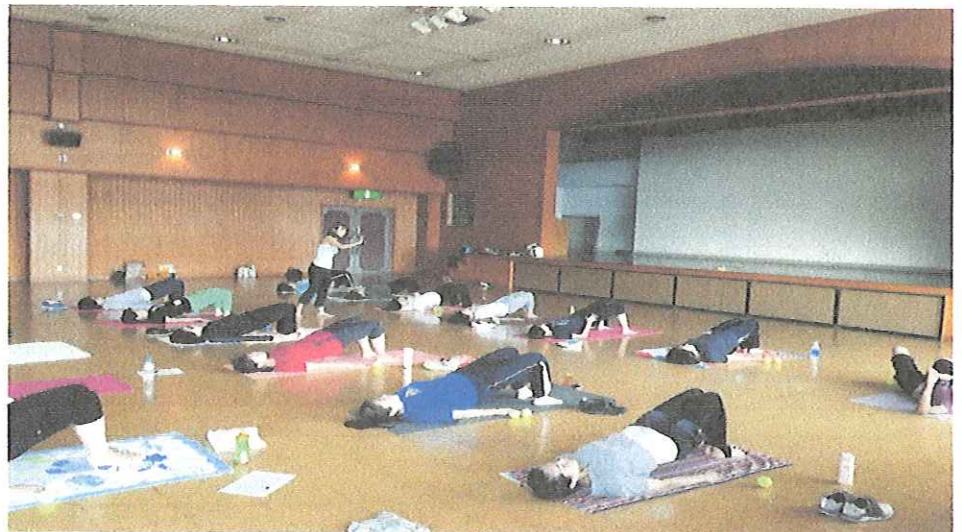


キラキラ☆ はなまるお母さん

第 6 ブロック母親委員会だより
第 2 号 平成 28 年 9 月発行
静岡市立大谷小学校
母親委員ブロック長 鈴木由美
母親委員 佐藤三鈴

～ピラティス研修へ行きました～



6月2日第1回研修会としてピラティスを体験しました。

講師は主に大里生涯学習センターにてピラティス・ズンバ・バレトンなどを開催している楠光恵さんです。研修の前半は、テニスボールを使っての体ほぐし、テニスボールでこんなにほぐせるんだって痛感できるものになりました。ほぐしのポイントや方法を聞きながら、自分でやってみると硬すぎて痛いとうめき声が出てしまいましたが、それは自分の体の悲鳴ということでしょうか・・・

ピラティスは、セルフ整体&身体の奥に眠るインナーマッスルを強化しながらの筋トレという感じなのだそうです。骨の位置の確認や、姿勢を常に声掛けしていただきながら、呼吸法やポーズでの筋肉トレーニングをしました。今回参加したメンバーのほとんどが初体験だったので中々コツがつかめなかったですが段々と慣れてくると、体がポカポカしてきてきついけど気持ち良かったです。(次の日筋肉痛なのは効いてる証拠ですねー)

正しい位置か先生が一人ひとりチェックしながら、進んでいくので、じっくりやることができました。尿漏れや下腹が出てしまうなどの、産後のトラブルにも自分でできる運動。

自宅のできる形でのアドバイスを聞くこともできるので、日常にも生かせる講座でした。

今回の講師の楠先生は「育児サークルおはな」というサークルでピラティスを教えてください。

メンバー登録して頂ければ予約は不要！！行きたいときに参加できるスタイルで開催しています。

お子様同伴OK・お子様が学校に行ってる間にのんびり出来るママクラスもあります。

1レッスン¥500 ピラティスは、ヨガマット・ズンバはシューズをご持参ください。

詳しいお問い合わせは 090-6585-7755 Mail→ohanamama1212i.softbank.jp

《ピラティスの歴史》

ピラティス（ピラティスメソッド）は、ドイツ人看護師だったジョセフ・ピラティス氏によって開発されました。

1881年頃にドイツに生まれたピラティスは、幼少の頃は身体が弱く、喘息やリウマチ熱などの病気に何度も悩まされていました。そんな病弱な自分鍛えるためにピラティスはボクシング・ヨガ・座禅・体操・武術などで身体を鍛えました。そして様々な効果的な要素を取り入れた独自のピラティスという独自のエクササイズを作り上げました。

第一次世界大戦には、ピラティスは従軍看護師として負傷兵にリハビリを行っていました。負傷兵のリハビリですから、いかに負担がかからないように回復させるかが重要となりました。このリハビリはベットに寝たままの姿勢で、筋肉が固まらないように手足のエクササイズや背骨のストレッチ、体の奥の筋肉の強化をしながら運動不足を解消するというものでした。このときに出来たエクササイズが後のマットピラティスのもととなっています。



1920年台にはドイツからアメリカへ渡り、ニューヨークでスタジオを開設してから90年にも及ぶ歴史を重ねて、ヨガ、ピラティス、ブートキャンプと並び、アメリカの三大フィットネスの1つに数えられるほど人気のフィットネスになりました。

現在では、ダイエットの効果も注目されています。最近のダイエットの傾向として、無理なダイエットをすることで、たとえ痩せたとしてもダイエットが原因で体調を崩したり、痩せた後すぐにリバウンドする無理なダイエットは避けられ、美しく健康的に痩せるダイエットが注目されている中で、ピラティスは女性のエクササイズとして注目されています。

このピラティスは体を鍛えることで基礎代謝を高め、太りにくい身体を作ることができます。また、コア（身体を中心を支える部分）を強化する事で、日本人に多いといわれている猫背を改善し、女性らしく美しい姿勢を保つことができます。美しい姿勢は女性を魅力的に見せ、より好感を得ることが出来ます。

《ピラティスとは？》

エクササイズ中は正しい呼吸を継続することにより、常に新鮮な酸素を身体中にいきわたらせ、正確な動作を行なうために「集中」するため、脳が活性化します。このとき自律神経は安定し、精神力を向上させるので、心穏やかにリラックスした状態で一日を過ごせるようになっていきます。

そのようにして身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズがピラティスです。

10回やれば 違いを感じ、
20回やれば 違いが目に見え、
50回やれば まったく別の体に
生まれ変わるでしょう。

ピラティス創始者 *Joseph Pilates*

