

しなやかなカラダづくりを

ピラティス



アクアドームくまもと
健康運動指導士
桑村 広子

ほとんどの女性は「コアバランスがくずれている」と言われています。肩こり、姿勢の悪さ、左右の筋バランスが違ふなどの体の不調は「コア（体幹）を整え、鍛えること」で解決します。ピラティスでバランスの取れたしなやかなカラダを目指しましょう！

ピラティスとは

主に背骨を支える筋肉からお腹の深部にある筋肉（コア※）など体の土台となる部分をトレーニングするエクササイズです。

コアを安定させることにより、体全体の骨格や筋肉のバランスを整え、ゆがみのない正しい姿勢に変えていきます。

※コア…体の中心（体幹）の筋肉のこと。
お腹の筋肉（腹直筋・腹斜筋・腹横筋）、背中周辺の筋肉、骨盤周辺の筋肉のことをご紹介します。

ピラティスO&A

Q ピラティスとヨガの違いは？

A ピラティスは主に体のコアを鍛える運動で、ヨガは精神的要素が強く心身を鍛えるものです。呼吸もピラティスは胸式呼吸、ヨガは腹式呼吸と違います。

Q 高齢者でも大丈夫ですか？

A もともとリハビリトレーニングとして考案されたもので、体力の無い人でも大丈夫です。自分のレベルに合わせて無理なく行なうことができます。

Q どのくらいのペースですればいいのですか？

A 週2〜3回が理想的ですが、週1回（1レッスン30分〜1時間）でも集中力をもって長く続けると効果がバスタビです。

ピラティスの歴史

ピラティスは、100年ほど前にドイツ人の医師ジョセフ・H・ピラティス氏が考案したものです。

元々は第一次世界大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発されたトレーニングとされています。後にニューヨークのダンサーや俳優たちにエクササイズとして指導しました。体のコアを鍛え、バランスの取れた骨格と筋肉を作り上げるエクササイズとして多くのダンサーに支持されました。

現在では、ハリウッド女優などが実践していることが火付け役となり、引き締まった体を手に入れるため多くのセレブがレッスンに通っています。20005年に日本でもブレイクし、今では、ヨガと並ぶ人気のエクササイズとして知られています。

ピラティスエクササイズの6つのポイント

- Control –コントロール–**
ゆっくりとした動作に呼吸を合わせて動きをコントロールします。
- Precision –正確性–**
無意識のうちにある一定の連続した動きを正しく行なえるところまでマスターすることをいいます。
- Flowing Movement –流れるような動き–**
勢いをつけたり力を入れ過ぎたりしないで、動作のひとつひとつがなめらかに流れるような動きで行います。

- Concentration –集中力–**
今、どこの筋肉を使っているか意識してエクササイズする集中力が大切です。
- Centering –センタリング–**
身体のコアを鍛えることが最大の目的です。体幹部の筋全体を意識して適切なアライメントを心がけることが大切です。
- Breathing –呼吸–**
基本は胸式呼吸です。ろっ骨を広げて息を吸い、閉じて息を吐くという呼吸法でエクササイズを行います。

「ハンドレッド (Hundred)」でおなかすっきり!!

(腹直筋・腹斜筋のエクササイズ)

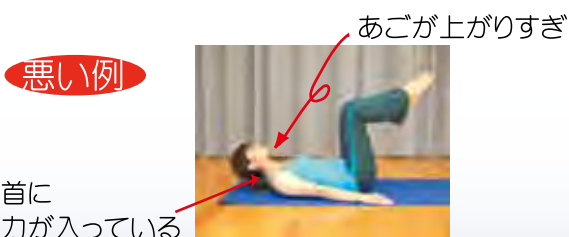
① マットに仰向けになり、両脚を骨盤の幅くらいに開いてひざを曲げます。両方の手の平を下に向けて体から45度離して置き、背中には床にくっつけます。
(ニュートラルポジション)



② 息を吸って首を長くし、吐きながら頭を持ち上げ、両脚を上げます(ひざの角度90度)。息を吸って首を長くし、吐きながら頭を持ち上げ、腕を床と平行に肩の高さに伸ばします。



③ 短い呼吸で、吸って5回、吐いて5回をしながら、両腕を上下に動かします。これを10回繰り返します。



悪い例

(吸って5回+吐いて5回) × 10回 = 100回 ... Hundred

それでは、実際にやってみましょう!



モデル
アクアドームくまもと 木村 加津沙

ニュートラルポジション



Breathing –呼吸–

吸う ▶
鼻から息を吸って
ろっ骨を広げる
※肩があがらないように

指と指が
離れる感じ



吐く
口から息を吐いて
ろっ骨をしめる

指と指が
くっつく感じ