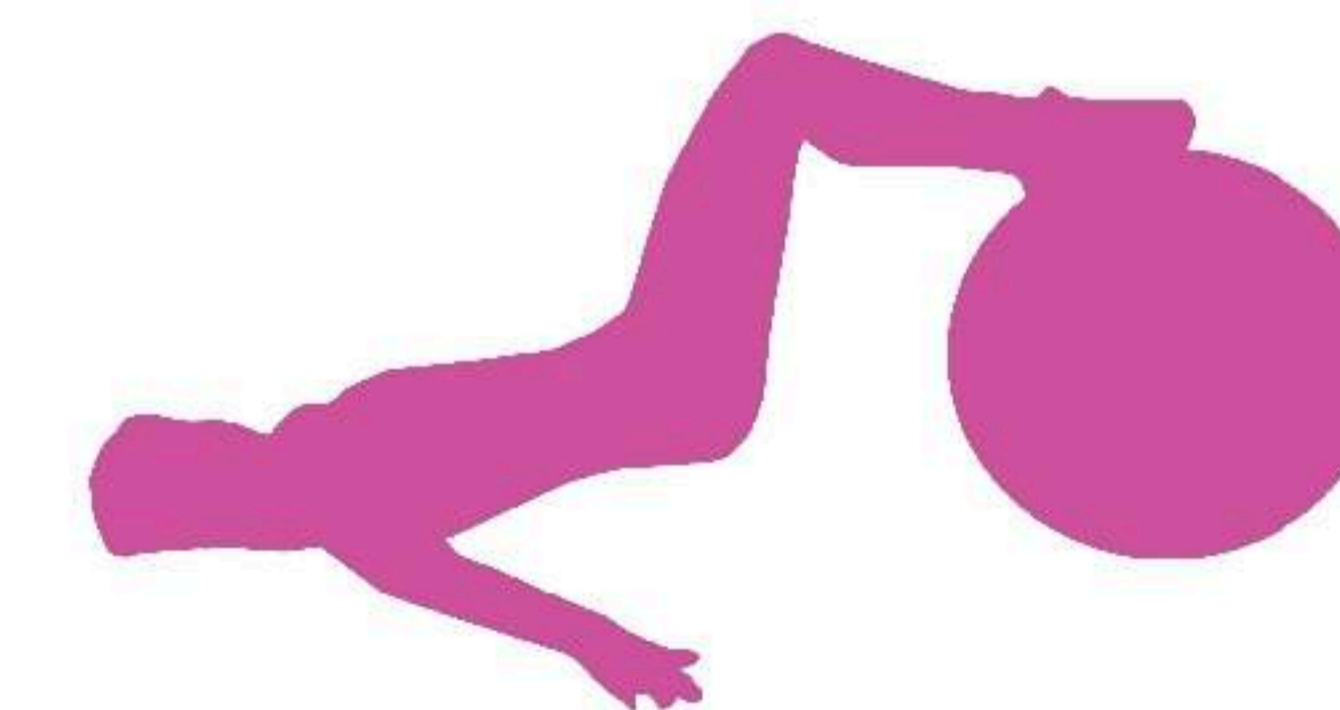
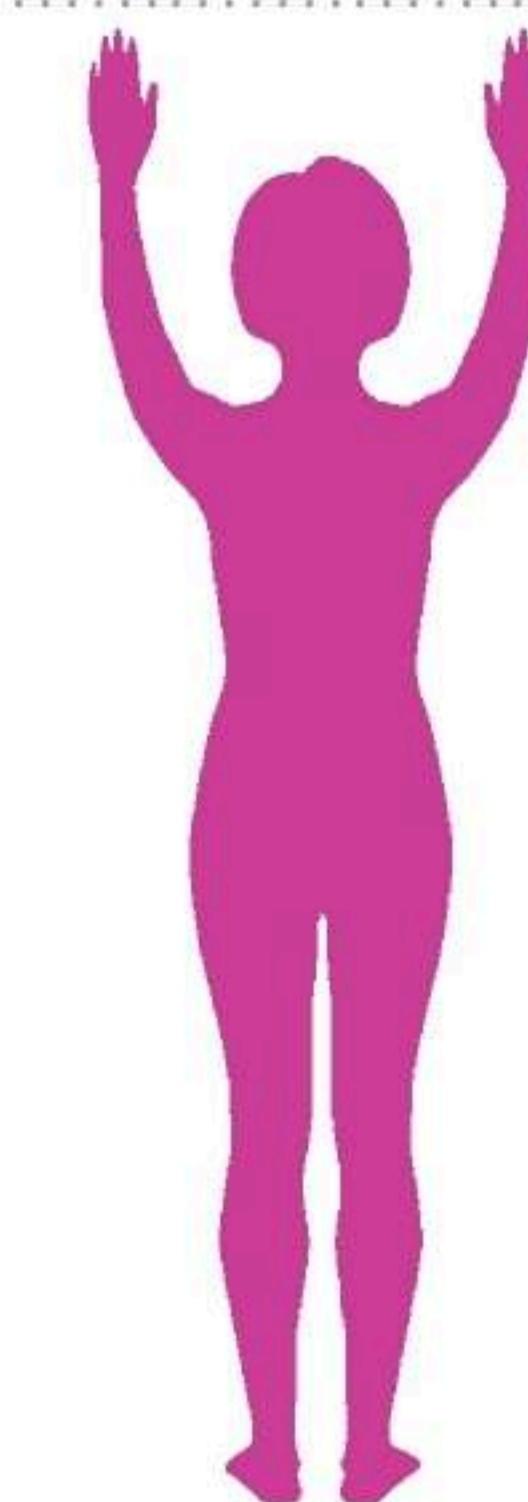


