

実例・ヨガな生活でモデル体質になる!

ヨガに効く
健康茶
ガイド

身もココロも
「美力アップ」
生活誌
VOL.20
2011

YOGA JOURNAL

ヨガジャーナル日本版
saita mook

綴じ込み付録

ヨガを副業に
した実用集

アロマから間接照明、ヨガ音楽まで

“おうちヨガ”を
充実させるグッズ55

超パワースポットな
ハワイ・マウイ島で
超癒しのヨガ体験記

ヨガでスキーは
上手くなる!

好評連載

ケン・ハラクマ
柳生直子
長谷川理恵

表紙モデル
特別インタビュー

ケリー

「ヨガと出会って
自分が変わった」

FEATURES

アラニス・モリセット、
マルーン5他

ヨガを愛する
ロックスター

BASICS

横たわった
合せきのポーズ

MASTER CLASS

亀のポーズ

総力特集

ケリー、道端カレン他、ヨガ女が提言!

実例・ヨガな生活で
モデル体質になる!

HEALTH FITNESS FOOD TRAVEL HOME WORK NATURE RELATIONSHIPS SPIRITUALITY VALUES

YOGA JOURNAL JAPAN

VOL. 20

Vol.1 道端カレン

「ヨガと出会って7年、
スタイリッシュな
体になった」

photos by Kazushige Suzuki (brand new fabrique)
hair & make-up by Aya Takahashi text by Noriko Saito
pose instruction by Mayumi Kondo
(UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL ※ UTL)

得意なポーズ 木のポーズ

心の状態を反映するといわれるバランス系のポーズもずっと決めるカレンさん。大らかな笑顔が心と体が一致した安定感を感じさせる。

実例・ヨガな生活でモデル体質になる その2

人気モデル6人の ヨガ生活

ウォッシュドクラシック モック
ネックジャケット ¥13,650、ウ
ォッシュドクラシック ドロース
トリングジョーツ ¥7,350、スト
ライブド デイリー ガールフレンド
ド レギンス ¥6,405 (すべて
yoggy sanctuary / ロハスイン
ターナショナル tel.03-5768-
2792 yoggy-sanctuary.com)

モデルの
ヨガな生活を
Check

カレンのヨガDAY

- 5:30 起床
- 6:00 ヨガで体を目覚めさせてから家事
- 7:00 朝食
(野菜ジュースやフルーツをたっぷり)
- 7:45 小学校、保育園に子供を送り出す
- 9:00 仕事へ
- 12:00 撮影などの現場でランチ
仕事が終わればヨガスタジオへ
- 18:30 子供のお迎え&スーパーで買い物
- 19:00 夕飯の支度&夕食
- 20:00 入浴・リラックスタイム
- 21:30 子供たちと一緒に就寝

カレンさんのこだわりは、朝の過ごし方。前夜が遅くなっても、5:00~5:30には起床。リビングにマットを敷いてヨガで体を目覚めさせ、フルーツや野菜を中心にした朝食をとることを習慣にしているのだそう。忙しい毎日を美しく、子どもたちと健康で過ごせるように「家事は気づいたら即やってしまう!」のもカレン流。「食器は食事を終えたら即片付ける」のが習慣。

カレンの秘密道具

adidas by stella McCartney
(アディダスバイステラマッカートニー)
のヨガウェア



「ポーズをとるときにも筋肉の動きを邪魔しないんです」とカレンさんが愛用するウェアの一つ。流行のバイソン柄を取り入れているものもあったり、機能的ながらスタイリッシュなところも魅力。

yoggy sanctuary
(ヨギー サンクチュアリ)
のウェア

「このウェアも大好き! とくに下着はおすすめ。ヨガをするときにぴったりなフィット感があり、着心地抜群。着ていると体が楽だそう。」



**ELISE TRAN (エリーゼトラン)の
ピンクのバッグ**



ハワイに長期滞在するセレブにも人気のバッグの新色。たっぷり荷物が入るので旅行にも便利。「ヨガマットも入れて出かけたいな」

volvic
(ボルヴィック)の水

日本人の口に合うなめらかな味。「それでいてミネラル分も豊富な点がうれしい!」



「ヨガを続けながら 一生モデルでいたい」

モデルは私の人生
だから健康的な生活をする



マリーチの前屈 A

脚と股関節のストレッチ、骨盤付近や腹部の血行の活性化に効くポーズ。カレンさんは脚、股関節ともに抜群のやわらかさ! ガールフレンド プラトップ¥6,825、ギャザード アラジンパンツ¥11,550 (ともにyoggy sanctuary)

カレンさんのモデルデビューは15歳。以来、ストリートからハイメゾンまで幅広く着こなすファッションモデルとして活躍してきた。

「小さな頃から、母に『将来モデルになったら?』と言われて育ったんです。モデルという仕事があることを教えてくれたのは母でした」

そのお母様のもと、立ち方や座り方から食生活にまで、すべてにおいてモデルの英才教育を受けてきたという。

今、プライベートでは2児の母として多忙な日々。それなのに輝くような肌と引き締まったボディラインがまぶしい。しかし7年前、長男を出産したときに一つの転機があったという。

「25歳のとき、妊娠中の食生活が原因で、人生で初めて太ってしまっただけ、体重は元に戻っても、体が重いし肌ハリがない。そんなときに、妹のジュシカと一緒にヨガスクールに通おう、と誘ってくれたんです」

それが、カレンさんのヨガとの出会い。「もともと運動が好きなのでパワ

フルなアシタナゴヨガで
体形がスタイリッシュに

「たとえば、おやつが食べたいならお菓子でなくドライフルーツ、運動をするなら体に均等に筋肉がつく水泳、とか。母のおかげで健康的にスタイルをキープする方法が自然と身につきました。だから無理なダイエットをするこ

となく、18年もモデルを続けてこれられたのかもしれない」

「アシタナゴヨガで体形がスタイリッシュに」

「その後、次男を出産。『今度は育児が忙しく、ヨガで疲れ過ぎたりできなかったら、2年ほどじっくりやりました』」

その後、次男を出産。「今度は育児が忙しく、ヨガで疲れ過ぎたりできなかったら、2年ほどじっくりやりました」

「その後、次男を出産。『今度は育児が忙しく、ヨガで疲れ過ぎたりできなかったら、2年ほどじっくりやりました』」

「その後、次男を出産。『今度は育児が忙しく、ヨガで疲れ過ぎたりできなかったら、2年ほどじっくりやりました』」



右/テレビ番組の収録前にスタジオでパチリ。すらりと伸びた脚が美しい。左/「読書が大好き」というカレンさん。雑誌や新聞にも毎日目を通す。カレンさんの人を引きつける魅力はこういうところからもきているのかも。

Profile

みちばた かれん

1979年生まれ、福井県出身。父親はアルゼンチン国籍を持つスペイン人とイタリア人のハーフ、母親は日本人。妹に、同じくモデルの道端ジェシカ、道端アンジェリカがいる。中学3年でモデルデビュー。以来、現在も「InRed」(宝島社)や、「SAKURA」(小学館)に出演。2004年に長男、2007年に次男を出産。最近ではママとしての一面も生かし、テレビやトークショーに出演、環境や社会貢献活動にも積極的に取り組んでいる。