

目次

日本語版出版にあたって	3
序文 キャッシー・ブランドより	6
謝辞	8
新しい自分への道	9
ピラティスベーシックスとは	10

第1章:ピラティス入門

第1節 基本を理解する 15

身体を目覚めさせる	16
体幹から動く	18
正しい呼吸	19
柔軟性を高める	22
フィットネスの再定義	22
コラム	
ピラティスメソッドを支えた男	17
ボディマインド・コネクション	21
時間を投資する	23

第2節 姿勢を正すための最適な姿勢 25

背骨の真相	26
姿勢と腰	28
問題のある姿勢	28
自分の姿勢をチェックする	31
足-土台	32
脚	33
骨盤の橋	35
骨盤のニュートラル・ポジション	36
腹筋-強さのガードル	37
ピラティスのパワーハウス	39
上半身	40
座り方	42
コラム	
何を着るべきか	31
姿勢のポイント	42
始めましょう	45

第2章:ピラティス ベーシックス

第1節 基礎を固める

B.E.A.M.の基本 49

役立つヒント	50
シーテッド・ブリージング	52
アーム・レイズ	54
キャット	56
ニー・ハグ	58
ニー・ステア	60
ベルビック・タック&アーチ	62
チン・タック&ネック・アーチ	64
ピストン	66
ベルビック・プレス	68
クロス・レッグ・フォール	70
パペット・アームズ	72
アーム・サークル	74
Vプル&エルボー・プッシュアップ	76
バック・エクステンション	78
エアプレーン	80
レスト・ポジション	82
フットフレックス・ポイント&アングル・サークル	84
ハムストリング・ストレッチ	86
ヘッド・フロート&リブ・スライド	88
ミニ・ブリージング	90

第2節 基本を超えて

クラシック・マットワーク 93

ブリージング・ハンドレッド	94
ロール・ダウン	96
ロール・オーバー	98
レッグ・サークル	100
ローリング・ライク・ア・ボール	102
シングル・レッグ・ストレッチ	104
スパイン・ストレッチ	106
スパイン・ツイスト	108
バック・レッグ&アーム・エクステンション	110
スイミング	112

フロント・レッグ・エクステンション&モディファイド・ティーザー	114
ペンデュラム	116
コークスクリュエ	118
サイド・レッグ・キック	120
サイド・ライニング・レッグ・リフト&パワー・サークル	122
インナー・サイ・レッグ・リフト&パワー・サークル	124
サイド・ライニング・クアッド・ストレッチ	126
マーメイド	128
ヒール・ビーツ	130
スクワット&ロール・アップ・トゥ・スタンディング	132
アーム・レイズ&サイド・ストレッチ&レイズ	134

第3節 補助エクササイズ

日常リセットエクササイズ 137

上半身のためのチェア・ワーク	138
下半身(下肢)のためのチェア・ワーク	146
壁を使ったワークアウト	147
5分間タミータック	150

用語解説 152

索引 154

著者 157

あとがき 158

監修者 159

ニー・ハグ Knee Hugs

ニー・ハグは仰向けに寝た状態で行うファンダメンタルズの一つで、腹筋が腰の奥に「スッと落ちる」ような感覚をつかむのにぴったりのエクササイズです。

骨盤はニュートラル（自然な位置）を保ち、首の位置も安定させることに集中しましょう。そして、股関節の動きを他の部分と切り離して意識的に動かすことがポイントです。

ブリージング Breathing

リリースポジションで息を吸い、膝を引き寄せるときに息を吐く。

エナジャイズ Energize

頭から尾骨までの長い背骨をイメージする。肩甲骨を背中ポケットに落とし、胸の前を開く。

アライン Align

頭と首の下に小さな枕を置くと、自然なカーブを保つことができる。

ムーブ Move



ステップ1

* 頭と首の下に小さな枕を置いて、リラックスした姿勢を作る。その状態で、これから行う一連のエクササイズに入る。両手をすねの上に置き、肘を軽く曲げて肩の力を抜き、肩を耳から遠ざけるように意識する。ホームポジションで、鼻から深く息を吸い込む。



ステップ2

* 膝を軽く抱え込むようにしながら、口からゆっくりと息をすべて吐き出す。その後、鼻から息を吸いながら腕をゆるめて体を解放する。この動きを、呼吸に合わせて2回繰り返す。