本書の使い方	6
はじめに	8
第1章：ピラーティスシステム	10
ジョーゼフ・ピラーティス—その人となりと功績	12
原理	16
骨格について	20
筋肉のガードル	24
こんな人がピラーティスでよい効果を得られます	28
ピラーティスとその他の療法	32
第2章：ピラーティスを始める前に	34
エクササイズを行う前に	36
ボディー・チェック	40
服装、道具、スペース	44
第3章：心と身体の再教育	46
アライメント	48
骨盤底	52
心を引き締める	56
呼吸	60
休憩とリラクゼーション	64
パーソナル・プログラム	68
第4章：基本的なエクササイズ	70
首の筋肉をほぐす	72
肩の緊張をとりのぞく	76
内腿を独立して動かす	80
下背部の筋肉を働かせる	84
背骨の回旋	88
骨盤と足を独立して動かす	92
骨盤の動きを自由に	96
腹筋を鍛える	100
身体の前面を鍛える	104
安定した体幹から、足を伸ばす	108
内腿を伸ばすエクササイズ	112
太腿の前面をほぐす	116
背骨を伸びやかに	120
基本の立ち位置	124
背骨の感覚	128



グラウンドワーク	132
足全体のバランス	136
セルフ・チェック	140

第5章：より高度なエクササイズ 142

呼吸法の上達	144
背骨のコントロール力を高める	148
骨盤の安定	152
楽な座り方	156
股関節の回旋	160
さらにお腹を鍛える	164
ハンドレッド	168
斜筋を働かせる	172
ダイアゴナル・ストレッチ	176
ジャベリン	180
立った姿勢で腕を鍛える	184
バランスと筋力	188
ストレスのない座り方	192
腿の内側と外側を働かせる	196
胸の緊張をほぐす	200
まとめ	204
ウエイトを使ったエクササイズ	208
インテグレーション	212

用語解説	216
国内の関連情報	218
海外の関連情報	219
索引	220



すべての人に有効
体の各部分をバランスよく使う
ピラティス・エクササイズは、
すべての年代の人々に
よい効果をもたらしてくれます。

本書の使い方

本書は五つの章から構成されています。第一章では
ジョーゼフ・ピラティスの人となりを紹介し、ピラティス・エクササイズの成り立ち
について、絵や写真を交えて解説します。そして、なぜピラティスが年代を問わず効果
があるのか、その理由を説明します。第二章は、エクササイズを始める前に、知って
おく必要のある情報をすべて網羅しています。第三章は、基本的な事柄やおすすめの
モデルメニューを紹介して、実際にエクササイズを行うにあたっての準備をします。第
四章は、基本となるエクササイズについて、さらに詳しく写真などを交えながら解説し、
ステップごとのガイドラインを示します。この章をマスターすれば、自信をもって、基本
エクササイズを実践し、最終章で紹介する、さらに高度なエクササイズに取り組む準備
ができるはずです。

