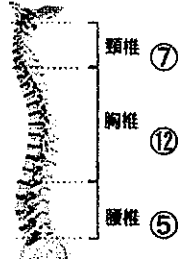


1..正しい姿勢とは？

正しい姿勢・理想的な姿勢とは重力に対して重要な関節がもっとも効率よく働けるように立つことが「理想的」とされます。

2..背骨(脊椎)の完成

頸椎 7個前弯
胸椎 12個後弯
腰椎 5個前弯



S字のカーブ
10年かけて完成

3..加齢とともに変化する姿勢！！

肩甲骨・骨盤・背骨・
股関節・膝関節・足関節

※正しい姿勢を保つために体幹、関節まわりの筋肉を鍛える。
→骨・関節に負担をかけない。

※骨粗鬆症は80才の女性の70%が骨粗鬆症になっているので
特別な病気ではありません
→運動・食事＋日光浴をすることで改善します。

4..体幹 インナーマッスル(別紙参照)

関節まわりの筋肉を鍛える。

例えば

股関節にかかる負担

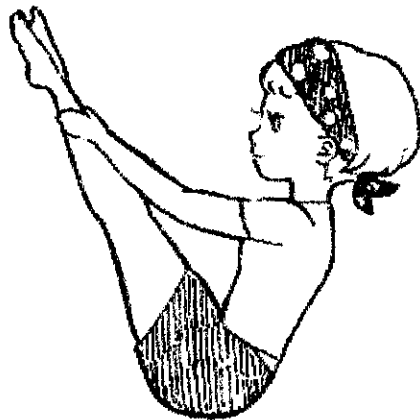
- | | |
|----------|---------|
| ・立っているだけ | 体重の70% |
| ・歩行 | 体重の3~4倍 |
| ・ジョギング | " 4~5倍 |
| ・階段の昇り降り | " 7~8倍 |

特に女性は閉経に
ともない
体重の増加や骨密度の
減少などリスクも考える
ことが大切です。

今から骨によりかかるのではなく筋肉で骨を支えるという
考え方にシフトしましょう。

ピラティス

～自分の身体と向き合う
大切な時間～



呼吸はピラティスをする上で
核となるもの。
インナーマッスルをしっかり働かせて
心も身体もリフレッシュ

ピラティスの歴史

ピラティス創始者 ジョセフ ピラティス(1880-1967)



Joseph Pilates

ドイツのデュッセルドルフ近郊の町で生まれる。幼少期は病弱で、くる病、喘息、リウマチ熱に苦しむ。彼は病に打ち勝とうという気持ちをバネに、青年期はボディービル、体操、ダイビング、スキーなどに没頭しました。後に東洋、西洋のエクササイズと理念を学び、「身体と心を完成させ、それを維持するという」古代ギリシャ、ローマ養生法に強い影響をうけます。

ピラティス氏は自分のエクササイズを「コントロールロジー」と名付けました。つまり「コントロール＝調整する理論」という意味で、筋肉の動きすべてを意識的にコントロールすることを意味します。

心も身体も呼吸も・・・睡眠中の筋肉の動きまでも・・・(かなりのストイックな方ですね・・・)

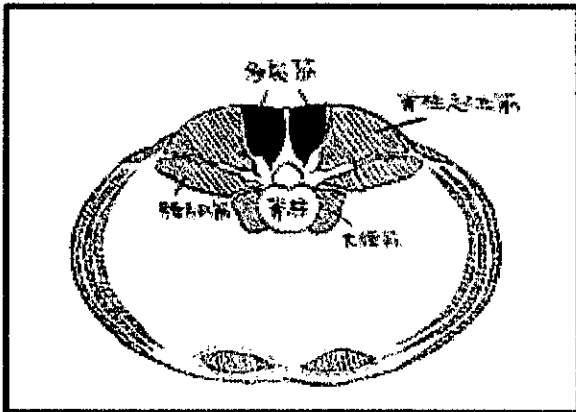
ピラティスは、全身をくまなく動かすことで、正しい身体のアラインメントとバランスを得ることを目的としています。