ステップ3

* 最後のニー・ハグの後、ホームポジションで息を吸い込む。



ステップ4

* 息を吐き始め、両膝を右脇の下に引き寄せる。



ステップ5

* さらに息を吐き続け、両膝を中央に引き寄せる。



ステップ6

* 両膝を左わき腹に引き寄せるように息を吐き終える。



ステップ7

* 息を吸いながらホームポジションに戻る。円を描くように3周し、胸を横切るたびに息を吐く。次に反対方向に3周する。

オプション

* 膝に問題がある場合は、両手を膝の後ろに置いてよい。



ボディスキャン

* 膝を胸に引き寄せ、肩は膝に向けない。
* 首をニュートラルな位置に保つ。頭を後ろに傾けないようにする。



トランジション

* 右膝を曲げたままにし、左脚をマットの上に長く伸ばし、次の動き、ニー・ステアを行う。

フットフレックス・ポイント&アングル・サークル Foot Flex/Point and Ankle Circle

足と足首は、垂直姿勢を支える土台でありながら、ワークアウトでは見落とされがちな部分です。これらのエクササイズは、足や足首の筋肉を強化し、膝・足首・足部の正しいアライメントを保つためのトレーニングです。



ブリージング Breathing

息を吸って足首を曲げ、息を吐いて伸ばす。息を吸いながら円を描き始め、息を吐きながら元の位置に戻る。

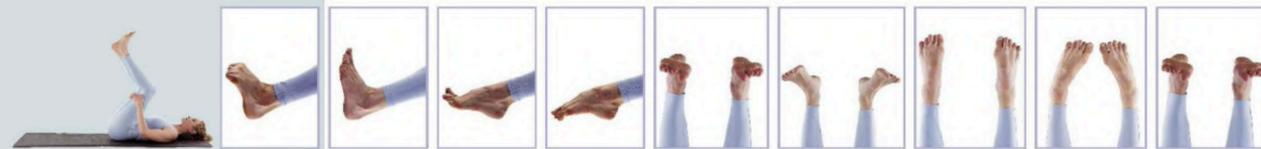
エナジャイズ Energize

足の関節をやわらかく動かす。5本の足指それぞれに意識を向けて、指先までしっかりと伸びているのを感じる。つま先からエネルギーが伸びていくようなイメージで、できるだけ大きな円を描きながら動かししていく。

アライン Align

左右の股関節の中心から膝を通り、足部の中央を通して、第2趾(人差し指)と第3趾(中指)の間に向かって一直線に結ばれるラインをイメージする。

ムーブ Move



ステップ1

* 仰向けに寝て両足を上げ、腰幅に開き、膝を曲げる。太ももの裏を支えるように持つ。息を吸い、ホームポジションで足をリラックスさせたまま息を吐く。



ステップ2

* 息を吸いながら足の指を丸めて、軽くボールを握るような形を作る。



ステップ3

* つま先を開き、足首を曲げて(フレックス)、かかとお尻側に向かってしっかり押し込み伸ばす。



ステップ4

* 息を吐きながら、つま先を開いたままかかとを手前に引き込み、足首を伸ばし始める(ポイント)。



ステップ5

* つま先に力を入れすぎないよう注意しながら、足をポイントの状態(足首を伸ばし、つま先を伸ばした形)でキープし、息を吐き切る。その際、つま先・足指の付け根・かかとの順に意識を通して、足の裏全体を引き上げるようにする。息を吸いながら、再び足の指を丸めて、ボールをやさしく握るように動かす。この一連の動きを、呼吸とともに4回繰り返す。



ステップ6

* 最後のフレックス・ポイント(足首の底屈の動き)を終えたら、ホームポジションで、リラックスする。この時、股関節、膝、足首、足がまっすぐしておく。次につま先を手前に引きながら、かかとを遠くに伸ばすようにして再び足首をフレックスにする。



ステップ7

* 息を吸いながら、足を外側に向かって円を描くようにまわし始める。



ステップ8

* つま先に力を入れすぎずに、足先をしっかり伸ばす。



ステップ9

* 息を吐きながら足を内側にまわし、最初のフレックスのポジションに戻す(ステップ6参照)。
* 円を描く動きが終わるたびに一度止まり、足の位置や向きが安定しているかを確認する。繰り返すことで、足本来の動き方が身につき、自然な使い方ができるようになる。
* 一方向に4回まわしたら、逆にもう一方に4回まわす。

