことです。まず、全身が映る鏡でチェックする癖をつけてほしいですね。肩は落ちてないか、脚のバランスは悪くなっていないか。まず、意識を変えるところから、いい脚は生まれてくるのです。