

淑女検定

ピラティス

✓ チャレンジテーマ

さあ、新しい年の始まり。今年こそは何かやりたい、変わりたい。今年の夏こそ堂々と水着を着たい！ そんなオトナ女子の切なる願いをかなえるには、今がチャンス。ピラティスでインナーマッスを鍛えて夏に備えたい。

SBS学苑
静岡校

今月の
先生



【ピラティス】講師
野沢 有美香 のざわ ゆみか
(ピラティススタジオHELSTA講師)

初めての方でも無理なく続けられる「ピラティス」と女性が気になる「骨盤バランス」の二つのエクササイズを講義中。

SBS学苑静岡校
INFORMATION

1/10スタート 毎週火曜 10:00~11:00
ピラティス~お腹&背中引き締め

受講料/3カ月10回 19,440円

講師/野沢有美香(ピラティススタジオHELSTA講師)

リハビリから考案されたピラティスに体の奥の筋肉を鍛える運動を取り入れた易しいエクササイズの講座です。

【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

問題 1 ピラティスというかわいらしい名前。さてその由来は？

- A. ピラティス氏の名前から
- B. ピラミッドのポーズがある
- C. ティラミスのようにやわらかい
- D. ピラニアのようにたくましい



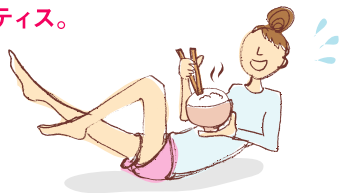
問題 2 似て非なるヨガとピラティス。一番の違いはどれ。

- A. 対象年齢
- B. 呼吸方法
- C. マットの種類
- D. 鍛える筋肉



問題 3 体一つで手軽に実践できるピラティス。いつやるのがおすすめ？

- A. 夜寝る前
- B. 朝起きてすぐ
- C. 食後すぐ
- D. 食事中に



正解 & 解説

問題 1 → 正解 A

ピラティスの考案者であるドイツ人男性のジョセフ・ピラティス氏の名前から。第1次世界大戦時、負傷兵のリハビリのために考え出されたエクササイズで、案外歴史は長い。狭いベッドの上でもできる動きが基本のため、マットさえあればいつでもどこでもOK。日本に広まったのは10年ほど前。アメリカが本場で、けがの多い舞台のダンサーたちの間で広まった。

問題 2 → 正解 B

一番の違いは呼吸。ヨガはおなかを膨らませる腹式呼吸が主だが、ピラティスは胸式呼吸が一般的。胸式呼吸はおなかをへこませたまま肋骨(ろっこつ)を横に広げて閉じる呼吸法。肩甲骨、骨盤を安定させたまま肩を動かさずに深く呼吸し、酸素をしっかりと取り入れる。こうすることで、体の奥の筋肉を鍛えることができる。腹式呼吸はリラックス効果が高いが、胸式呼吸は脳を活性化させ、引き締め効果が高いという。

問題 3 → 正解 B

ピラティスは脳を活性化させるので寝る前は避けたい。「朝一がおすすです。朝3分間やるだけでも半日は体が覚えていますよ」と野沢先生。ショルダーブリッジというポーズがおすすめ。あおむけになって膝を立て、お尻を上げた状態になったあと、肩から背骨を一つ一つゆっくり順に下ろしていく。インナーの筋肉を鍛えるのでポッコリおなか改善にも役立つ。継続は力なり！