ボディスキャン

* 腰と膝は静かに保ち、足と足首だけを動かす。
* 必ず各方向に完全な円を描く。

トランジション

最後の1周を終えたら、片足をマットの上を下ろして次のハムストリング・ストレッチを行なう。

マーメイド Mermaid

ウエストまわりを心地よく伸ばし、体のラインをすっきり整えるエクササイズ。ふだんの生活ではあまり使われない外腹斜筋（わき腹の筋肉）は、ウエストの引き締めや姿勢の安定に深く関わっています。エレガントな動きのマーメイドでは、この筋肉をやさしく伸ばしながら活性化させ、体幹の側面に自然な弾力としなやかさを取り戻してくれます。大きく伸びる動きの中で、まるであくびをするような開放感を味わいましょう。

ブリージング Breathing

息を吸いながら、上に伸びてから一方向へ倒れる。息を吐きながら、反対側のストレッチへと移動する。

エナジャイズ Energize

糸で天井に引き上げられているような感覚で、背骨をスッと縦に伸ばす。さらに弧を描くように引っぱられると、体が自然にカーブし、わき腹が心地よく広がっていくのがイメージできる。

アライン Align

左右の肩と腰骨が床と平行になるよう意識し、ホームポジションを保つ。座位では一側の坐骨に重心が偏りやすくなるため、肋骨（特に下部肋骨）が片側に押し出されないよう注意する。胸郭が左右均等に保たれた状態で、脊柱が自然な縦軸を描けるように整える。

ムーブ Move



ステップ1

* 左のお尻に体重を乗せて座り、両脚は右側に折りたたむ。左手のひらを左腰の横の床につけ、右腕は弧を描くように横に広げて、ウエストから頭頂までスーッと引き上がるように伸ばし、息を吐きながら、その長さを保ったまま体を伸ばす。



ステップ2

* 息を吸いながら、右腕を頭上に引き上げ、上腕が耳のラインに沿うように配置する。体幹の右側を長く保ったまま、左側へ体を側屈させていく。左の肘は自然に曲がって床へ近づけるが、無理に接地させる必要はない。十分な側屈を導くために、体幹を引き上げてスペースを確保し、肋骨がつぶれないよう意識しよう。



ステップ3

* このステップ（サイドリフト）はオプションなので、まだ準備が整っていないと感じる場合は、次のステップに進む。息を吸いながら、左の前腕で床を押し、左の腰をマットから持ち上げる。右の股関節から指先まで、体側が弓のように美しくアーチを描くイメージで、全身をつなげて伸ばす。



ステップ4

* 息を止めずに吸いながら、体をまっすぐに戻し、両腕を肩の高さで横に広げ、手のひらは上に向ける。この位置を通過しながら動きを止めず、流れるように続ける。毎回この垂直のポジションを通る際は、肩が骨盤の真上にくる位置で整い、軸が一瞬安定する感覚を確認しよう。



ステップ5

* 息を吐きながら、体側のカーブを反転させ、今度は左腕を頭上に伸ばして体幹を右側へ側屈させていく。右腕はウエストの前を通り、体の右側に添えるように配置する。体幹を引き上げたまま動き続け、肋骨が押しつぶされないように注意する。左右交互に3~5回、スムーズに繰り返す。

オプション

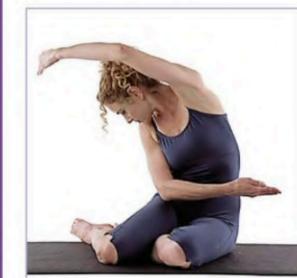
* 股関節が硬い方や、膝に圧迫感を感じる方は、座っている側のお尻の下にクッションやブロックを入れて行なう。



* より発展的な動きであるサイドリフト（ステップ3）は、肩甲骨および体幹上部の安定筋群を協調的に働かすことで、上半身を安定的に支える力を高める。

ボディスキャン

* 胴体が左右だけの“平面的な存在”であるとイメージする。体が前や後ろに倒れたり、ねじれたりせず、あくまで左右の動きの中でセンターを保っている感覚を持つ。中心軸からずれて、体がらせん状に崩れていくのを避ける。



