



MIKA NOBORI

## 登利美香

元宝塚歌劇団宙組男役・安里舞生として活躍。宝塚在籍時代にピラティス講習を受けたことがきっかけで興味を持ち退団後、BodyElementPilates 認定マット・マスターストレッチ・ポディーキー トレーナー資格を取得。スモールボールやセラバンドなど家の中でも手軽にでき、心身共に爽快感を実感できるメニューを中心に指導。現在は、東京と大阪で個人・グループを対象としたレッスンを実施している。

<http://ameblo.jp/mika-pino/>

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。

今回は、ピラティス・トレーナーの  
登利美香さんにお話をお伺いしました。

### ワンポイントレッスン



大事なものは骨盤です。パソコンのせいで身体に不調を感じる人が増えています。パソコンに座るときって、椅子に深く座って、背骨が曲がっている状態で肩が前にくるんですね（写真右）。これだと肩もこれば腰も痛くなります。骨盤の位置をチェックしてみてください。両手で三角形をつくってもらって、指先が恥骨にあたるようにします（写真左）。背筋が引っ張られてインナーマッスルが鍛えられます。

私は以前、宝塚歌劇団に在籍して、朝のレッスンでは摩登とかジャズダンスをやっていました。それにある時からピラティスが加えられたんです。その稽古を受けたら、身体の軸が取れて安定して、踊りやすい。私は男役でしたが、身長が低いのでよく高いヒールを履いていました。それで踊ると、腰を痛めたり、身体にガタがきていたんですね。ところがピラティスをやるようになったら、高いヒールでも安定して踊れるようになったし、腰も痛まなくなりました。それで在団中から勉強していたので、退団してすぐに資格をとったんです。

私のレッスンではボールを使います。それは、スモールボールを使うことで、普段の生活の中では意識できない、身体の中心にあるコアの筋肉を意識することができ、そこからなんです。身体の中心にある筋肉を鍛えることは体幹を安定させる事につながりより良い姿勢の維持やプロポーションを保つ効果があるんですね。まず少しだけ空気を抜いたボールを使います。内腿にはさんでみてください。普段は歩いて走っても外側の太腿に力が入ってしまい内側の筋肉を意識することはほとんどないと思

いますが、ボールを内腿にはさむことでそれを感じることができません。次は半分くらい空気を抜いて、腰やお尻の下に引いて寝ころんでみます。そうすると骨盤が動くのが感じられるんです。骨盤は脚にも背骨にもつながっていて全身を支えるとても重要な役割なので骨盤の場所はわかっていても意識して動かした事はないと思うのでやってみてください。全身の流れをすこく感じる事ができると思います。肩こりがひどい場合は肩甲骨の間に挟んで寝ころんでみます。そうすると、胸が開き、血液の流れがよくなります。次に、腕をぐるぐる回すと肩甲骨がぐりぐりと動くことが実感できるはずです。ボールは量販店でフィットネス用のものが売っていますので、興味がある方はそちらを購入していただくといいでしょ。

姿勢は大切なんですね。若い子も教えていますが、若い子って無理やり筋肉を動かしてしまうんですよ。そうすると自分のやりやすいように動かして、身体がどんどんゆがんでいく。ピラティスやることで、姿勢が変わるし、ゆがみが直る。自分の身体がわかることって、楽しいことなんです。ね。それを感じてほしいんです。