



Legs of the Ballerina

アカデミークラスの美脚へ。

映画『ブラック・スワン』に向けてナタリーを徹底トレーニングした
美人バレリーナ、メリー・ヘレン・ポワーズに学ぶ美脚メソッド。
映画製作の裏話&美しくなれるライフスタイルもご紹介。

Photo: Naho Kubota Hair & Makeup: Maiko Kitamura
Interview & Text: Kanako Maeda Editor: Kyoko Muramatsu

Special Report



キャシー・フィリップス ● Kathy Phillips

元UK VOGUEのビューティ・ディレクターであり、現在は小誌インターナショナル・ビューティ・ディレクターを務める。世界中のスパや、美容法に精通しており、その経験を生かし各国のVOGUEで記事を書いている。



Salon Data

カプリ パレス・ホテル&スパ ● 絶景の海が見える豪華ホテル内に併設されている。Via Capodimonte 2b-80071, Anacapri, Italy ☎ +39-081-978-0111 www.capripalace.com 「ラ・スコーラ・デル・ガンベ」7日間コース €4340～

手練のビューティ・ディレクターが、セレブ御用達の美脚スパに潜入!

私が知る限り、脚のケアだけのために作られたスパはたったひとつしかない。それはカプリにあるパレス・ホテルの「ラ・スコーラ・デル・ガンベ」(イタリア語で「脚の学校」の意)で、世界で唯一、脚を専門としていることで有名である。

脚が自慢の女性(さらには男性も)が、このスパに通うのも驚きではない。なかには露出が多くなる夏を前に、毎年このスパに通って美脚を磨く常連もいるという。実際、グウィネス・パルトロウ、ジュリア・ロバーツ、ロジャー・フェデラー、エリザベス・ハーレイ、クリスティナ・アギレラといった有名人がこの脚専用スパがあるカプリ・ビューティ・ファームでトリートメントを受け、その効果を実感しているのだとか。ここでの施術は、このスパで活躍するエステティシャンやセラピストを率いるフランチェスコ・カノナコ教授によって考案されたものだ。

この「ラ・スコーラ・デル・ガンベ」は、すべてのケアがたったひとつの目的、美脚作りに特化している。リンパ系や、毛細血管の拡張、血行

不良、肥満、セルライト、膝や足首のむくみ、かかとの割れ、メリハリのない脚、筋肉の不足やつきすぎといった問題を抱える脚でも、ここで施術を受ければすっかり生き生きとよみがえり、一番短いショートパンツでも自信を持ってはきこなせるようになるはずだ。加えて、ティファニー・ブルーを思わせる青い海、陽光が照りつける暖かな気候、息を飲むほど美しい風景や、街を彩るロマンティックなショップやバーを擁するカプリの魅力にも、すっかり魅了されるだろう。

ただし、完璧な脚を手に入れたいのなら、努力も必要だ。このスパでの一日はまず、プール(温水ではない)での45分間のウォーター・エアロビクスで幕を開ける。もちろん、エアロビの中でもウォーター・エアロビクスのカロリー燃焼効果は抜群。それに、水の中ならジャンプやストレッチも、感覚的には実際の運動量よりも楽にできるはずだ。次に控えているのは、薬用成分を含んだ泥を使った脚パック。鎮静作用を持つ植物成分が豊富なこのパックには、脚

を軽くし、活気を取り戻させる効果がある。パックが済むと、別の薬用成分が入った包帯を巻くケアが20分間ほど行われる。こちらには静脈の血行を促進し、リンパの排出を助ける成分が含まれている。次に待ち受けるのは、19世紀にドイツ人の自然療法士、セバスチャン・クナイプが考案した施術だ。この「療法」はさまざまな温度や水圧の水に浸かるハイドロセラピーで、現代でも有効とされており、このカプリのスパでもカノナコ教授の監修のもと実施されている。薬用成分の入った冷水と温水の浴槽に交互に浸かり、水中でウォーキングするというこの施術は、ある意味では甘美な拷問とも言えるが、その効果は苦痛を補って余りある。その後、素晴らしいマッサージで締めくくられる盛りだくさんの午前を終えると、ホテルのシェフの手によるカロリー・コントロール済みの美味しいランチが待っている。ここでは、少量ならばパスタも御法度ではない。今年の夏、美脚を手に入れるためだけにカプリを訪れるという贅沢に身を浸すのもいいだろう。

Vogue's Recommendation!

都内なら美脚にこだわりのある、この厳選4店におまかせ。



あおいクリニック銀座

ダイエットだけではどうにもならない、メリハリのない脚に足首のくびれを作るなら、最終手段はボトックス。あおいクリニックでは、足首の筋肉のつき方に合わせてボトックスの注入量を調整しながら、足首をデザインしてくれる。ボトックスは、筋肉でパンパンのふくらはぎを細くするのにも効果的なので、ふくらはぎとセットで行うとベター。ボトックス(足首)10～20分 ¥63,000(1回) ☎03-3569-0686 www.aoi-clinic.com/