

## 筋肉きたえて、美肌ホルモン 新体操日本代表“フェアリー ジャパン POLA”メソッド搭載の 美肌を目指す『BI-HA-DANCE』を開発

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：竹永 美紀）は、新体操日本代表“フェアリー ジャパン POLA”が実際にからだ作りのために行っているメソッドを搭載した、美肌を目指す体操『BI-HA-DANCE（ビハダンス）』を開発しました。

美 肌 筋 を、き た え よ う。



ポーラは、2007年8月より、夢に向かって頑張る女性たちを応援したいという思いから、新体操日本代表フェアリー ジャパン POLAのオフィシャルパートナーとしてビューティーサポート活動を続けています。

新体操競技はテクニックのみならず芸術性や表現力、表情の豊かさなども演技の大切な要素となるため、世界を舞台に戦う選手たちは日常生活でも美意識を高め、美しくしなやかなからだ作りに努めています。新体操選手たちが日ごろ行っているからだ作りのメソッドと、創業以来90年以上、一人ひとりの肌と向き合い「美」を追求し続けてきたポーラの研究を掛け合わせ、踊ることで美肌を目指す『BI-HA-DANCE』が完成しました。

特別な器具は必要としない、日常の中で気軽にできる動きを多く取り入れています。

『BI-HA-DANCE』は、元フェアリー ジャパン POLA キャプテンで、現在フェアリー ジャパン POLAアンバサダーを務める田中 琴乃氏が開発。基本となる立ち姿勢から、全身のストレッチ、体幹、腹筋・背筋・側筋・ふくらはぎのトレーニング、クールダウンまでの流れで構成された、全編で約20分間のエクササイズです。



■BI-HA-DANCE 動画【紹介ムービー 畠山愛理氏 出演】⇒

[https://www.youtube.com/watch?v=UUDOAdcFfic&list=PLHvA\\_3gNbH592w0DXXF2Gb83AXsZh6hQ&index=7&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=UUDOAdcFfic&list=PLHvA_3gNbH592w0DXXF2Gb83AXsZh6hQ&index=7&t=0s)

■BI-HA-DANCE 動画【解説篇 田中琴乃氏 解説・畠山愛理氏 出演】⇒

<https://www.youtube.com/watch?v=2F5aEvQFwag&feature=youtu.be>

今回、実際に『BI-HA-DANCE』を運動習慣のない35～39歳の11名の一般の方に毎日実施いただいたところ、8週後にシミとシワの数が減少したことがわかりました。さらに、自己肯定感に関する項目でも、1回目の体操の後から変化が認められました。また、唾液を採取し、ストレスの指標として用いられるアミラーゼ量を測定したところ、4週後から減少していました。（※資料：2ページ目）これらの結果により、『BI-HA-DANCE』を継続することで短期・長期的に有意な変化が見られ、不安やストレスの緩和、〇〇にも良い影響を与える可能性があることが示唆されました。

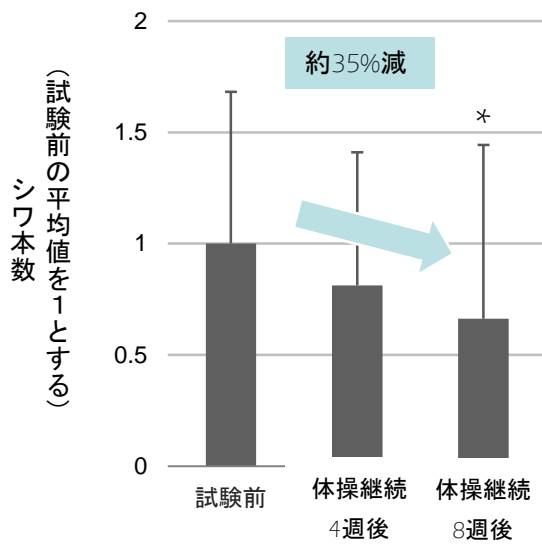
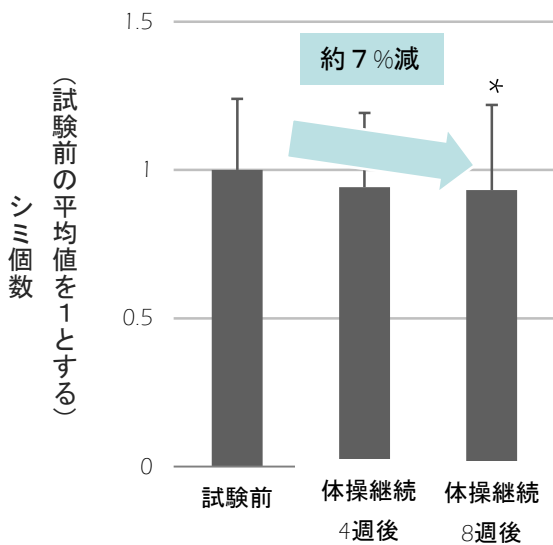
フェアリー ジャパン POLAの選手たちのような凛とした美しさ、美肌を目指して、1日1ポーズでも是非、試してみてください。