注意事項

この本でご紹介する情報は、
ピラティスのレッスンを受
けてみたいと考えている人にと
って大変役に立つものではな
いことをご了承ください。望まし
いのは、この本を参考にしながら、
トレーニングを受けたプロの指
導の下でエクササイズを行う
ことです。



ピラティスの成り立ち

第一章では、
ピラティスの原理を紹介します。

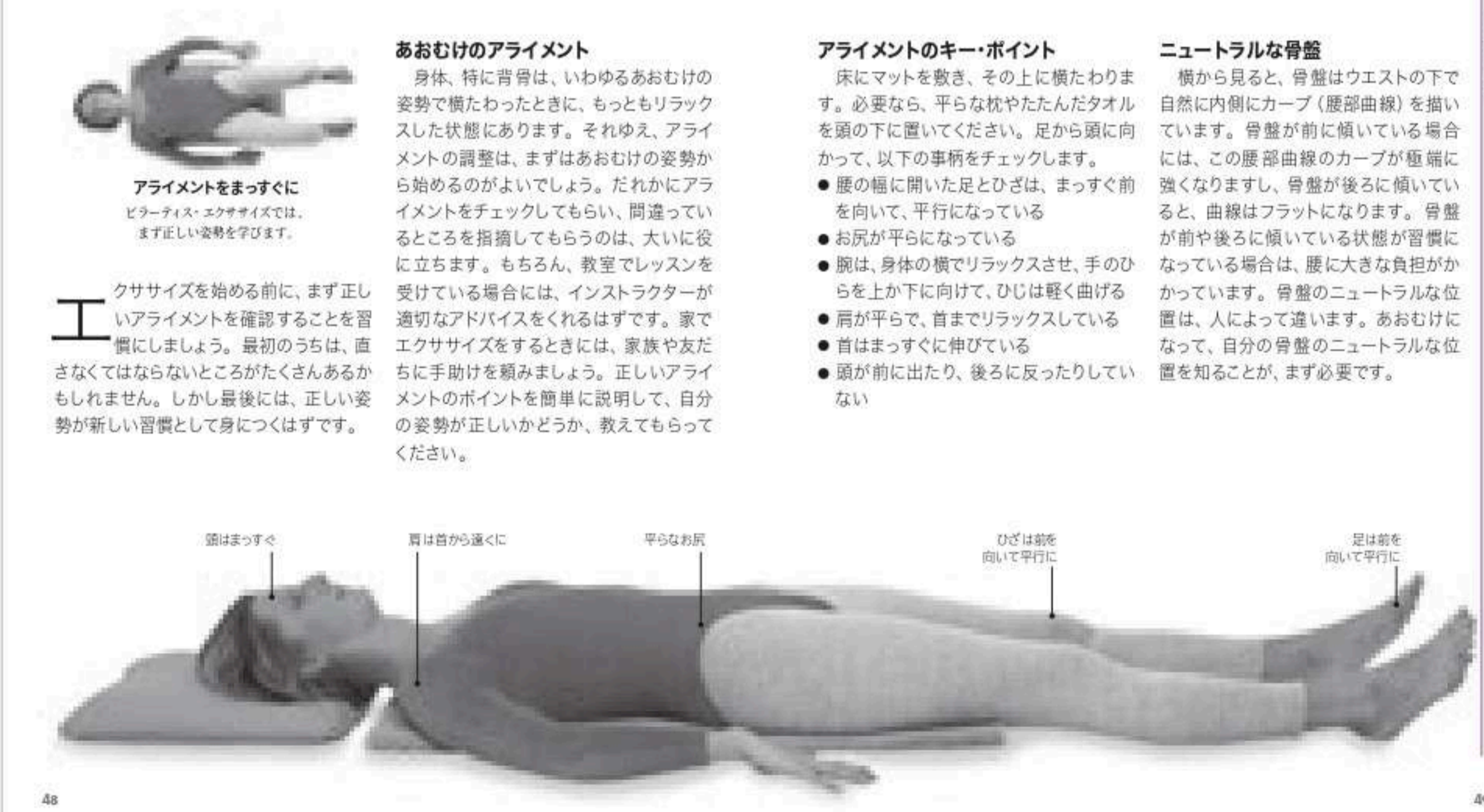
Program Planner table with columns for Day, Group 1-7, and exercise details. Includes a small image of a person exercising.

