

エクササイズ支援サービス「au ウェルネス」に野沢和香さん・島袋聖南さん・AYAさんが登場！ ヨガ&ボディメイクオンラインレッスンで、自宅トレーニング方法を伝授

次回は4月9日に「腰痛改善ヨガ」、4月11日に「ペットボトルをつかったウエストシェイプアップ」を配信予定

KDDIは、スマートウォッチやスマートフォンを活用し、健康維持を目的とした運動を生活習慣へ組み込むサポートをする、エクササイズ支援サービス「au ウェルネス」において、3月30日に野沢和香さん・島袋聖南さん、31日にAYAさんが登場したオンラインレッスンを開催いたしました。以下オンラインレッスンの詳細です。

■野沢和香さん&島袋聖南さんによる「テレワーク疲れもこれで解消！首と肩のこりほぐしヨガ」レッスン

野沢和香さんを講師にお迎えし、モデル・島袋聖南さんと共にヨガレッスンをスタート。この時期、特に多い悩みとしてテレワークで疲れがたまりやすい「首」と「肩」などをほぐすヨガポーズやヨガのコツを紹介しました。まずはいつも忙しい意識を内側に向けて練習からレッスンがスタート。ヨガは体の疲れを癒やすだけでなく、精神面のケアもできるため、野沢さんは「いつもいろんなことに頑張っている意識を今は自分のために使いましょ」とアドバイス。また、「ヨガは、下半身は力強く、上半身は柔らかく意識する。また伸ばしている部位に呼吸を送るイメージでやりましょ」と、視聴者に向けてヨガのポイントを説明しました。

① テレワーク疲れを癒すヨガポーズ

肩周りをほぐすヨガポーズは、まず、膝立ちの姿勢から片腕をゆっくり伸ばします。呼吸に合わせて腕を円を描くように動かします。その際、体側を伸ばすことを意識するといでしょう。テレワークで凝り固まった体をほぐすヨガポーズは、手のひらでしっかり床を押さえ、お尻で骨盤を意識しながらゆっくり持ち上げます。お腹に軽く力を入れ、深い呼吸で胸を広げ体の前を広げましょ。



② チャレンジポーズ

通勤やちょっとした移動が減り、運動量が落ちてしまった人向けのチャレンジポーズ。マットの上に立ち、片足立ちをし、持ち上げた脚を片手でキャッチ。呼吸を意識しながら片腕を上げ、上体を前に倒します。テレワーク疲れがたまってきた鼠径部を開くことができます。



③ クールダウンポーズ

首筋を伸ばすヨガポーズは、デスクに座りながらでもできる、日常に取り入れやすいので初心者におすすめです。体を横に倒して片方の腕を背中に回し、呼吸を意識しながら力を抜いて頭の重さに委ねるように首を傾けましょ。PC作業続きで凝り固まった首をほぐすことができます。



最後に、「ヨガは習慣的に行うのが大事。そのためにも周囲に宣言してみるといいですよ」と初心者に向けてエールを送りました。レッスンを終えた島袋さんからは「前から野沢さんのレッスンを受けたかったので、とても楽しみでした。血流が滞っているところに酸素が行って、血流が良くなった気がします」とコメントしました。

■AYAトレを自宅で再現！「ぽっこりお腹を凹ませる 目指せ“S字ウエスト”エクササイズ」

ボディメイクは、人気フィットネスプロデューサーの AYA さんがウエストや下半身のシェイプアップに効く自宅トレーニングを考案。夏に向けて気になるパーツを中心にボディメイクするコツを披露しました。今回のレッスンはウォーミングアップとして有酸素運動を行ったあと、7 分間で「Butt Kick」、「Ab Bike」、「Plank Twist」の 3 種類のエクササイズを決められた回数繰り返す「AMRAP」(As Many Rounds as Possible の略) トレーニングです。AYA さんは「エクササイズ中でできれば動きはとめずに、しんどい場合は動きをゆっくりにしながらもストップしないことが重要。リズミカルに自身のペースでやりましょう」と自宅エクササイズのコツを説明しました。

① Butt Kick

かかとでお尻を蹴り上げるように、その場で駆け足をするエクササイズ。ポイントは“つま先での着地”を意識すること。かかとで着地してしまうと膝に負担をかけてしまいます。リズミカルにカウントしながら 20 回やりましょう。



