

Oggi

A MONTHLY
MAGAZINE for
POSITIVE
CAREER WOMAN

9

Sep. 2018
[オジ]

[Oggi.jp]

エディン
グ
ナーチ
OK

淳太 (ジャニーズWEST)
「中間地点。」

× CHIC BRAND

× 泉 里香

× イエ × SUMIRE

× O CHAN × 矢野未希子 & 飯豊まりえ

× 又・ダマスになりたい

で「ソロ出汁」

判定のボーダーライン、自衛方法etc...
セクハラって結局何?

細いカラダより、「キレイな体」になりたい!
「ほぐす!」ソロトレ

猛暑通勤アイテムLABO

「チープ・シック」に愛を込めて。

▶ 安いからではなく、「好きだから」

「着たい気分」は全身U2万円できる!
高見えシルエットの3ルール
おしゃれプロはサイズに「しつこい」
知りたい! 「ヴィンテージ時計」の世界
10年使う「ハイブランド名品」
女の価値はバッグで本当に決まる?
松浦弥太郎さんと「チープ・シック」を読む

CONCLUSION

SOLO TRAINING:

ソロトレを極めたら…
人生が変わるんです！

好きが高じて
トレーニングを仕事に…

INTERVIEW:

モデル・
ピラティスインストラクター
熊澤枝里子さん

「CanCam」にてモデルデビュー後、雑誌やTVCFなどで活躍。2014年にPilates Mat資格、2018年にPilates machineインストラクター資格を取得し、コーチングも行っている。



「CanCam」にてモデルデビュー後、雑誌やTVCFなどで活躍。2014年にPilates Mat資格、2018年にPilates machineインストラクター資格を取得し、コーチングも行っている。



PILATIS

「体の正しい使い方を再教育し、根本的に整えていくのがピラティス」

熊澤さんが通う
ピラティスジムはこちら！



basi ピラティス
スタジオ中目黒

世界30か国以上で展開される世界基準のピラティスを受けられるスタジオ。グループ～プライベートまで、ニーズに合わせてレッスンが選べる。

東京都目黒区青葉台2-20-14 青和ビル3F
☎03-6805-6044 <https://www.basipilates.jp/>
料金：プライベートレッスン マット・マシン60分×3回 ¥18,000、全店フリーの月額会員 ¥17,129、グループレッスン体験 ¥500(8月末までキャンペーン中)

4年前



ピラティスを始めて半年

「一見できているようですが、腰椎が丸まっていてまだきちんと体を使えていない状態。ここから4年で、劇的に体が変わりました」

カラダがアンバランス!?

「モデルを始めて数年、20代前半のころはやせてはいたけれど、肩・首まわり、フェースラインがなんだかもささりしていました」

10年前



「体が変わる、調子もよくなる、だから続けたいと思う！」

カラダも、人生も、
変えるのは自分次第

なまっとなったカラダに鞭を打ち、習慣化するに至るまでには紆余曲折あるけれど、頑張れば頑張るだけ、続けられ続けるだけ、しっかりとカラダは応えてくれるはず。トレーニングに打ち込み、ハマってしまえばもうこっちのもの！あとは理想のカラダへ向けて励むだけ。カラダが変化することに喜びを感じ、ソロトレを極めて人生観まで変わったというのが、ピラティスインストラクターとしても活動するモデルの熊澤枝里子さん。「モデルを始めた18歳のころからずっと、実はデニムの上にお腹のつかってしまいました…。何をしても凹まなかった私のお腹を変えてくれたのが4年半前に出会ったピラティス。腹筋が1回もできず、体幹を意識することすらできなかつた私は、カラダの使い方徹底的に習いたいと思い、週1回8時間のピラティスインストラクター養成講座にいそなり入会。最初は試行錯誤の連続でしたが、数か月後にはぽっこりお腹が解消

されるだけでなく、肩や背中中のラインにも驚きの変化が。ちゃんとした知識を得たい。自分を変えたい」と思っ、一念発起した自分の頭張りが報われたようで、すごくうれしかったです」と意気揚々と語ります。ピラティスはカラダの深部を意識しながら深く呼吸も行うので、終わったあとはカラダだけでなく頭や心の中まですっきりクリアになるそう。「よくよして

いたことが、そんなのたいたことのないな。って軽く思えるように。ピラティスはマインドから人生観まで変えてくれた気が。トレーニングは自分に合うものを選ぶことがすごく大切だと実感しました。合うトレーニングがわからない人は、インスピレーションや好き嫌いで選ぶのもひとつの手。自分自身が好きで選んだ道はきっと、続けられるはず！」

