

ハイルメック

h a i l m e c k



9
2017

ichio

しなやか背骨で
不調知らずのカラダに!

戦後72年対談 池上彰×増田ユリヤ
追悼 日野原重明先生

特集に出張

60歳漫画家・横村さとの今さらですが、わたし磨き

話題のピラティスで、美ボディ体験！

「背骨を意識して行うエクササイズ「ピラティス」。趣味の社交ダンスをきっかけに、しなやかな背骨になりたいと思っていた、漫画家の横村さとのさんがマシンを使ったピラティスに挑戦しました。38ページからは、マットの上で行う自宅でもできる動きとともに、全国にあるスタジオや教室を紹介します。

イラストレーション：横村さとる
構成：竹上久恵（編集部）

どうも！ 1973年から、

漫画を描き続けている横村さとのです。骨格調整法ことピラティスのプライベートレッスンにきました。女優やモデルに愛されているから縁遠い存在かと思いきや、昨今スタジオが増えているそう。今回は、見た目が拷問器具（笑）のマシンにトライします。

インストラクターは「BASIピラティス」の鈴木郁江さん。実は元ノルディックスキー選手です。「20年前は根性論で1000回腹筋！なんてやっていましたが、ピラティスの方が断然腹筋が鍛えられます」と鈴木さん。おな



かを引き締めながら、鼻で深く息を吸い肋骨を広げ、口から吐く胸式呼吸がピラティスの基本です。そのままアクティブに動くので、インナーマッスルが鍛えられます。

瞑想効果で、心の健康美も

600種以上ある動きから、私の体の状態や癖を見てもいい、メニューを決定。「腹横筋に力を」「仙骨は浮かさず」というように、筋肉と骨の名前とともに教えてくれます。スタジオには骨格模型があるし、インテリなエクササイズなのね。

「体の一部に意識を集中して動かすことは瞑想と同じ効果があって、心穏やかになります」。なんと、最前線のマインドフルネスも味わえるとは。マシンのパネやバーがミソで、自分の力では動かない肩関節や股関節がぐんぐん回し、よく伸びて気持ちいい。こりやあ面白い体験だわ。何だか背骨が爽やかに。ひとつ風呂浴びた気分になりました。

まきむら・さとる
1956(昭和31)年、東京生まれ。漫画家。「Real Clothes」(集英社刊)など著書多数。「大人のおしゃれDo!&Don't」(ババア上等! 余計なルールの捨て方) (共著/集英社刊)。





槇村さとるさんが体験したピラティス

おうちでもできます!

槇村さんが体験したのはマシンを使ったピラティス。ここからは、自宅でできるマットピラティスの基本をご紹介します。まずは一つ一つの背骨を意識して伸ばすことから、試してみませんか? イラストレーション: 槇村さとる 取材: 文野田有香(編集部) 撮影: 元木みゆき

槇村さんの体験談を見て、「難しそう」と思われた方もいるかもしれません。でも、指導してくれたインストラクター・鈴木郁江さんは「マットピラティスという自宅でもできる簡単な動きがピラティスの基本です」と言います。

マットピラティスは、もともと1920年代にドイツの従軍看護師ジョセフ・ピラティス氏が、負傷兵のリハビリを目的として始めたもの。「体の内側の筋肉や骨、関節などを解剖的に理解しながら動かすことで、日頃の習慣や癖をついたゆがみを直し、背骨の本来のS字カーブを取り戻します。姿勢を美しく保つのはもちろん、猫背や腰痛、ひざ痛の改善、自律神経が整う作用も。肩を上げる、振り向くといった日常の動作も楽にできるようにします」

痛みなく心地よく動ける体を目指そう

ピラティスが大切に行っているのは「スパイラルアーティキュレーション」という背骨を流動させる動き。この基本の一つが上で紹介した「ペルビックカール」という動きです。「ペルビックは英語で骨盤という意味。それをカール、丸める動きです。ポイントは、骨盤を後傾(写真2)させること。鼻で深く息を吸って胸



腰痛改善、ヒップアップ効果もあるポーズです!

1 骨盤の「ニュートラルポジション」をとる



恥骨

両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら下ろしていくと当たる骨

腰骨

左右の腰に手を当て、前の方にあるゴリゴリとした出っ張り部分

あおむけに寝て両ひざを立て、足を腰幅くらいに広げます。恥骨と腰骨が床に平行になるようにします。これを骨盤の正しい位置、「ニュートラルポジション」といいます。

2 骨盤の「後傾」を意識する



鼻から息を吸って口から吐きながら、腰骨で床を押し、恥骨を天井に突き上げます。これを骨盤の「後傾(こうけい)」といいます。

3 背骨を一つ一つ床から離す



鼻から息を吸って口から吐きながら、下の背骨から一つ一つ床から離していきます。

4 上の背骨まで床から離す



鼻から息を吸って口から吐きながら、上の背骨まで一つ一つ床から離し、ひざから肩までが一直線になるところまでもっていきます。

5 背骨を一つ一つ床に下ろす



鼻から息を吸って口から吐きながら、上の背骨から一つ一つ床に下ろし、1のニュートラルポジションに戻ります。写真は、胸骨まで下ろしたところ。これを3~4回繰り返します。

ピラティスを習いたくなったら……

ピラティス専門スタジオに通うか、全国のフィットネスクラブやカルチャーセンター、お近くの公民館などのピラティスクラスに参加する方法があります。

BASIピラティス

電話◎050-5577-5721
平日9時半~21時半/
土・日・祝日9時~18時(年末年始除く)
ホームページ◎<https://www.basipilates.jp/>

ピラティススタイル

電話◎050-5577-5723
平日9時半~21時半/
土・日・祝日9時~18時(年末年始除く)
ホームページ◎<https://www.pilatesstyle.jp/>
大手ピラティス専門スタジオ「BASIピラティス」は都内に24か所、「ピラティススタイル」は関東、関西、東海地方に47か所スタジオがあり今後も増える予定。

コナミスポーツクラブ

電話◎0120-919-573
平日9時~19時/土・日・祝日10時~18時(年末年始除く)
ホームページ◎<https://www.konami.com/sportsclub/>
北海道、関東、関西、九州など全国の一部施設でピラティスのクラスを実施しています。実施施設など詳細は、上記でご確認ください。その他、全国展開する多くのフィットネスクラブで、ピラティスの講座を開いています。お近くのフィットネスクラブで開講されているか調べてみてください。

朝日カルチャーセンター

電話◎03-3344-1941(新宿教室・代表)
10時半~18時半(日曜・一部祝日を除く)
ホームページ◎<https://www.asahiculture.jp/>
新宿教室、横浜教室、福岡教室他、一部の教室でピラティスの講座があります。上記でご確認ください。

present

1名

ピラティスのプライベートレッスンを体験できるチケット

今回登場した「BASIピラティス」インストラクター鈴木郁江(ikue)さんのプライベートレッスン体験チケットを1名にプレゼント。渋谷スタジオ限定。チケットの有効期限は2017年10月31日(火)。120ページのはがきに「ピラティス体験」と明記し、ご応募ください。応募締切【8月31日(木)】

当選者は厳正なる抽選の上、読者投稿ページ「ハルメクカフェ」の11月号の誌面および賞品の発送をもって発表します。※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号の他の懸賞に入選できない場合があります。

を膨らませ、口から吐く胸式呼吸をしながら、背骨を一つ一つ床から離していきます。上までいったら胸の方から背骨を下ろします。太ももや下腹のシェイプアップにも効果的です」
「10回やると気分がよくなり、20回やると見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」といわれるピラティス。痛みなく心地よく動ける体を目指して始めてみませんか。