② Ab Bike

仰向けの状態から膝を 90 度ねじり、膝とは逆側の肘にタッチ。さらに腹筋を軸に逆側の膝と肘をねじりながら近づけます。膝を伸ばす時は、足を床に平行にすることをイメージしながらおろしましょう。こうすることで、腹筋に負荷がかかりウエストのシェイプアップに繋がります。きついトレーニングですが、ゆっくりでいいのでフォームをきちんと行うことを意識しながら、12 回しましょう。



③ Plank Twist

うつ伏せになり、肩の位置に肘をおき、両足を揃えつま先で起き上がり、Plank Hold の姿勢をします。肘とつま先の 3 点で体を支えながら、頭から背筋、骨盤、つま先までを一直線にするイメージです。これを軸に腰と床を近づけるように左右にねじります。振り幅は個人によって違うので、自分が動ける範囲内で 12 回続けましょう。



この 3 種類のトレーニングを 7 分間、繰り返してレッスンは終了。AYA さんは「みなさんが頑張っていると思って、私も一緒に頑張りました。ぜひ、このレッスンを 1 ヶ月つづけてみましょう！」と呼びかけました。

Vol.2の配信は、ヨガ・4月9日（金）、ボディメイク・4月11日（日）、各回とも19時30分からは予定（Vol.2までは無料で閲覧可能）
また、Vol.1のアーカイブ動画を、ヨガは4月9日（金）、ボディメイクは4月8日（木）にそれぞれアプリ内で公開します。

ヨガ		YOGA	
野沢和香さん直伝! 「肩こり」と「冷え」に効く おうちヨガでテレワーク疲れを改善			
Vol.1	3.30 THU 19:30	テレワーク疲れもこれで解消。 首と肩のこりをほくしヨガ	参加無料
Vol.2	4.7 FRI 19:30	ステイホームで凝った 腰回りをほくして腰痛改善	参加無料
Vol.3	4.16 FRI 19:30	寝たままできる 簡単ストレッチヨガで安眠改善	プレミアムコース
Vol.4	4.22 FRI 19:30	モヤモヤ解消 笑顔になる光の瞑想	プレミアムコース

ボディメイク		BODY MAKE	
人気トレーナーAYAさん直伝メソッド AYAトレを自宅で再現! おうちエクササイズで“S字ウエスト”を目指す くびれメイク&下半身シェイプエクササイズ			
Vol.1	3.31 WED 19:30	ほっこりお腹を凹ませて 目指せ“S字ウエスト”エクササイズ	参加無料
Vol.2	4.11 SUN 19:30	ペットボトルで ウエストシェイプエクササイズ	参加無料
Vol.3	4.18 SUN 19:30	限られたスペースでもできる 太もも痩せエクササイズ	プレミアムコース
Vol.4	4.25 SUN 19:30	くびれウエストを作る 腹筋エクササイズ	プレミアムコース

<オンラインレッスン参加方法>

1. 「au ウェルネス」アプリ (<https://wellness.auone.jp/>) をダウンロード
2. au ID で無料会員登録／ログイン
3. エクササイズページで参加したいプログラムを予約
4. 「ポケリモ」（再生用アプリ）をダウンロード
5. レッスン開始時間に、予約画面から参加！

※レッスン内容や視聴方法はキャンペーンサイト (https://wellness.auone.jp/campaign/202103_01_cpn.html) でも確認できます。

※注意事項

- 3回目以降のレッスン動画視聴にはプレミアムコース（月額 385 円）にご加入頂く必要がございます。
- 課金開始日が月途中の場合は、当月のご利用分は日割りでのご請求となります。
- 退会が月途中の場合は、月額利用料は日割りではなく満額となります。
- サービス内容は予告なく変更になる場合があります。

<au ウェルネス アプリ概要>

- 「日常にエクササイズを」をコンセプトに、自分に合った適度な運動を生活習慣に組み込む健康プログラムがご利用いただけるアプリ・サービスです。プレミアムコースの会員様はオンラインレッスンに加え、1カ月に1回、スポーツジムの体験クーポンがアプリ内よりご利用頂けます。

● アプリダウンロード方法

- ・App Store、Google Play から 「au ウェルネス」と検索
- ・ウェブから : <https://wellness.auone.jp/>