歪み、を自分で整えて、正しく動ける身体へ

TYPE
5

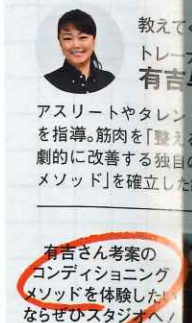
SOLO
TRAINING:

家トレ

「お腹がぽっこり」「猫背が気になる」「身体がだるい」…そんな悩みを解消したいなら、ジムではなく「家トレ」からコツコツ始める手も。しっかり整う。メソッドをご提案！

日常生活で生じる歪みを自分で整える方法を知ろう

「オフィスワーク、電車に乗っているとき、眠っているとき、日常生活のさまざまな動きや姿勢が長年積み重なってカラダに歪みをつくり、コリやハリなどの不調やスタイルのくずれへとつながっています」と警鐘を鳴らすのは、多くの著書でも「身体を整える」大切さを啓蒙している有吉与志恵さん。「筋肉の弾力を取り戻し骨格をもとある状態に戻す。リセットコンディショニング、さらに筋肉を再教育して使えていない筋肉を使えるようにする。アクティブコンディショニング。セットで行うことで、人体650の筋肉を正常な状態に戻し、きちんと動くようにして調子のいい身体を実現します」家トレでは息が上がるほどのハードなトレーニングは必要。が、やっぱり確実に「整う」メソッドをマスターしよう！



教えてく
トレナ
有吉
アスリートやタレントを指導。筋肉を「整える」劇的に改善する独自のメソッドを確立した。

有吉さん考案の
コンディショニング
メソッドを体験した
ならぜひスタジオへ！

カラダト
Natura

ハードワークで身体を
スリットや働く女性の
調子がよくなる」と
ングスタジオ。恵比寿
舗を展開。<http://natura.jp/>

働く女子が
整えるべきは
この3パーツ

内もも
内ももがしっかり使えるようになれば、まっすぐの美脚に！

腕の後ろ

二の腕を細くする要となる部位。よい姿勢を保つにも重要！

コア

猫背、反り腰、ポッコリお腹、腰痛、肩コリ解消の鍵はココ！

筋肉に弾力を取り戻し、骨配列を整える
リセットコンディショニング

寝る前に、
まずは
5分！

2

「脚クルクルトントン」

股関節とひざ関節のリセット。床に座り、片脚を前に投げ出し、ひざの下に丸めたタオルを入れておく。もう片方の脚は楽な姿勢に。伸ばした脚の太もも(ひざ上の横あたり)を両手で挟むように持ち、股関節から引き抜くようなイメージで手でクルクルと回す。さらにひざ上の横あたりを手で持ったまま、ひざを上下にトントンと動かして。片脚が終わったら脚の長さを比べてみるはず。

両手でひざ上の
横あたりを持つ

かかとを支点に
脚を左右にクルクル→
そのあと上下にトントン

三角にひざを立てて仰向けに寝た状態のまま両手で両ももの裏を支え、太ももが垂直になる位置まで両足を上げる。呼吸を自然に行いながら、両ひざを胸に向かって小さく引き寄せる。息を吸いながら垂直に戻し、胸に引き寄せて…を繰り返して。角度を変えながら動かすと、腰まわりをくまなくリセットできる。腰が床によりラクに着き、リセットされた感覚を感じるまで行って。

胸に向かって
引き寄せる

太ももは
垂直にセット

1

「肩ブラブラ」

肩を手でおさえ、腕をダラッとぶら下げる。そのまま腕の力をできるだけ抜いて、前後に小さく振る。肩の筋肉をダイレクトに触りながらリセットして、肩を歪めている筋肉をピンポイントに改善。長時間のパソコン作業などで肩が前側に巻いたようになってしまふときにも有効！

指先は脚の横に
触れるくらいの位置で。

3

「腰椎クルクルトントン」

腰椎は脚を動かすときに支える軸となる部分。脚の使い方や骨盤の左右差を改善し、骨盤の後傾による腰の負担を減らすリセット法。首の下にタオルを丸めて入れ、三角にひざを立てて仰向けに寝る。ひざと脚をそろえ、両ひざをつけたまま左右に腰幅を越えないように、小さく小さく動かして。

できるだけ力を抜き、
ひざをつけたまま小さく
左右に動かす

まずは自分の姿勢のチ

これが正しい

立つ

- 腕の位置が身体から離れていないか
- 腕の位置が身体の前に出ているか
- 手の甲が前を向いているか
- 左右のひざ上、ふくらはぎのぶしが真ん中についているか

寝る

- 床から腰が浮いていないか
- 背中への着き方に左右差がないか

これが正しい姿勢



ひとつでも「アレ!」
身体が歪んでいる