

エクササイズを上げる

7つのこと

ピラティスを行うときは、ただ体を動かすだけでなく、
7つのポイントを意識しましょう。
体のちょっとした不調や変化など、
さまざまな“気づき”を得られるはずです。

呼吸

常に呼吸を意識して
エクササイズを行う。
体の動きと呼吸を
連動させることが大切。

コントロール

正しいポジションや
フォームを頭の中で理解し、
イメージした通りに
体を動かす。

集中力

正確な呼吸と
動きをするために集中し、
体の声を
きちんと聞く。

流れとリズム

呼吸に合った
スムーズな動きを、
リズムよく
流れるように行う。

センタリング

体の中心にある
コアや骨を
意識しながら、
体を動かす。

正確性

正しいフォームを
心がける。
正確な動きは
効果につながる。

リラックス

無理をせず、
必要なだけの力を使う。
緊張と弛緩の
バランスが大事。

2

プレピラティス

PRE PILATES

ピラティスの基本的な動きが身につくエクササイズを、
スタート時の体のポジション別に紹介します。
シンプルな動きを確実にマスターすることで、
ピラティス独自の体の使い方がわかるようになります。
ウォーミングアップにもおすすめです。

インチワーム

INCHWORM

しゃくとり虫の動きをまねてジワジワと



足で壁をつかむように、上下に動かします。
足の指先と足裏のしなやかさを取り戻すエクササイズです。

CHECK POINT

- 足の指をしっかり動かしているか。
- 足裏全体を使っているか。
- 上半身に力が入っていないか。

関連アビリティ

- ・ フット・サイド・トゥ・サイド 30P.122
- ・ ウォーキング 30P.121
- ・ ゲット・アップ 30P.126



1

仰向けになる。両脇は体の横で伸ばし、手のひらを床につける。ひざと股関節を直角に曲げ、壁に足裏をつける。足の幅はこぶし1つ分。



2

足でバー、グーを繰り返しながら、足で壁をゆっくり上げる。ひざが伸びきったら、足でグー、バーを繰り返しながら1に戻る。5往復。

自然な呼吸で行う。

01 ハンドレッド

HUNDRED

腕全体でポンプを押すように、100回プッシュ!



呼吸に合わせて腕を上下に振り、腹部(コア)を強化します。全身が温まるので、ウォーミングアップにも。

CHECK POINT

- 腰が床から浮いていないか。
- テンポよく強い呼吸ができていないか。
- 背骨の伸張(エロンゲーション)を意識しているか。

関連プレビラティス

- ・ ベルビック・ティルト ▶ P.30
- ・ アッパー・バック・カール ▶ P.32
- ・ ヘッド・ロール・アップ ▶ P.42



1

仰向けになる。両腕は天井に向かって伸ばし、手のひらを足の方に向ける。ひざと股関節を直角に曲げ、つま先を伸ばす。息を吸って準備。



2

息を吐きつつ、頭と肩を持ち上げ、両腕を下ろす。

腰を床に押しつけ、背骨の上下への伸びを意識。



3

続けて、息をすべて吐きながら、両腕を斜め上に伸ばす。

腰が床から浮かない位置で足をキープ。初めは無理のない高さでOK。



4

慣れきたら、小刻みの呼吸から「スー」「ハー」という呼吸に変え、指の中でカウントする。

「スススス」と5カウントで息を吸うリズムに合わせ、両腕を上下に細かく振ったら、「ハハハハハ」と5カウントで息を吐くリズムに合わせ、両腕を同様に動かす。これを10回繰り返し、合計で100回腕を動かす。

START

1



ベルビック・ティルト

▶P.30

2



スモール・ロッキング

▶P.40

3

コブラ

▶P.62



4

ワイパー

▶P.68



PROGRAM 1

初心者向き

プログラム



10~15分

ピラティスが初めての人は、
まずはここからスタート。
8つのエクササイズで体を目覚めさせましょう。
正しいフォームを意識して行くと、
今の体の状態を知ることができます。

8



プリエ

▶P.124

7



プレ・スパイン・ストレッチ

▶P.112

6

ワグ・ザ・テイル

▶P.92



ボウ・アンド・アロー

▶P.84

5