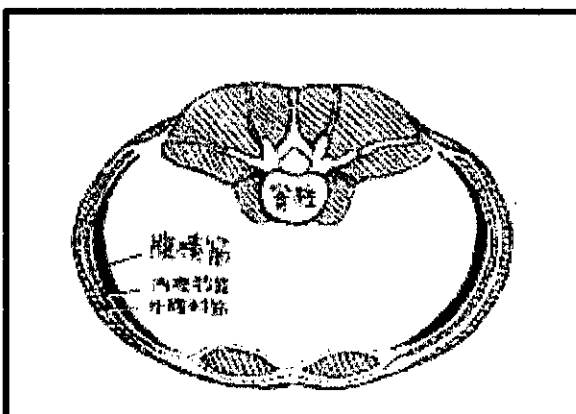
インナーマッスルとは？

ピラティスのエクササイズでは、コアのインナーマッスルを働かせて腰の骨と骨盤を正しい位置に置き、安定させることが大切です。手足を動かす前に、4つの筋肉をスイッチON!!

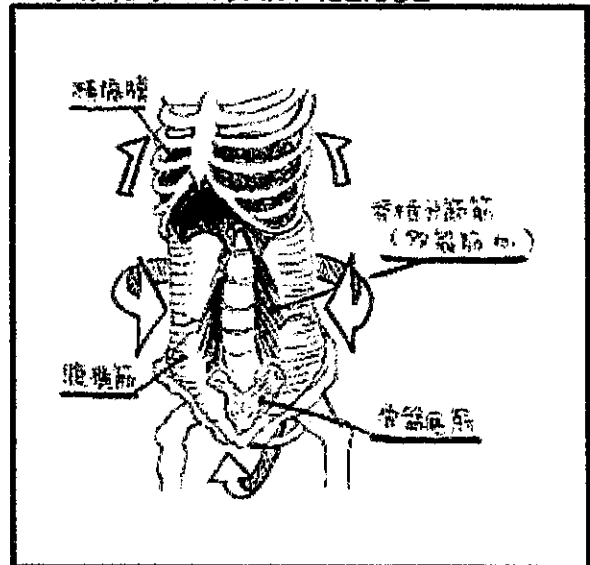
腹部を水平面に切った図



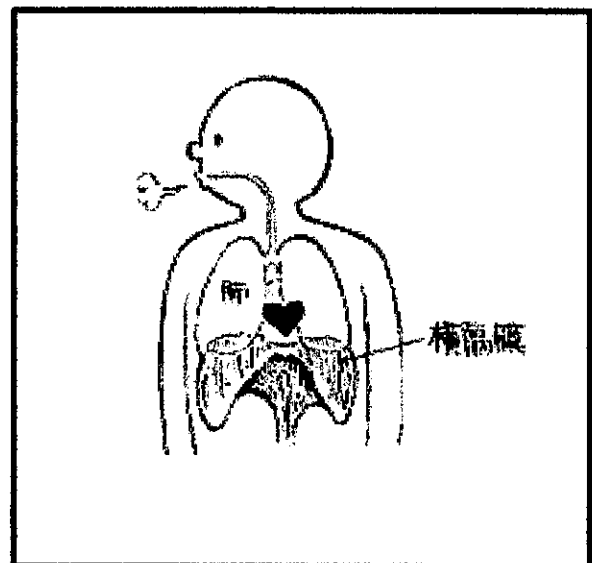
腹部を水平面に切った図



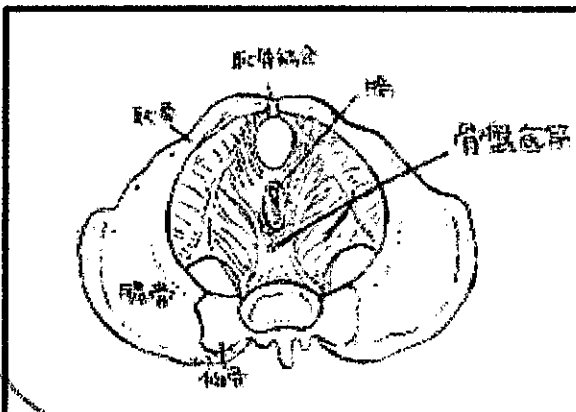
コアのインナーマッスルにたとえると



腹部を水平面に切った図



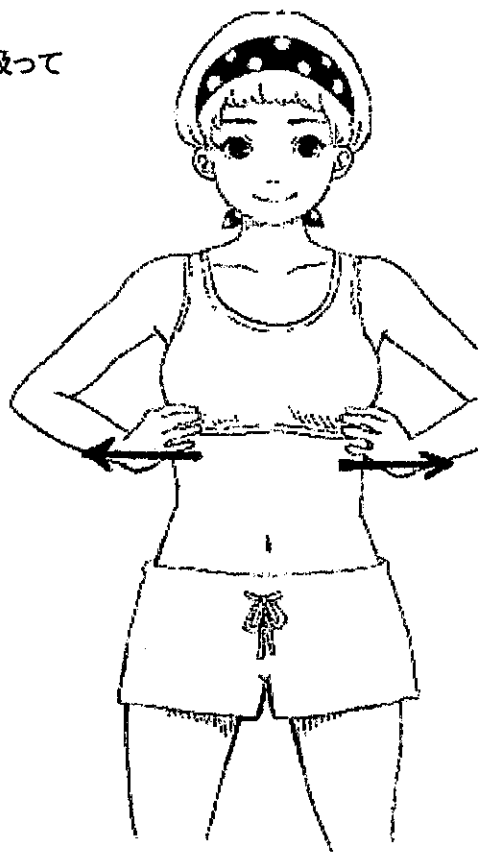
骨盤底筋をおなかの中から見た図



