

各 位

2022年7月4日
イカロス出版株式会社

うまくなる！楽に踊れる！フラダンサーのためのトレーニング&ボディケアガイド
Hulastyle BOOK『フラトレ！カラダを整えてフラカ(りょく)アップ』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野のメディア事業を手がけるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、素敵なフラスタイル編集部 編
Hulastyle BOOK『フラトレ！カラダを整えてフラカ(りょく)アップ』を発売いたしました。



フラダンサーたちが日々のレッスンで感じる踊りについての悩みや思いは「もっとうまくなりたい」「身体の痛みや不具合が多少あっても長く踊り続けたい」「ステージでもっと美しく踊りたい」といったテーマに大別されるのではないのでしょうか。

ただやみくもに練習をくり返すのではなく、適切に身体を整えて「踊れる身体」を作ることで、それらは解決できる場合も少なくありません。

フラダンサーたちの悩みや思いを代表する上記3つのテーマで章を分け、ストレッチやエクササイズなどを中心に解決策をご紹介します。「フラダンサーのため」に特化した内容なので、きっと各自の「フラカ(りょく)アップ」に直結するはずです。

これまでの「素敵なフラスタイル」誌でご紹介した記事の再編集を中心に、新たな内容も盛り込みました。写真を多用した実用ページのほか、先生方のインタビューもたっぷり掲載。フラ歴を問わず、若い人から年配者まで、今日からすぐに役立てていただける一冊です。

上半身に関するお悩み

- P.022 ~ **呼吸と姿勢**
 - 呼吸と姿勢が合わない
- P.028 ~ **身体の使い方**
 - ハンドポジションが合わない
- P.038 ~ **おうちでフットレ**
- P.044 ~ **上達のヒント**
- P.022 ~ **呼吸と姿勢**
 - 息づくとき息がいつも上がっている
- P.028 ~ **身体の使い方**
 - 痛みをなおしたい
- P.012 ~ **姿勢**
 - 巻き肩がなおれない
- P.064 ~ **肩**
 - 肩が重く上がらない
 - 動かすと肩が痛みがある
- P.056 ~ **道具や家トレ**
 - 上体がブレる
- P.086 ~ **髪**
 - 髪がイヤホン/イヤホーンが気になる
 - 日常生活でロングヘアの扱いに困る
 - 抜け毛が気になる
- P.038 ~ **おうちでフットレ**
- P.106 ~ **笑顔・表情**
 - 笑顔がほろもい/くたない
 - 笑顔がもたもたかたまってしまう

フラのお悩みレベージョン

フラを上げるためには、まず自分の目的を明確にしよう。フラを踊るにあたっての悩みや問題点を再確認することで、自分が見たいフラスタイルが見えてくるはず!

000 フラトレジ

000

冒頭では、各自の「フラのお悩み」を解決してフラカアップを目指すためには、どこを読めばよいのか一目でわかるガイドページを設定。

腰も

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

腰: 両足を揃えて、上半身を前に倒す。その際、お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

アキレス腱

NGI: ひざを曲げて行う。アキレス腱が伸びない。お尻の骨が床に届かない。

アキレス腱: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

体側

NGI: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届かない。お尻の下にクッションを敷いて行う。

体側: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

000 フラトレジ

股関節まわり

NGI: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届かない。お尻の下にクッションを敷いて行う。

股関節まわり: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

フラストレッチ

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

フラストレッチ: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

000

全身のストレッチやエクササイズも、フラを踊る時に重要となる部分に重点を置いたものを厳選してご紹介。

タオルギャザー

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

タオルギャザー: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

タオル引き

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

タオル引き: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

000 フラトレジ

アーチを整える

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

アーチを整える: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

つま先上下

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

つま先上下: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

つま先立ち

NGI: ひざが曲がっている感じがする。ひざの裏側が痛む。

つま先立ち: 両足を揃えて行う。お尻の骨が床に届くまで倒す。お尻の骨が床に届かない場合は、お尻の下にクッションを敷いて行う。

000

裸足で踊るフラは、ほかのダンスと比べると、足を痛めたり冷やしてしまったりすることが多い。ダンスの土台であり健康の面でも大切な「足」に関するストレッチやエクササイズについてもたっぷりレクチャー。

髪を切れない

→ **ダメージが日々の蓄積**

髪は毛髪から自然脱落を繰り返している。ダメージは蓄積される一方、美しいロングヘアをキープするには、髪にダメージを与えないことが重要。ダメージを避けようとするのが、ダメージケアの目的である。

