

FitnesS

japan

2017.MAY
NO.367
5
520YEN



話題のエクササイズで 女子力アップ!

Arisa

(basiピラティス インストラクター)

上田泰子

(OKJエアロビックファミリー代表)

EVENT

JAM FESTA

第19回OKJエアロビックフェスティバル

第8回OKJわくわく親子フェスティバル2017

WAVE Conference in 品川 2017

NSCAジャパン HPC竣工記念式典

Samantha Wood ピラティスWS

鉄人ダンスフェス2017

新連載!

シゲゾウ閑話
徒然なるままに...

鈴木しげこ (JWI AFAA検定スペシャリスト)



求人&養成はPC・スマホ・携帯でもチェック!! jF-wORK (<https://fj-work.jp>)

|| Part 2 ||

身体と心、人生までもを大きく変えるたくさんの“気づき”

マインドフルネス・ムーブメント

監修協力 / Arisa (basi Certified Comprehensive Instructor Faculty)

近年、女性を中心にヨガとともに人気を得ているピラティス。リハビリがベースのエクササイズ、キツイポーズでインナーマッスルを鍛える…など、いろいろなイメージがあると思うが、根底には「心と身体はひとつ」という考えがある。そこに着目した世界最大級規模の流派である basi ピラティスは「マインドフルネス・ムーブメント」として、内側からキレイをつくるレッスンを展開。今回はインストラクター Arisa さんをインタビューし、ピラティスの魅力、マインドフルネスがもたらす効果についてうかがった。

ピラティスとは…

メソッド創設者であるドイツ人男性ジョセフ・ピラティス氏の名前が由来となっています。ピラティス氏は出生時から身体が弱く「長くは生きられないだろう」と言われるほどでしたが、体操選手の父と自然療法の母の下に生まれたこともあり健康に対する意欲が強く、自身でさまざまなトレーニングを重ね14歳の頃には人体解剖図のモデルとなるほどに健康的な身体を手に入れました。彼が、現代で「ピラティス」と呼ばれるメソッドを作り出すキッカケとなったのは、第一次世界大戦のとき。寝たきりの負傷兵に対し、再び自力で起き上がれる（あるいは立ち上がれる）ようになることを目的とした運動療法を開発したのが始まりです。ピラティス氏は負傷兵が寝たままでも、立ち上がれなくてもエクササイズができるようにベッドのスプリングを活用したり、施術台をアレンジしたりして運動を実施させました。そこから生まれたのが現在のマシン「リフォーマー」や「キャデラック」なのです。

プロとなっているのです。

ヨガとピラティス、何が違うの？

「コントロールジョー」を構築するまでに、呼吸法や瞑想といった東洋思想も深く学んでおり、ピラティスにもヨガの要素はあらゆる場面に取り入れられています。では、何が違うのかというとヨガはポーズのなかで身体と心と向き合うのに対し、ピラティスはある一定のリズムに合わせてムーブメントを通して身体と心を見つめるということです。

思うがままに気持ちいいタイミングでゆっくり動くのが「やりやすくいい」と感じる部分もたしかにあります。それは普段の自分と変わっていません。ある一定のリズムという「型」に自分をはめこんでいくことでその時々「少しやりにくいな」と感じたり「心地がいい」と感じたり、さまざまな気づきを得ることができると感じます。

basiピラティスとは？

1926年に、ピラティス氏がニューヨークでスタジオを開業したことをキッカケにバレエダンサーやプロロードウェイダンサーたちにピラティスが広まりました。同時にピラティスに教えるを請う者も集い始め、今で言うところの指導者育成がスタート。当時の受講者（第1世代）の

