



毎日続ければ、すっきり美人に！  
パーツ別簡単エクササイズ

## 毎日1分で変わる 忙しくても 小顔と美尻をゲット

運動しなきゃ、と頭ではわかっていても、めんどくさいし、忙しくて時間もない。そこで、パーソナルトレーナーの篠原佐智子さんに1分でできる体のエクササイズを、

美容整体セラピストの松野多美子さんに顔をすっきり見せるマッサージ方法を聞きました。美しく健康的な体を、ちょっとの努力で手に入れよう！

**小顔マッサージ** 食べすぎで顔がむくんだ時に効果的。マッサージで老廃物を押し流すことで小顔が手に入れられる。



①あごの下から耳下までの顔周りの肉を親指と人差し指の腹でつまみ、筋肉をほぐす



②手のひら全体で頬を包み、フェイスラインにそって下から上にやさしくなでてリフトアップ



③そのまま指全体でなでて、耳下腺から鎖骨へ。鎖骨のくぼみにそって真ん中から肩までなでる

### 二の腕引き締め

自分の体重をかけることで二の腕を引き締める2種のトレーニングを紹介。それぞれ5秒を1日3セット。



両手を後ろにつき、ひじを軽く曲げる。床を手のひらで強く押しイメージ



片手を床と水平に伸ばし、ひじを曲げずに壁を押す。おなかをひねることでくびれも

### おなかスッキリ

おなかの筋肉である腹直筋を鍛えることで、見た目もすっきり美しくなる。ベルトをきつく締めるイメージで運動。健康維持にも有用。



腰が反らないように注意しながら体を後ろに倒す。くびれをつくるには雑巾を絞るイメージで体を真横にひねり5秒キープ。右と左に1日各3セットずつ

### ヒップアップ

美ボディをつくるには美尻が必須。常に、お尻の穴をすぼめるような感じでお尻に意識を向けることが大事。



足は握りこぶし1個分開いてお尻を引き上げ、肩から膝まで一直線にして5秒キープ。腰が反ったり、肩が力まないように

### 太ももほっそり

スクワットは太ももの引き締めにも効果的。腰を落とした時にバランスが取れない人はつかまりながら挑戦しよう。



足を軽く開き、椅子に深く座るようにお尻を下げる。体幹をまっすぐに保ったまま5秒キープを1日3セット