トランジション

* うつ伏せになり、「ヒール・ピーツ（かかと打ち）」の準備に入る。

アーム・レイズ&サイド・ストレッチ&レイズ

Arm Raises and Side Stretch, and Rise

この短い立位エクササイズシリーズは、マットワークで養った身体感覚や動きの原則を、日常の姿勢や動作へと統合していくプロセスです。BEAMファンダメンタルズで学ぶアーム・レイズを土台に、サイド・ストレッチとライズ(Rise: かかとを上げて立つバランス動作)を組み合わせることで、体幹の安定性、軸の意識、そして姿勢制御力を高めていきます。

ブリージング Breathing

アームレイズは息を吸いながら腕をゆっくり上げ、吐きながら下ろす。サイド・ストレッチはまっすぐに立った状態で息を吸い、横に伸びるときに吐く。ライズはかかとを持ち上げるときに、息を吐く。

エナジャイズ Energize

両足裏の「三点(かかと・親指・小指)」をしっかり床につけて、安定させる。そして、頭のてっぺんから天井へと糸でつられているような感覚をイメージして、背筋をスーッと伸ばす。

アライン Align

肩が骨盤の真上に垂直にくるように姿勢を整える。腕を動かしているときも、体幹の三角形がずれずに重なるように意識する。

ムーブ Move



ステップ1

ステップ2

ステップ1

* 背すじを伸ばして立つ。両腕は体の横に長く下ろし、手のひらは内側(体の方向)に向ける。足は腰幅で平行に開き、自然に息を吐いて基本姿勢(ホームポジション)を整える。

ステップ2

* 息を吸い始め、手のひらを外側に向ける。



ステップ3

ステップ4

ステップ3

* 息を吸い続けながら、両腕を横から大きく持ち上げていく。

ステップ4

* 腕が頭の上まで上がったところで息を吸い終える。肩甲骨は背中の方へ、ズボンの後ろポケットにしまうようなイメージで引き下げておく。



ステップ5



ステップ6

ステップ5

* 息を吐きながら、手のひらを下に向けて腕をおろし、ホームポジションに戻る。これを4回繰り返す、最後の1回は腕を上へ上げたままキープする。

ステップ6

* 息を吸いながら、指を組んで手のひらを天井に向ける。そのまま、上へ向かって、長く伸び上がるようにストレッチする。



ステップ7

ステップ8

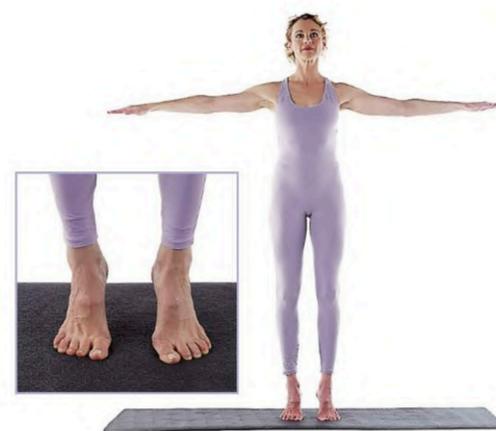
ステップ7

* 息を吐きながら、右膝を軽く曲げて、体を右上に伸ばしながら右側へ側屈する。息を吸いながら体を垂直に戻す(ステップ6)。

ステップ8

* 今度は、息を吐きながら左膝を曲げて、体を左上に伸ばしながら左側へ側屈する。息を吸いながら、体を垂直に戻す。

* 指をほどいたら、息を吐きながら腕をゆっくり肩の高さまで下ろし、手のひらを床の方向に向ける。息を吸いながら、おへその下あたりを軽く引き込み体の中心を安定させ、しっかりと立つ。ステップ5の姿勢に戻る。



ステップ9

ステップ9

* 息を吐きながら、かかとをゆっくり持ち上げ、足の指の付け根(母指球と小指球)でバランスをとるように立つ。体重が左右の足に均等にかかるようにし、足首が内や外に傾かないように注意する。そのままの姿勢で、自然に1回呼吸をする。息を吸いながら、後頭部から仙骨までのアライメントを保ちながら、頭頂を天井方向へ伸ばす意識を持つ。息を吐きながら、かかとをゆっくり床に戻し、腕も体の横に戻して、ホームポジションに戻る。

