



## 三度のメシより...「カーヴィーダンス」が気になる

今回は、最近よく奥様方の間や、テレビでも頻繁に取り上げられている「カーヴィーダンス」を簡単に紹介してみたいと思います。

### カーヴィーダンスとは…なに？

簡単に言うと、楽しく無理をしないダンスエクササイズです。おもに女性向けのエクササイズで、しなやかな曲線的な体型をつくるのに適している運動です。

カーヴィーダンスの**カーヴィー**とは、「曲線的」という意味で付けられた名前です。

今では、榎木裕美先生(インストラクター)がすごく有名ですね。すらっとした体型で、まさに女性の憧れですね。

### ココがすごい！(体験者の声)

うれしい結果ですぐに出る。

きつくつらい運動ではないのに、体重はすぐに減り、見た目は「ウソー！？」と叫びたくなるくらいの変化。

ちょっとの時間ですぐに見える。

1プログラムが10分程度なので、ちょっとあいた時間にできるのがすごい。

それに、頑張った分だけ効果があらわれる。

騒音の心配がない。

ドタバタした動きがないので、アパートやマンションでも時間を気にせずできるのがよい。

姿勢美人になれる。

毎回踊るのが楽しく、達成感がたまらない。さらに、姿勢がよくなったせいか身長が1cm伸びたのにはびっくり。

### 3つを中心にした動き！

#### 1. ストレッチを効かせた、ゆったりとした動きの「ゆるカーヴィー」

- ・パーツのすみずみまで伸ばして代謝のいい体に導く。
- ・じわじわと内側から引き締まる。
- ・体全体が気持ちよくなるからまた踊りたくなる。

#### 2. 全身を動かして脂肪を燃やす「メラメラカーヴィー」

- ・メラメラは内なる炎、体全体を動かして美パーツづくり。
- ・シンプルな動きだから集中して効かせられる。
- ・大きな振りの動きも多く脂肪燃焼効果がUP！

#### 3. 子供にもどっぴり楽しく体を動かす「遊んでカーヴィー」

元気よく行進するフリをしながら、楽器を演奏するマネをしたり、いろいろなスポーツの動きを自由に取り入れながら楽しむダンス。

### こんなときにおススメ！

「ゆるカーヴィー」

- ・体をほぐしたい、伸ばしたいとき。
- ・疲れているときに。
- ・メラメラカーヴィーの前後。
- ・ゆったりとした気持ちで踊りたいときに。

「メラメラカーヴィー」

- ・気持ちよい汗をかきたいとき。
- ・脂肪を燃焼したいとき。
- ・気になるパーツに効かせたいとき。
- ・リズムにのって楽しく踊りたいとき。

### カーヴィーダンスで極上曲線美ができる理由！

#### 1. ダンスの連動する動きで効果的にボディメイクできる。

体を曲線的に動かしたり、体中の筋肉を運動させましょう。

2. 粘っこく動かしてじわじわ効かせる。

カーヴィーダンスでは、跳ねたり反動をつけたりしないので、筋肉をゴムのように伸縮させて使う。そうすると、筋肉がいつも使われている状態になり、じわじわと効いてきます。

3. 楽しく踊って全身を動かして、脂肪燃焼ができる。

音楽にのって楽しく体を動かしながら、体の奥の筋肉にしっかり効かせます。

4. ウエストがコルセットをつけたように引き締まる。

ボディづくりのキーとなる骨盤や肩甲骨にスポットを当て、集中的に刺激。すると、ふだん動かさない部分に刺激が入り、奥の方からギュッと締まります。

5. ストレッチ効果があるから、気持ちのいい体になれる。

ストレッチ効果のある動きなので、続けているうちに、柔軟性も高まり、体の中から温かくなるので、肩こりなども解消されます。

### まとめ & 感想

今回、カーヴィーダンスについて広く浅く調べましたが、カーヴィーダンスはエアロピクスなどのエクササイズに比べて、簡単で時間がかからない運動だと感じました。

これなら、今まで運動をしていない方やエクササイズを初めてやる方には、ちょうどいい運動だと感じました。運動の内容も、体を動かしつつストレッチの動きも入っているので、体が硬い方には柔らかくするのにチャンスです。また、体を柔らかくすることで、脂肪燃焼率が上がりやすくなります。

これから、自分自身もカーヴィーダンスで体を柔らかくしつつ、スマートな体体型にしていきたいと思います。

[参考資料: 『榎木式カーヴィーダンスで部分やせ』 パーソナルトレーナー 榎木 裕美 監修 ]