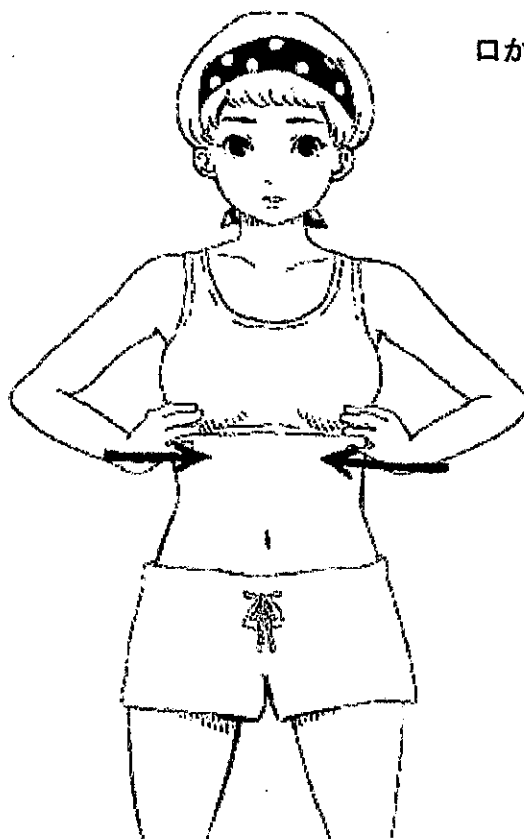
ピラティスの呼吸法

肋骨の広がり意識してみましよう

鼻から吸って



口から吐く

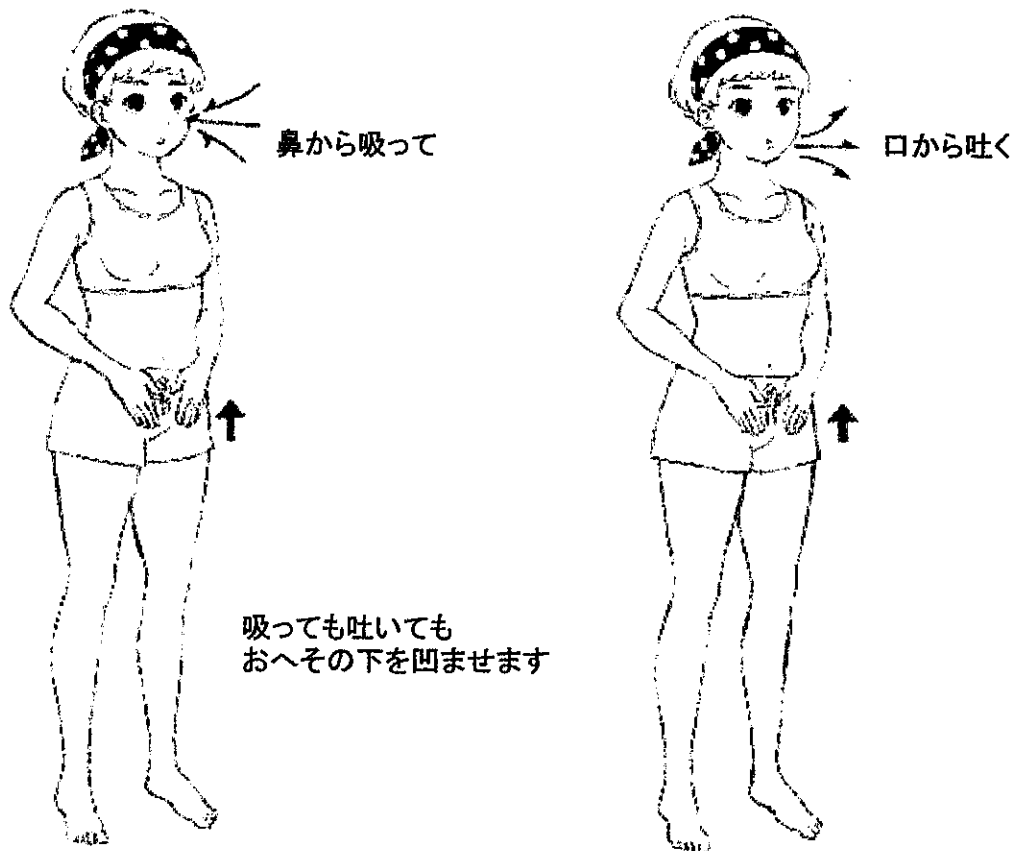


- * 鼻から息を吸います。
肋骨を前後左右に広げていきましょう
- * 頑張りすぎず、ゆったりした気持ちで。
肩の力が入ったら頑張りすぎです
- * 口から吐きます。
広げた肋骨をもとの位置に戻しましょう



ピラティスの呼吸法

コアの意識をプラス!!



- * 肋骨を広げながらおへそを凹ませてみましょう
お腹全体が平らになっていればコアが正しく使われている証拠です
- * おへその下を凹めしながら呼吸を繰り返します
お腹の下腹を軽く緊張させたままで行います
- * 骨盤底筋をしめて引き上げましょう

※初めは戸惑いますが、練習すると出来るようになりますよ。
※坐骨は常に床を向いているようにします(骨盤は動かしません)

Let's Try

呼吸を大切に・・・ コアを安定させながら

1. フットワーク

コアの意識を抜かずに骨盤を安定させ足を鍛える

2. 側屈

コアの意識を抜かずに骨盤を安定させしっかり呼吸

3. 立位のスパインツイスト

コアの意識を抜かずに背中の筋肉、腹斜筋のコントロール

4. ロールダウン

コアの意識を抜かずに首、背中、殿筋、腿裏の筋肉を伸ばす

5. アームワーク

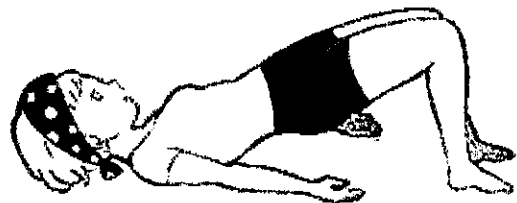
コアの意識を抜かずに肩甲骨を安定させる

6. レッグスライド

骨盤、腰椎の安定

7. アーム&レッグのコンビネーション

骨盤、腰椎の安定、バランス感覚



動いてみましょう!!