## 『BI-HA-DANCE』を習慣化した際の肌とストレスの変化

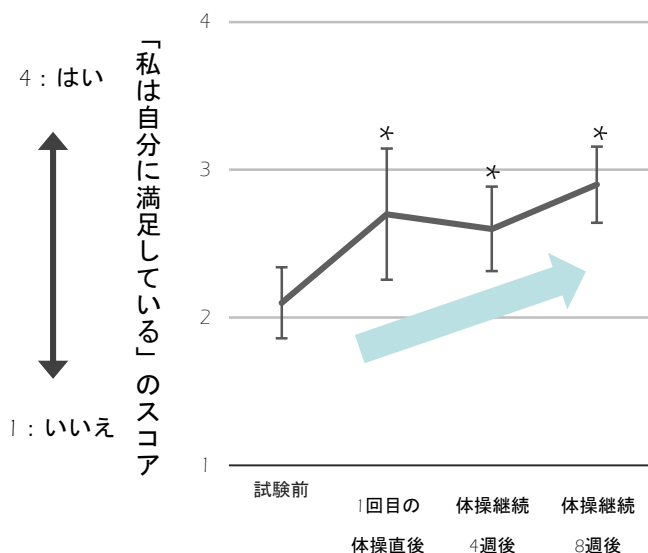
運動習慣のない35～39歳の11名の一般の方に、『BI-HA-DANCE』を毎日自宅で実践していただき、VISIA Evolution (Canfield Scientific) を用いて顔を計測した際、開始から8週後にシミの個数とシワの本数が有意に減少しました。また、唾液を採取し、ストレスの指標として用いられるアミラーゼ量を測定したところ、4週後から減少していました。

BI-HA-DANCEの継続によりシミとシワが減少



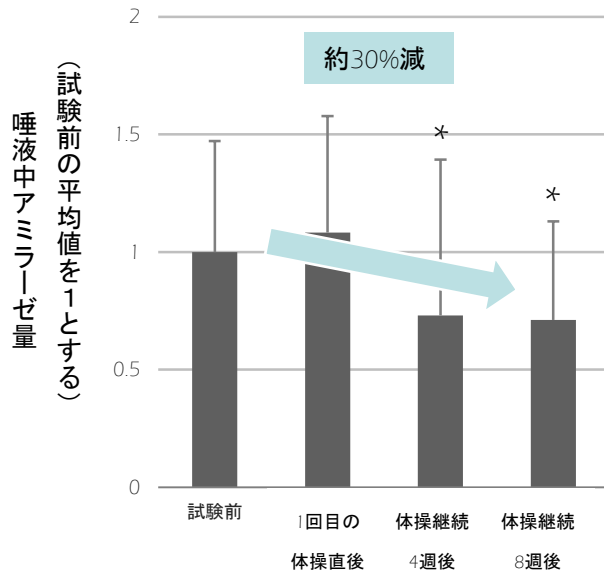
VISIA Evolution (Canfield Scientific) を用いて顔を計測。  
N=11、平均±標準偏差、試験前の値に対するpaired t-test \* : P<0.05