髪をぎゅっと引っ張る

→ **脱毛の原因にも**

髪を強く引っ張ると、毛根が弱くなり抜けやすくなる。また、頭皮を引っ張ると、頭皮の血行が促進され、髪が抜けやすくなる。髪を引っ張らないように注意しよう。

大量の汗をかき

→ **頭皮のにおいやかゆみの原因に**

大量の汗をかくと、頭皮のにおいやかゆみの原因になる。汗をかいたら、すぐに洗髪し、頭皮を清潔に保たなければならない。

紫外線は髪と地肌をダメージ

紫外線は髪を乾燥させ、地肌を赤らめ、シミやそばかすの原因になる。紫外線対策は、髪と地肌を守るために不可欠。

髪をぎゅっと引っ張ると脱毛の原因にも

髪を強く引っ張ると、毛根が弱くなり抜けやすくなる。また、頭皮を引っ張ると、頭皮の血行が促進され、髪が抜けやすくなる。髪を引っ張らないように注意しよう。

大量の汗をかき

→ **頭皮のにおいやかゆみの原因に**

大量の汗をかくと、頭皮のにおいやかゆみの原因になる。汗をかいたら、すぐに洗髪し、頭皮を清潔に保たなければならない。



髪の基礎知識

髪はタンパク質でできている。髪を強く引っ張ると、タンパク質の鎖が壊れ、髪が抜けやすくなる。また、頭皮を引っ張ると、頭皮の血行が促進され、髪が抜けやすくなる。髪を引っ張らないように注意しよう。

髪を切れない

ダメージが日々の蓄積。髪は毛髪から自然脱落を繰り返している。ダメージは蓄積される一方、美しいロングヘアをキープするには、髪にダメージを与えないことが重要。

髪をぎゅっと引っ張る

脱毛の原因にも。髪を強く引っ張ると、毛根が弱くなり抜けやすくなる。また、頭皮を引っ張ると、頭皮の血行が促進され、髪が抜けやすくなる。

大量の汗をかき

頭皮のにおいやかゆみの原因に。大量の汗をかくと、頭皮のにおいやかゆみの原因になる。汗をかいたら、すぐに洗髪し、頭皮を清潔に保たなければならない。

髪にはマナ（神秘的な力）が宿るとも言われ、長く伸ばすことが推奨されることが多いフラダンサー。ゆえにロングヘアならではの悩みをかかえる人も多い。「美しく踊る」の章ではそれらの解決法も指南。

準備運動の基本ポーズ

準備運動は必ず行う。基本のポーズを覚えて、次のポーズに移行する。準備運動は必ず行う。

くちくちやばっ

顔全体の筋肉をほぐしてリラックスさせる。顔全体の筋肉をほぐしてリラックスさせる。

こめかみリフト

顔をリフトアップし、左右のこめかみをほぐす。顔をリフトアップし、左右のこめかみをほぐす。

顔の筋肉ストレッチ&トレーニング

美しく笑顔、豊かな表情。顔の筋肉をストレッチして、美しく笑顔、豊かな表情を作ろう。

緊張すると笑えない、顔がかたまる、そんな人への解決法のひとつが、顔の筋肉をほぐして鍛える「顔ヨガ」。基本ポーズに加えて、フラダンサーによくある「表情のお悩み」を9つのポーズで解決へ導く。

目次

はじめに
フラのお悩みナビゲーション

- 第1章● もっとよくなる
踊れる姿勢をつくろう
レッスン前ストレッチ
フラストレッチ
クプナさんにおススメ！安全快適ストレッチ
正しい呼吸
身体の使い方を見直そう

「ながらフラ」のススメ
上達するためのヒント
道具をうまく使って
レベル別おすすめトレーニング

●第2章● 痛みなく続ける
肩／腰／ひざ／股関節／足

●第3章● 美しく踊る
美髪づくり方
正しい髪の洗い方
正しい髪の乾かし方
ロングヘアアレンジ術
意外と知らない「爪」のこと
輝く笑顔、豊かな表情

❖ Interview ❖

【うまくなる！インタビュー】

- ① 今井裕子先生
- ② 林 千絵先生
- ③ マミコ・モアニケアラ・サワダ先生
- ④ 新保美穂先生
- ⑤ 小川美穂子先生
- ⑥ 木村やよい先生
- ⑦ 谷本より子先生

【痛みなく続ける！インタビュー】

- ① 高山文治先生
- ② 吉原正宣先生
- ③ 響マイレラウリイ木村先生

■書籍情報

書名：『フラトレ！カラダを整えてフラカ(りよく)アップ』

編者名：素敵なフラスタイル編集部

発行所：イカロス出版株式会社

発売日：2022年7月4日

ISBN：978-4-8022-1169-7

体裁：B5判・112ページ

定価：1,650円(本体1,500円+税10%)

<https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=1&tidx=0&Page=1&ID=5245>

【イカロス出版株式会社】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。
さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事

業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 担当：西村 薫

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105

直通 TEL：050-5602-3269 E-mail：nishimu-k@ikaros.co.jp URL：<https://www.ikaros.jp/>