8. レッグチェンジ

骨盤、腰椎の安定を高める

9. ペルビックカール

背中の調整、腿裏の筋肉のコントロール、骨盤、腰椎の安定

10. チェストリフト

腹筋の強化、骨盤の安定



11. レッグサークル

股関節の切り離し、骨盤の安定

12. バックエクステンション

肩甲骨を安定させ、背中の筋肉を鍛える

13. レストポジション

リラクゼーション、腰椎のストレッチ

* 5~8はポールを使用します。自分の中心を意識しながら動いてみよう!

みなさまへ

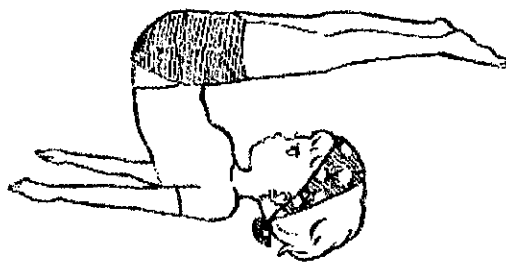
私がピラティスに出会ってから一番変わったことは、自分の身体に対する意識の持ち方です。

レッスン中に肩に力が入ってしまうとか、このエクササイズは苦手でこれは好きなど、私ってこうなんだ、へえーという“気づき”です。

まずは自分のカラダを知る

自分のカラダの動かし方のくせを知る事

そこから始まります。みなさんもエクササイズを通して沢山の“気づき”をみつけてください。



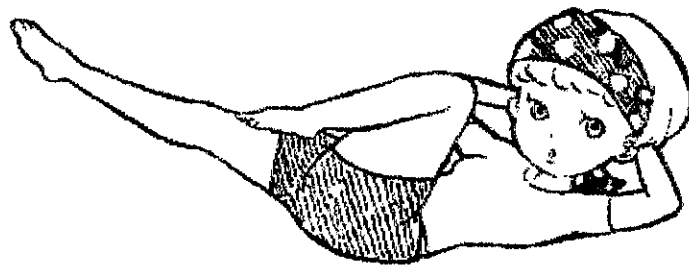
Takako Sasaki



ピラティス体験談

- ①40代 女性 T.M.
- ②2年目
- ③2回/月 グループレッスン
- ④腰痛が寝込むほど悪化しなくなり、身体を意識して動かすようになりました。

- ①40代 女性 K.K.
- ②2年目
- ③2回/月 グループレッスン
- ④肩こりや頭痛が減り、風邪をほとんどひかなくなりました。



- ①60代 女性 M.Y.
- ②4年目
- ③4回/月 プライベートレッスン
- ④円背もなくなり、姿勢が良いと人に褒められます。自分でも常に姿勢を良くしようと意識しています。

- ①70代 男性 M.T.
- ②2年目
- ③2回/月 セミプライベートレッスン
- ④股関節や筋肉の衰えから正座ができなくなり、ピラティスを始めました。今では正座ができるようになり、足の筋肉も付いてきました。

- ①年齢
- ②ピラティスを始めてどのくらい
- ③月に何回のペース
- ④身体の変化





Pilates...

Running Beauty

インストラクター・プロフィール

佐々木貴子

SASAKI TAKAKO

2007年股関節に違和感があり、いろいろ試している中でピラティスと
出会う。インナーマッスルの大切さを肌で感じ、その後マットピラ
ティスインストラクターを取得。

現在グループレッスン、パーソナルレッスン、小、中学校保護者向けの
ピラティス講座等行いつつ、自身もピラティス・解剖学・食・健康に
関するセミナー等、人体の知識を深めるべく日々勉強中!! 2児の母。

- ・2010 BASI認定マットピラティス取得
- ・2012 箕輪敬子Pilates Mat 習得コース終了
- ・その他
 - ・コアスタビライゼーション CSE指導員
 - ・介護予防運動指導員



参考資料

- Pilates Mastery マットワーク編 2006 (スキージャーナル株式会社)
- Simply Pilates 2005 (朝日DVDブック)
- Contrology ピラティスメソッドの原点 2009 (万来舎)



第2回学庭教育学級
～加齢と本気で立ち向かう!～

日時：2017年10月7日（土）
場所：玉川中学校 格技室にて
講師：PRB佐々木貴子