継続により自己肯定感が増加



アンケート形式で自分への満足度を調査。  
「私は自分に満足している」の項目を1～4点で自己評価し自己肯定感を測定。N=11、平均±標準偏差。  
試験前の値に対するpaired t-test \* : P<0.05

継続によりストレスが低減



ストレス度の指標として唾液中のアミラーゼ量を測定。  
N=11、平均±標準偏差。  
試験前の値に対するpaired t-test \* : P<0.05

(ポーラ化成工業 研究所調べ)



## 『BI-HA-DANCE』

『BI-HA-DANCE』は、元フェアリー ジャパン POLA キャプテンで、現在フェアリー ジャパン POLA のアンバサダーを務める田中 琴乃氏が開発。基本となる立ち姿勢から、全身のストレッチ、体幹・腹筋・背筋・側筋・ふくらはぎのトレーニング、クールダウンまでの流れで構成された、全編で約20分間のエクササイズです。



### 田中 琴乃（たなか ことの）

2006年、当時最年少の15歳で代表入り。北京、ロンドン両五輪に出場。ロンドンではキャプテンも務めた。

13年10月に現役を引退後、2014年ポーラ入社。

美容研究室を経て2015年より宣伝部PR企画チームに在籍。

14年7月から美容コーチ見習いの後、美容コーチに就任。

現在は、ポーラを退社し、フェアリー ジャパン POLA アンバサダーとして活躍中。

### 基本ポイント【立ち姿勢】



かかとを閉じて、つま先を拳一つ分ほど開いた状態で立つ。骨盤を立てて、お腹をへこませ、お腹だけで背伸びをする。



お腹に力を入れて、他はリラックスした状態で首と顎を引いて立つ。この後のトレーニングも、この基本姿勢で行う。

### ストレッチ【首】



肩幅に足を広げ、ひざとつま先を正面に揃える。両手を後頭部につけ、肩の力を抜いて、8秒間息を吐きながらゆっくり前へ倒す。



ななめ左前を見るように首を傾けて、頭頂部を正面に向け、肩と骨盤が床と並行になるように意識する。



背骨がゆがまないように注意しながら、反対側も行う。両肩が正面から見て水平になることを意識する。



片方の手を頭にかけるように反対側の耳をタッチ。左手は床に向かって引っ張る。8秒間で息を吐きながら手の重みで頭を傾ける。反対側も行う。



## 『BI-HA-DANCE』

### ストレッチ【胸】



基本姿勢を保ち、腰に手を置く。骨盤が動かないように気をつけて、胸を前に突き出す。前後1セット×4回行う。



次に左右1セット×4回行う。肩の高さは水平にすることを意識する。



前、右、後ろ、左の順に、胸の位置だけをスライドさせるように動かす。反対回しも同様に。

### ストレッチ【腰】



手を腰に当てて、軽くひざを曲げる。お腹をへこませ、上半身を固定して、骨盤を前後に動かす。前後1セット×4回行う。



次に左右も同様に1セット×4回行う。次に、腰をぐるぐると回す。

### ストレッチ【下半身】



椅子を使ったストレッチ。壁、または腰の高さくらいの椅子を用意する。アキレス腱からひざの裏をのばしていきます。



ひざとつま先を同じ方向に向けて、一直線になるように片足を後ろに引く。後ろ足のかかととは床につけるよう意識する。

### ストレッチ【ひざの裏】



タオルを使ったストレッチ。骨盤を立て、お腹に力を入れた状態を意識し、タオルを足の裏にかける。肘をしめてタオルを引き、ひざの後ろを伸ばす。



3秒でタオルを引いて、戻す動作を1セットとして、8回行う。反対も同様に行う。





## 『BI-HA-DANCE』

### ストレッチ【股関節・肩】



頭から足先までが一直線になるよう意識します。  
仰向けになり、右のひざにタオルをかけ、ひざを胸に寄せる。息を吐きながら16秒キープする。



元に戻して、反対側も同様に行います。  
タオルを右手に持ち右ひざを左側に倒したら、右手を大きく円を描くように回す。右ひざが浮かないように、左手で支える。右回りと左回りで8回転ずつ行い、反対側も同様に行う。