エクササイズ

一つ一つの
エクササイズを詳しく、
順を追って
説明しながら、
そのエクササイズを
効果的に行う方法を
紹介します。



アライメント



計画を立てる

わかりやすい表形式で、
毎日どのような
エクササイズをどれだけ
行えばいいかが、
すぐにわかります。

分析

白黒のページでは、
それぞれの
エクササイズを分析し、
いかにしてエクササイズ・
プログラムから
最大限の効果を
引き出すかを
アドバイスします。

実際のエクササイズにおける原理

本書でこれから紹介していくエクササイズを行うにあたっては、それぞれの動きのベースとなっている原理を常に心にとめておかななくてはなりません。前のページでご紹介したすべての要素が、もっともシンプルなエクササイズの中にも込められています。



なめらかさとしなやかさ

それぞれの動きは、大きな動きを構成するパーツのようなものだと考えて、全体的な流れの意識をもって行わなければなりません。新しく発見した動きを楽しみ、自分が上達していくことを少しずつ楽しんでください。

集中力とコントロール

自分の身体をコントロールするためには、自分の動きに心を集中させてください。



センタリングと呼吸

いかなるときも、体幹の強さと安定を意識してください。自分が適切なタイミングで息を吸ったり吐いたりしていること、そして適切な方法で呼吸をしていることを確かめながら、エクササイズを行いましょう。



正確さと組み合わせ

エクササイズの間、指示なんて無視して、思い通りに、楽に動きたいという誘惑と戦ってください。正確に行うことで、エクササイズのそれぞれの要素が、論理的につながり、次の動きへ進むことができます。



肩の筋肉をほぐす

肩のアライメントを整える最初のエクササイズは、とてもシンプルなものです。まずは腕を垂直に伸ばして下ろす、この動きで肩の緊張を解き、自然なアライメントに戻します。それから頭の上に腕を伸ばします。これらの動きはすべてあおむけで行うようにしましょう。あおむけになれば、身体他の部分を支える必要がないので、肩だけに意識を集中させることができます。もし必要なら、頭の下にたたんだタオルか、薄いクッションを置くようにしましょう。

1 横になり、腕を身体の脇に自然に横になり、頭からつま先まで、どこも緊張せず、のびのびとリラックスしている様子をイメージしてください。胸郭に息を吸い込みながら、まるで指先にくくりつけられた紐で上に引っばられているように、手をまっすぐに天井に向かって伸ばします。ただしひじは緊張させず、リラックスしたままです。



2 もう一度息を吸って、左右どちらかの腕をさらに上へと伸ばし、床から肩甲骨を持ち上げます。



3 息を吐き、腕を上げたまま肩甲骨を床に戻します。肩の位置が変わるのを感じてください。左右を変えて、同じ動きを交互に5回ずつ繰り返します。



4 腕をニュートラル・ポジションに戻します。息を吸って、体幹の筋肉を引き締めます。息を吐きながら、左右どちらかの腕を頭の上にむかって上げます。ひじは伸ばしますが、柔らかなままです。

