

VoCE Vol.100 No.1000 2007年10月号 定価550円(税別) 発行所：VOCE編集部

ヴォーチェ

キレイになるって、面白い!

2007
1-VoCE
<http://i-voce.jp/>
¥550YEN

Cover Beauty
長谷川京子
ココロまで
しなやかなカラダ

7

【特別企画】

愛と美と藤原紀香

新連載 歌舞伎・宝塚 恋の花道
第1回 市川染五郎 meets 大和悠河

【美容VOCE】

信じていい!UVコスメ!

テカらない!くずれない!
【都合のいい真実ベース】

ひと夏で二度美しい!
【美白メイク】&【ブロンズメイク】

【真実特集】

夏までに

**見られたいカラダ
になる!**

あなたのカラダを変える!「最新ボディニュース」

デコルテに出でにけり“女の実力”

男子禁制!「フレグランジェリー」悦楽の法則

オトナ上手なベディキュア

“触欲ボディ”の仕上げ方

別冊第3号付録
読者投票ベストボディ
結果の出る!
エステ&クリニック



VOCE Face & Body
SPECIAL
YOGA BOX

- アンチエイジング 生活BOOK&DVD
- アーユルヴェーダ 生活BOOK&DVD

New Method

9



首まわりの筋力が 姿勢美人への近道に!!

首まわりの筋力にフォーカスしたエクササイズを提唱するのはパーソナルトレーナーの木内周史さん。「首の筋力が弱っていると、頭が支えきれず、首が傾く。それに反射して、背骨や骨盤にも歪みが出てきてしまうんです」。頭の重さは体重の約10%。この重さを首でしっかり支えられないと、カラダの歪みは増すばかり。「首を前後、左右などに動かし、柔軟な使える筋肉をつけていきましょう」。首が太くなったりはしないので、ご安心を!! ④
メール: sdream@jp.bigplanet.com



今度こそ、歪み 解消の最終兵器!?

カラダの歪みはダイエットの天敵!! 歪みがあると、リンパの流れや血行も悪くなり、脂肪がつきやすい。さらに、お腹や脚などの可動域が狭くなり、そこに皮下脂肪がドッシリと居座ってしまうことも。そこで登場したのが、ここ5年ほど続いている骨盤と股関節の歪み解消という2大ブーム。そして、このブームに続く、注目部位は、首! 首の筋力低下が全身の歪みを生むと、**ネックコンディショニング(9)**なるものがお目見えした。さらに、部位別ではなく、全身の歪みを同時に解消するメソッド、**エゴスキュー(10)**もブームの兆し。ソファや椅子を使って簡単なポーズをとることで、機能が低下している筋肉を鍛えなおす。これぞ、歪み体型解消への最終兵器なのだ。



10

歪み解消の決定版!? 全身の筋肉を再教育

「歪みをとるには、骨を支える筋肉を正しく動かせるように再教育することが大切」とはエゴスキューセラピストの越山雅代さん。椅子やソファを使い、呼吸を意識しながら簡単なポーズをとる。1日5分程度、ストレッチのような動きで普段使われていない筋肉機能を向上。同時に筋肉の強張りやクセを解消する。「ボディラインを美しくするだけでなく、リンパの流れを良くし、むくみや肩凝りなども改善しますよ」。今夏、エゴスキューの翻訳本を発売予定だ。 ④日本エゴスキュー推進委員会 <http://jep1.com>