### ストレッチ【体幹】



目線を変えずに実施してください。  
四つばいになり、肩・腰・ひざの角度が90度になるようにセットする。両手首、両ひざの間は拳一つ分あける。目線は手の間へ。



下げる時は肩甲骨をぐっと寄せるような意識をするとやりやすいです。  
背中がまっすぐになるように保ち、胸を8秒間で上げ下げする。続いてみぞおち、最後におへそを動かす。下げる時は肩甲骨を寄せる意識で。



最後に3か所全体を上げた状態で8秒間キープします。  
上げるときは、腹筋を使って高い位置になることを意識する。最後に3か所全体を上げた状態で8秒間キープ。

### トレーニング【体幹】



ストレッチと同様に両手首、両ひざの間は拳一つ分あけ、肩・腰・ひざの角度は90度です。  
ストレッチ同様に両手首、両ひざの間は拳一つ分あけ、肩・腰・ひざの角度は90度に。



親指が天井に向くように骨盤と両肩は同じ高さで、床と平行になるように意識してください。  
右手を前に、左足を後ろにまっすぐ伸ばす。親指が天井に向くように骨盤と両肩は同じ高さで、床と平行になるように意識する。16秒キープ。反対も行う。



右手と左足を伸ばした状態から背中を丸めながら右肘と左ひざを寄せて、戻す動作を1セット×8回行う。

### トレーニング【腹筋①】



両手をついたまま、腕立て伏せをするように両足を後ろに引く。背中から足までが一直線になるように意識する。



腹筋を使って、右足からひざをスピーディにお腹へ引き寄せる。両足を交互に、左右1セット×8回行う。



足をクロスに脇の方向へ引き寄せる。両足交互に左右1セット×8回行う。足を戻す時、毎回、基本姿勢を意識する。



## 『BI-HA-DANCE』

### トレーニング【背筋①】



うつ伏せになり、上半身を起し、ひざを曲げ、つま先を合わせてカエルのような形に足を開く。ひじを軽く曲げ、手のひらを下にして両腕でひし形を作るようにする。



上半身をしっかりと固定することで、適度な負荷を保つ。  
お腹に力を入れ、肩の力は抜く。



つま先を天井に向けて引き上げるようにして、ひざを浮かせる。  
3秒で引き上げ、3秒で下ろす動作を8回繰り返す。

### ストレッチ【背筋②】



うつ伏せのまま、頭を上げ、両腕をまっすぐ伸ばす。上半身を起こしたまま、手のひらを向かい合わせにし、両腕を耳の横につける。足は床に押しつけたまま。



手のひらを返し、水かきをするように両腕を太ももの側面にもっていく。  
3秒で上げて2秒でキープ。上下で1セット×8回行う。

### トレーニング【腹筋②】



手のひらを床につける。おへそが上がらないよう背中から腰までを床に押しつけながら、足の角度を45度で自転車を漕ぐように回す。



ひざは開かないように、まっすぐ回すことを意識する。前回し、後ろ回しをそれぞれ8回ずつ行う。



足の角度を床ギリギリまで下げて、さらに負荷をかけた状態で同様に8回ずつ行う。

### トレーニング【側筋】



体育座りの状態で、足を肩幅に広げる。ひざからつま先はまっすぐになるように注意。ひざの角度は90度で保つ。



背中を床につけ、腕は手のひらが上を向くように伸ばす。背中をつけたまま右手で右のつま先、左手で左のつま先を交互にタッチする動作を1セット×8回行う。



## 『BI-HA-DANCE』

### ストレッチ【ふくらはぎ】



再び椅子を使う。  
両足のかかと、つま先を揃え、ひざをくっつけて立つ。  
お尻を閉じ、重心をつま先にもっていく。



かかとを1番高いところまで上げ切り、そのまま、かかとの上げ下げを8回行う。  
このとき、ひざは伸ばした状態をキープする。

### クールダウン



正座をして、上半身をゆっくり前に倒し、腕を前に伸ばす。背中から肩にかけて力を抜いて、深呼吸する。