ボディスキャン

* アーム・レイズでは、肩の付け根から指先へ向かって、エネルギーが流れるように腕を長く伸ばしていく。肩をすくめずに、肩から指先までをひとつながりにして、腕を遠くへ伸ばすように上げる。

* 腕を下ろすときは、まるで重たい水の中を押し分けるような感覚で、動きに少し抵抗をかけるとよい。腕だけでなく脇の下(背中側)から動かす意識を持つと、体のつながりを感じやすくなる。

* サイド・ストレッチをするときは、体を横に倒すときに、胸や骨盤が正面からズレないように気をつける。お腹の真ん中に1本線があるつもりで、そこから左右に同じように動くよう意識してみるとよい。

* ライズ(つま先立ち)では、脇から下へ向かっての安定と、頭頂部から上へ向かう伸び——上下へのエネルギーの流れを感じる。この拮抗した力のバランスが、安定した立位バランス保持をサポートする。

上半身のためのチェア・ワーク (椅子を使ったエクササイズ)

Upper Body Chair Workout

長時間デスクワークをしている方におすすめの、短時間でできる上半身のストレッチ&リフレッシュルーティンです。コーヒーの代わりに、水を一杯飲んでこのチェアエクササイズを行ってみましょう。終わったあとは、驚くほどスッキリするはずです。



ステップ1

ブリージング Breathing

ステップ1

* 椅子の前のほうに浅く座り、背筋をまっすぐに伸ばし、足は腰幅に開いて床につける。片方の手を下腹（おへその少し下）、もう片方の手を腰の後ろに当てる。その姿勢のまま、鼻からゆっくり息を吸う。

ステップ2

* 今度は、口からしっかりと息を吐く。そのとき、お腹の奥（下腹部）を背骨のほうへ引き寄せるように意識する。手のひら同士が近づいていくように、お腹を圧縮する感覚を感じ取る。おへそと頭のとっぺんが少しずつ遠くなるように、体が、細く長くなっていくような感覚を持つ。この呼吸を 5 回繰り返す。

動き Move



ステップ2

アーム・レイズ Arm Raises

ステップ1

* 腰を立てて、上半身を気持ちよく引き上げて、椅子に座る。両腕は体の横にまっすぐ伸ばし、手のひらを体の方に向ける。

ステップ2

* 息を吸いながら、手のひらを上に向けて、腕をゆっくりと頭の上まで持ち上げる。息を吐きながら、腕をゆっくり体の横に戻す。この動きを 10 回繰り返す。最後の 1 回は、腕を頭の上でキープしたまま、少し止まってみよう。

動き Move



ステップ1



ステップ2



ステップ1



ステップ2



ステップ3



ステップ4

サイド・ストレッチ Side Stretch

ステップ1

* アーム・レイズ (138 ページ) で息を吸った状態をキープしながら、左手で右手首をつかむ。

ステップ2

* 息を吐いて、体を左にゆっくり倒してストレッチ。右のお尻はしっかり椅子につけたままにする。息を吸って、少し戻ってゆるめ、もう一度吐いて、気持ちよく伸ばす。これを繰り返す。

ステップ3

* 息を吸ってスタートポジションに戻り、手を持ち替える。

ステップ4

* 今度は反対側のストレッチ。息を吐いて右に体を倒し、吸って少し戻り、また吐いて伸ばす。無理なくできる範囲で数回繰り返す。最後に、息を吸って姿勢をまっすぐに戻し、吐きながら腕を体の横に下ろして終了。

動き Move



肩のエクササイズ Shrugs

ステップ1

* 両手を軽く握って、体の横にそっと置く。

ステップ2

* 息を吸いながら、肩をゆっくりと耳に近づけるように持ち上げる。このとき、できるだけ肩に力を入れて、首と肩の間をしっかりと縮めるように。その状態を少しの間キープ。次に、息を吐きながら、肩の力を抜いてストンと下へおろす。肩のまわりの筋肉がゆるんで、軽くなるのを感じよう。この動きを 3 回繰り返す。

動き Move



ステップ1



ステップ2