なかで2人、ピラティス氏から指導者認定を受けました。そのうちの1人を師事し、第1世代のほぼ全員から指導を受けたラエル・イザコウィッツが1989年に創設しました。basi (バシ) は「Body Arts and Science International」の頭文字をとったもので、ピラティス氏は「私のメソッドは50年早かった」と世間に浸透しなかったことを失意しなくなったのですが、ラエルは「もしもピラティス氏が現存したら、きっと時代やライフスタイルの変化に応じてアプローチ法も変えていただろう」と考え、ピラティスの本質は大切に継承しながらも現代科学の研究に基づいたアイデアを盛り込みながら、常に進化するピラティスとしてさまざまなプログラムを世界的に発信しています。

現代女性の悩みは複雑

私たちのスタジオには男女年齢を問わずさまざまな方が来てくださっています。そのなかで、特に多い女性の来訪理由は「運動不足」「産後の体調不良」「加齢による体形のくずれ」です。しかし、最近では身体の悩みだけでなく「精神的ストレスが多い」「もっと自分のために何かをしたい」といった、心の悩みも増えているように感じています。

女性をとりまく社会の状況が変わり、家庭と仕事を両立するのが当たり前になりつつある今、ワークライフバランスが崩れたり恒常的にマルチタスクに追われた

ピラティスで使用するマシンとエクササイズ例

キャデラック

施術台からインスピレーションを受けているマシン。マシンにぶら下がる事が出来るのが特徴。台が安定しているため高齢者や身体的制限のある方でも安心して使用出来る。

Side Lift 【サイドリフト】

背骨の側屈を促し横の腹筋(脇腹・くびれ)を強化、同時にストレッチ効果もある



Hanging Back 【ハンギングバック】

身体を支える全身の統合性が必要。背骨の伸展(反る)方向への可動性アップや背筋強化、体重を支える腕まわりへの効果が高い



リフォーマー

身体をリフォームするという意味があるマシン。身体を乗せるCarriage(荷台)が動く事が特徴。ピラティスマシンのなかで最もよく使われるマシン

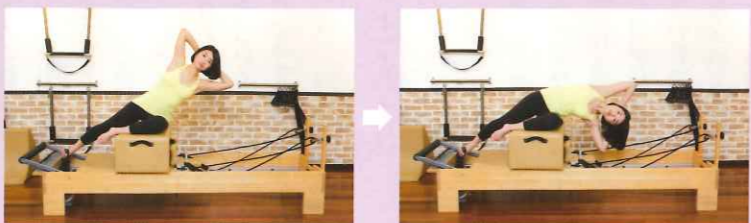
Kneeling Arms Triceps 【ニーリングアーム トライセップス】

膝立ちのなかで全身を使ってバランスを取る事がチャレンジ。特に腕(三頭筋)や太腿裏(ハムストリングス)にフォーカス



Side Over on Box 【サイドオーバーオンボックス】

身体をボックスの外に大きく動かすためチャレンジな動作。同時に胴体側部、筋肉のストレッチ効果と腹部周りの強化が高い



「マインドフルネス・ムーブメント」でおこなう マットワーク例

Swimming [スイミング]

背筋にフォーカスしたエクササイズ。対角線上の手足を同時に動かすため身体のコントロールと筋バランスが整う



Shoulder Bridge [ショルダーブリッジ]

背骨・骨盤を安定させた状態を保つため腹部や骨盤・太腿まわりを最大に使っている。動く脚の股関節まわりのストレッチ効果も高い



り……。身体だけでなく心までもが触れつつある現代社会。大げさでなく、身も心も擦り切れず前という方は少なくなっています。

「いま」「この瞬間」の 自分を認める

近年、瞑想がブームになりつつありますがそのなかで「マインドフルネス」というワードを耳にしたことがあるのではないのでしょうか。マインドフルネスとは簡単にいうと「いま」「この瞬間」に意識を集中させること。現代を生き抜く女性たちにピラティスが支持され、継続的にオススメしたい理由としては、身体を動かすことでの運動不足解消だけでなく、このマインドフルネス効果によるものが大きいのです。

心が病んでいるけれど身体はすこぶる元気という人はいませんか、身体がすごく疲れているけれど心はハッピーな人もいませんか。ピラティスの根本にも「心も身体もひとつ(Whole Body)」という考え方があり、エクササイズを実践するにあたり、身体と心とを結合させて考えるために「内側に目を向ける」ことを大切にしています。