手を床についたまま、ゆっくりと体を起こす。四つばいの姿勢になり、背中を丸める。息を吐きながら行う。



肩幅に足を広げ、ひざとつま先を正面に向ける。



お腹を太ももにくっつけるようにして上体を倒す。そのまま、ひざを曲げて腰を落とす。背中を丸め脱力しながら上体を起こす動作を3回。最後に、肩幅に足を広げて両手を伸ばし、前から右、後ろから左へと1回転する。反対も同様に。

お疲れ様でした。

BI-HA-DANCE エクササイズの詳細については、下記動画をご覧ください。

■BI-HA-DANCE 動画【解説篇】⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=2F5aEvQFwag&feature=youtu.be>

※動画に出演しているのは、畠山 愛理氏。

2009年から2016年まで新体操ナショナル選抜団体チーム「フェアリー ジャパン POLA」の一員として活躍。  
今回、BI-HA-DANCEのアンバサダーを務める。





# フェアリー ジャパン POLA オフィシャルパートナー ポーラ活動資料

株式会社 ポーラは、輝く女性の生き方を応援し、美しく豊かな社会づくりに貢献できる企業を目指しています。

その企業活動の一環として、夢に向かって頑張る女性たちをサポートしていきたいという思いから、2007年8月より新体操ナショナル選抜団体チーム「フェアリー ジャパン POLA」オフィシャルパートナーとしてビューティーサポート活動を行っています。2014年8月からは、新体操への支援をさらに強化すべく、個人日本代表選手までサポート活動を広げました。

ポーラでは、ビューティーサポート活動として、10名の「フェアリー ジャパン POLA」専属の美容コーチたちが、3ヶ月に一度、選手一人ひとりの肌に向き合い、ポーラ独自の分析技術を用いて解析し、その結果に基づいて、862万通りの組み合わせを有するブランド「アペックス」から、選手の肌合ったスキンケアアイテムを提供しています。さらに過酷な環境下でもすこやかな素肌を保てるように、きめ細やかなスキンケアアドバイスも行っています。

また、メイクは選手の表情を美しく豊かにし、自信を持って演技に取り組める重要な要素と捉え、毎年、世界選手権大会に向けてその年の演技のテーマや曲調に合わせたメイクプランを考案。選手が自分自身でメイクを施せるようになるために、メイクレクチャー会も開催し、一人ひとりの顔立ちに合ったメイクをマンツーマンで指導しています。

さらに、各地の新体操イベントや新体操スクールへ訪問し、子どもたちや保護者の方々へフェアリーメイクをレクチャー。メイクを通じて、新体操の新たな楽しさを広げる活動も行っています。

ポーラが長年培ってきた美容の知識とスキンケアやメイクの技術、そして一人ひとりに向き合ったパーソナルなサービス、これらポーラならではの強みを活かしたサポートで、芸術性が求められる新体操選手たちに寄り添い、貢献し、彼女たちが世界の舞台で美しく輝けるよう、これからもポーラは、応援し続けてまいります。

## ビューティーサポート活動風景



### 肌分析

定期的に肌の状態を分析して、カウンセリングを行い、一人ひとりの肌に合わせて選んだスキンケア製品を提供しています。

### メイク講習会

選手が自身でメイクを完成できるよう、選手それぞれの顔立ちに合わせたメイク方法を細かく指導します。



### 選手専用メイク品(非売品)開発

使用する音楽や衣装、会場や選手の雰囲気に合わせてメイク品を開発。研究員と何度もミーティングを重ね色味・質感を調整します。

### 子どもたちへのメイクレクチャー会

選手が実際に使用しているメイクアイテムを使って体験。保護者の方々からは熱心な質問もいただきます。