

## オフィスで簡単! 自席でできる省スペースエクササイズ タヒチアングダンスの基本動作で筋肉をほぐしながら鍛えよう

ダンスは人間の本能と結びつきが深く、心身のバランスを整えてくれます。今回はタヒチアングダンスの基本動作に基づく簡単なエクササイズを紹介します。筋力アップで疲れ知らずのしなやかなボディを目指しましょう!

菊地 博美(さくち ひろみ)

タヒチアングダンススクール「Tamariki Saitama Aita e pe'ape'a(タマリキ埼玉アイタペアペア)」  
(<http://aitapeapea.com/>)主宰/日本体育協会認定スポーツリーダー/  
FTPピラティス国際ライセンス FTPピラティスアドヴァンスインストラクター

タヒチアングダンスをはじめ、クラシックバレエ、ジャズやストリート系ダンス、コンテンポラリーダンスなど様々なジャンルのダンスに精通。インストラクターとしてヨガやピラティスの指導も行っている。タヒチアングダンスやピラティスの出張レッスンを実施し、企業の福利厚生や健康指導にも対応している。

### ダンスは誰もが持つ本能的な感情表現のひとつ。形やルールにとらわれず、まずはからだを動かしてみよう

“ダンス”と言っても様々です。たとえば伝統的な民族舞踊とストリートダンスではだいぶ動きが異なりますし、ゆったりした音楽に合わせる踊りもあれば、激しい曲をバックにダイナミックにからだを動かすダンスもあります。腰を激しく振ったり、特定の姿勢をキープしたり、普段使わない筋肉を使う動作は鍛錬が必要ですが、ダンスの基本は「感情表現」。実は人間誰もが持つ本能的な動きでもあるのです。最近ではダンスの要素を取り入れたエクササイズが実施され、義務教育では必修科目になるなど、ダンスは身近な存在となりました。と言っても人前でからだを動かすのは抵抗もありますよね。しかし、ダンスの動きは本能的に備わっているもの。できないことはありません。まずは形やルールを気にせず、からだを動かしてみましょう。ダンスは現代人の衰えた筋肉やインナーマッスルを鍛えるのに効果的です。筋肉が衰えると疲れやすくなるばかりか、姿勢が悪くなり「老けた印象」にもなってしまいます。からだを動

かせば気分もすっきりし、表現することでストレス発散もできますし、自信のある顔つきになれば好感度も高くなります。今回はタヒチアングダンスの基本動作をピックアップし、オフィスで無理なくできるエクササイズを紹介します。

タヒチアングダンスは全身の筋肉を無駄なく動かすダンスです。派手な動きではありませんが、意識して行くと“筋肉が効いている”感じを受けるはず。休憩時間や仕事が終わった後、疲れを感じた時に実施してみてくださいね。業務のパフォーマンスをより向上させるために、ストレッチや簡単な運動を行う時間を確保する、スペースをオフィスに設けるなど、社内全体で取り組むのもよいアイデアです。タマリキ埼玉アイタペアペアでは、健康増進や病気予防など福利厚生の一環として取り入れたい企業様向けに出張レッスンを行っていますので、ぜひお問い合わせください。(HPの問い合わせフォームもしくは[info@aitapeapea.com](mailto:info@aitapeapea.com)まで)

◎ピラティスのレッスンも実施しています。

エクササイズを行う際は、常に下記の基本の動作を意識しながら行いましょう。

#### 基本の動作

- ★軽くあごを引き、正面に顔を向け、目線は常にまっすぐ。
- ★首や背中が前傾にならないように、背筋を伸ばし、胸を張る。反り腰に注意。
- ★無理はせず、自身のからだ向き合いながら自分のペースで行う。
- ★正しい姿勢を保ち、骨の位置や筋肉の使用感を意識する。

#### ネックストレッチ(目標:左右4セット)

(効果)首こり・肩こりの解消、眼精疲労の改善など

- ①鼻の真後ろ部分にくる後頭部と、肩甲骨をまんべんなく壁に押し付け、あごを前から押され続けるイメージを持ちながら、肩と並行になるよう真横を向きます。この時、あごが前に出て行かないよう、横から見て、首から頭にかけてが床から垂直になるよう意識しましょう。  
☆正しく真横を向いた時には、首は長く、肩から一番遠くにあり、耳はぴったり壁にくっつきます。そこを目指して行います。目線は常にまっすぐです。
- ②肩甲骨を壁に密着させたまま、真横を向いた方の肩をぎゅっと持ち上げ(肩が吊るし上げられる感覚)、反対側の肩は床のほうへぎゅっと下げます(下に引っ張られる感覚)。
- ③これを2~3回繰り返します。今度は首を反対側へ向け、①②と同じ動作を2~3回繰り返します。呼吸を止めないように行いましょう。

自分ではやっているつもりでも、正しく行っていないこともあるので、初めのうちは他の人にチェックしてもらうことをおすすめします。

**ポイント▶** 曲げた時に首とからだが一一直線になるように  
首が前のめりにならないよう肩甲骨を寄せてあごを引く

#### つま先立ちスクワット(目標:5~10回を2セット)

(効果)脚の筋力アップ、脚のむくみ解消、血行促進、四肢のねじれ矯正など

- ①靴を(可能であれば靴下も)脱ぎ、背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
  - ②足の5本指全部に体重を均等に寄せ、つま先立ちでスクワットを行います。
  - ③膝は軽く曲げる程度でかまいませんが、腰をより深く落としたほうが効果的です。この時、両膝がはなれないよう注意しましょう。
- 足の指は意識しないと退化してしまい、扁平足や外反母趾を引き起こします。浮いてしまう人が多いので、地面を押し付けている感覚を意識しましょう。

**ポイント▶** 両膝をくっつける

足の5本指全部を地面にしっかり押し付ける

#### インナーマッスル(腰回し)エクササイズ(目標:右回り・左回り各2~5回)

(効果)下半身の筋力アップ、お腹・腰まわりの緊張緩和と筋力アップ、骨盤矯正など

- 床や椅子の上に正座をし、姿勢を整えます。左右のバランスを考えながら、以下の4つの動作を繰り返します。
- ①からだの前にかからないように注意し、左の肋骨の一番下の骨と、骨盤の一番上の部分を近づけるように、わき腹を寄せます。お尻は2cmほど上げる感覚です。
  - ②恥骨とお尻を近づけます。背中が丸まらないようにしましょう。
  - ③①と同じ動きを右側でも行います。
  - ④上がっているお尻を外側に回して①の動きにつなげます。
- 動きはゆっくりで大丈夫です。コツをつかんだらスピードを上げていきましょう。

**ポイント▶** 両膝をしっかりつけて腿やお腹の筋肉を意識

初めはゆっくり確実に、慣れてきたら動作を早くする