内側の具体例は、背骨。背骨は表層にある筋肉や骨とはちがって目でかたちを見ることができません。その分、強くイメージをしないと動きを感じて捉えることができませんから、レッスンであれば1時間、自分の背骨の状態にのみ意識をもっていく必要があるのです。

「マインドフルネス ムーブメント」

背骨を意識しやすいのは、マシンなどを使わずに行うマットワークです。主にあお向けの状態で行うので、エクササイズ中は背骨をよく動かします。

背骨は1本の長い骨ではなく小さな椎骨が仙骨、尾骨を含めて26個つながってできています。日常において靴を履いたり後ろを振り返ったりするときに「何番目の椎骨から曲げている」「胸の上から1つずつ回旋している」と、都度考えることはありませんが、実際には骨が1つずつの役割を果たし動くことで、動作が完結しているのです。

しやる方がとても多いです。

また、指導者の養成コースでは人の身体の診方や人との接し方、物事の伝え方も学びます。そこから本業に立ち返ったときに「部下とのコミュニケーションが円滑になった」と感じたり「ストレスを持ち越さなくなった」「表情がやわらかくなつて雰囲気がよくなった」と言われる方も多いです。

「こうでなければダメ」という考えがあっても、同じ考えや答えを他人に求めなくなつたという方もいらっしゃいました。総じて皆さん生きやすくなつていられるのを感じますし、結果として姿勢も美しくボディラインもシェイプされ、精神の充実がにじみ出るようなすこやかな美しさを手に入れていらっしゃいます。

ピラティス「マインドフルムーブメント」を通して得られるものは、一時的な満足感ではありません。身体と心、つまりは人生までも大きく変える可能性のあるたくさんの「気づき」なのです。

自分の「いま」「この瞬間」に目を向けること。

良い・悪いと評価したり誰かと比べるのではなく、ただ見つめ、
それがいまの自分だと受け入れること。

いまお話ししたことを、すぐに実践できる人はほとんどいませんが、難しく考えることはありません。手探りの状態からでも繰り返し実践を重ねることで感覚をつかめるようになるものです。

悪習慣から抜け出す 第一歩は気づき

ここにマインドフルネスをかけあわせると、どうなるか。靴を履くことではなく、靴を履くために腰を曲げている「いま」「この瞬間」を意識する。振り返った後ではなく、振り返る過程にある「いま」「この瞬間」を意識する、ということになります。ピラティスにおいては、結果だけでなく身体を捻れたかには重要ではなく、どのようにして捻ったのかに着目する。そのコンセプトを「マインドフルネスムーブメント」として皆さんに提唱し、お伝えしています。

さまざまに変化のあつた 実践者の声

もともと身体への悩みを解消すべくピラティスを始めた方でも、続けるうちに姿勢や不調の改善はもちろんのこと、エクササイズを通じて身体のことを知り、セルフマネジメントができるようになってきたことで生活のすべてが変わつたとおつ



監修協力 / Arisaさん
(basi Certified Comprehensive Instructor Faculty)

幼少期よりダンスを学ぶ。高校卒業後、アメリカへ留学。滞在中にピラティスと出会いインストラクター資格を取得。帰国後からbasi中目黒スタジオを中心に指導を開始。的確な指導と力強いしなやかな動きで、クライアントから多くの支持を受ける。



撮影協力 / basi 中目黒スタジオ

06年4月にオープンした日本第一号店。都内屈指の桜の名所・目黒川沿いにあり、スタジオの窓の外には満開の桜や青々と茂った緑など四季折々の自然を感じられる気持ちのいい空間となっている。都内を中心に23店舗展開
★キャンペーンも実施中
https://www.basipilates.jp/welcome/
★インストラクターも随時募集中!
採用についてはコチラ!
http://www.wholebodyeducator.com/