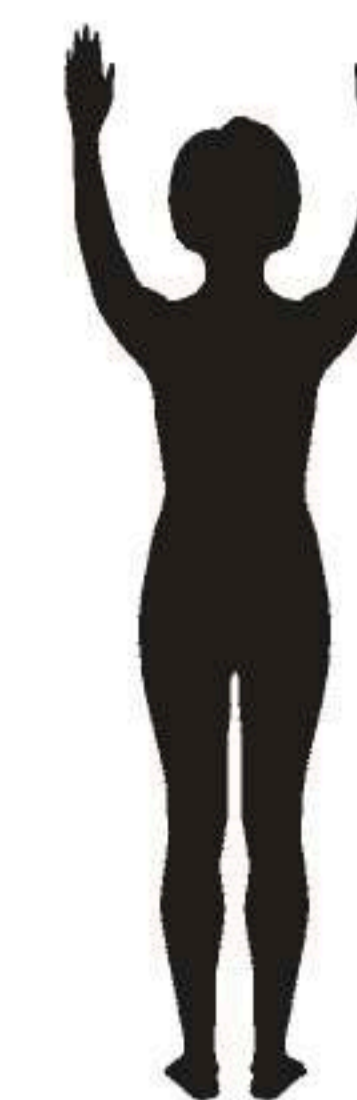


5 背中が痛くないところまで、腕をできるだけ床に向かって下ろしていきます——初心者なら、普通は耳のところぐらいまで下ろすことができるはずです。肋骨と肩甲骨はウエストに向かって、引き下げておきます。息を吸いながら、腕を元に戻します（注意：床までスムーズに腕が下ろせないという場合には、頭の下にクッションをおき、まずはそのクッションまで腕を下ろしてから、数回呼吸を繰り返し、リラックスしてから床まで下ろすようにしましょう）。反対側の手でも同じことを行い、左右交互に5回ずつ繰り返します。

エクササイズの間中、上半身を安定させることに集中する

肩は意識してリラックスさせ、引き下げておく





四つん這いの呼吸

このエクササイズは四つん這いで行います。始める前に、両手足が適切なアライメントに位置しているか、ちゃんと時間をかけて確認してください。このエクササイズが最終的に目指すのは、胸郭を背中に向かって最大限に広げつつ下半身の安定を保つということです。そのためには、上背部や肩を緊張させずに、骨盤底を含む体幹の筋肉を働かせる必要があります。腰が反りすぎないように、首と背骨は一直線になるようにします。



1 両手を肩の真下に、そして両ひざを腰の幅に開いて腰の真下について、四つん這いになります。



2 背中へはへこませます。



3 頭を自然に下げて、背骨を丸くします。



4 背中を2と3の中間のニュートラル・ポジションに戻します。これが最初の姿勢です。



上半身はリラックスさせる

首はリラックスさせ、背骨と一直線になるようにする

骨盤は安定させておく

5 体幹の筋肉を働かせて肋骨に息を吸います。その際、胸郭が背中に向かって広がるように神経を集中させます。それから息を吐き、胸郭を内側に向けて下げていきます。一連の動きを10回、繰り返します。

さらに高度なスパイン・リフト

ここでは2種類のエクササイズを紹介していますが、どちらも86-87ページで紹介した基本のスパイン・リフトをさらに高度にしたものです。体幹の筋肉を使って、動きを完璧にコントロールしながら、基本のエクササイズをできるようになるまでは、これらのエクササイズに進まないでください。二つのうち、どちらのエクササイズをするにしても、腹筋を働かせ、背骨をおへそにひきつけて、椎骨の一つ一つを床から持ち上げたり、下ろしたりしなくてはなりません。両手を頭上に伸ばして行うパターンでは、スパイン・リフトの最後の段階で腕を上げることにより、さらに背骨をしなやかに伸ばすことができます。両足を壁につけて行う場合には、通常のスパイン・リフトよりも、さらにお腹のコントロール力が必要になります。どちらのパターンでも、自分でコントロールできる高さ以上に背骨を上げてはいけません。

腕を上を伸ばして行う スパイン・リフト

基本のスパイン・リフトより少し難易度を上げるためには、息を吸いながら両腕を頭上に伸ばします。そして、その姿勢を維持したまま、背骨を上げ、ふたたび背骨を床に戻すとともに、ニュートラル・ポジションにします。



両足を壁につけて行う スパイン・リフト

1 床に横たわり、両ひざが直角になるようにして、脚を腰の幅に広げ、足を壁につけます。背骨は伸ばしたままで、尾骨が反りかえらないようにします。



2 息を吐きながら、体幹の筋肉を使って背骨をカールさせ、床から上げていきます。両足で壁を押して、圧力をかけます。背骨をゆっくりと床に戻すときには、基本のスパイン・リフトと同じ要領です。この動きを4回繰り返します。



3 つぎに、さらに強い力をかけ、お尻の筋肉を働かせて、足で壁を押しながら、さきほどよりもう少し高くお尻をあげます。左のページの写真のように、お尻を一番高く上げたときに、同時に腕を頭の上に上げてかまいません。

