

■第2回 日本産前産後ケア・子育て支援学会

■特別講演3「ピラティス・ライフ 美と健康」

演者：中野万知子（ピラティストレーナー・元宝塚歌劇団雪組：風見玲央）

座長：林謙治（日本産前産後ケア・子育て支援学会 理事長）

司会：特別講演3「ピラティス・ライフ 美と健康」を開始いたします。座長の林謙治先生、演者の中野万知子先生、よろしくお願い致します。

座長 林先生：それでは特別講演、午後の部を始めさせていただきたいと思います。昔から日本では、妊娠・出産というのは、まず安全に産まれて安全に、元気に育つということを目指して長い間進んできたわけですが、今の時代にあっては、それは当然のことであって、さらに若いお母さんたちの要望に応えるようなプラスアルファが必要になってきました。それは「産後も、より健康でより美しく」。そのニーズに応えないと、なかなか社会の流れに乗れないところがあるわけです。本日そういう趣旨で、中野万知子さんをお迎えして講演をいただくことになったわけでございます。

中野さんは元宝塚歌劇団の男役、風見玲央さんというお名前でご存知の方も大勢いらっしゃるかと思いますが「風と共に去りぬ」、それから「ベルサイユのばら」に主演された経歴をお持ちです。ベルギーでお子さんを出産され、それからイギリスに渡って、ピラティストという資格を取得されました。今までヨガというのがありますが、ピラティスというのは内部筋を鍛えるものでございまして、骨盤底筋その他の内部筋を鍛えて、尿漏れ等々を予防していこうということで、東京でスクールを開いておられます。また、妊婦さん向けに対馬ルリ子先生のクリニックでも講座をお持ちです。本日実演もして見せていただけるそうなので楽しみです。それでは中野万知子さん、よろしくお願い致します。（拍手）

中野先生：先生、ありがとうございます。中野万知子でございます。どうぞよろしくお願い致します。（拍手）

ピラティスという言葉は皆さんご存知の方も多いかと思うんですけど、実際にピラティスをされた方っていうのは、どれくらいいらっしゃいますでしょうか。1回でもいいです…そうですね、1割くらいという感じですね。実は、ピラティスを体験されても難しかったとかわからなかったという方がほとんどなんですね。ピラティスというのは、結構、頭で考えてやらないと、ただ単にエクササイズをやっているだけではなかなか筋肉に結びつかないのです。やはりグループレッスンが多いものですから、それで難しい部分もあるかと思えます。じゃあ、ピラティスと他のエクササイズの何が違うの？とよくご質問いただくのですが、今日はその違いをちょっとわかっていただけたらなあと思

って、お話しさせていただきます。

まず私がピラティスに初めて出会ったのは、宝塚の男役をしておりまして、今からおよそ30年ぐらい前のことなんですね。当時、ロンドンに知人がおりました、そこへ遊びに行った時、「ここにはピラティスという素晴らしいエクササイズがあるんだよ」と教わりました。ウエスト・エンドの役者たち、それからバレリーナが、みんな怪我のリハビリでも通っている素晴らしいスタジオがあるということで、私も紹介していただき、そちらでレッスンを受けることになったんですね。行ってみましたら、怪我のリハビリはもちろんなんですけれども、歌手の方やダンサーの方、怪我や交通事故で体がちょっとうまくいかないような方、いろんな方がですね、スプリングのついたマシンで、皆さんがよく体を動かしているのを見まして、なんて素晴らしい機械なんだと思いました。ちょっと見たこともないマシンで、スポーツクラブのマシンと違って、スプリングがついておりましたびっくりしました。それで私自身、初めて「リフォーマー」というイクイップメント、マシンのことですが、それで体を動かしたりした帰りに、体が、自分の体ではないような、背が高く伸びて、両手足がすごく解放された感じ、体が軽くなった感じがしたんですね。リフォームマシンというんですけど、明らかに体がリフォームされた感じがして、強く印象に残ったのを覚えております。

まだその当時は、日本にありませんでしたので、現役時代はお休みがある時に、時々、年2回ほどでしたが、ロンドンに通いましてレッスンを受けました。そのぐらい、通ってしまいたくなるぐらい、このピラティス・マシンは体が本当に変わると思いました。特に、私はダンスの方が得意で、ダンスでよく役がついておりましたので、それがことさらに感じられたのかなと思います。ピラティスをされたことがある方で、ピラティス・マシンを経験された方はありますか。あまりないですよ。機械を置く場所もないということで、まだあまり日本にはないんですね。ピラティス専門のスタジオにはあるんですけども、スポーツクラブなどでは、どうしてもマットワークが中心です。ただしマットワークも、今からいろいろピラティスの蘊蓄を語りますけれど（笑）、それを頭に入れていただかないとなかなか他のエクササイズとの違いが出てこないで、難しく感じられるのかなあというふうに思っております。

その後、ロンドンに留学をして、このスタジオに私はしばらく通うことになるわけですが、宝塚を退団した後でしたので、現役時代に知っていたらもっとよかったな、パフォーマンスもよく伸びたろうなと思ひまして、日本にないのがとても残念な思いがしました。もう30年以上前ですけども。

ロンドン留学から帰国後しばらくして、私は結婚して長男を出産いたしました。そして次男を妊娠しました頃に、夫の海外赴任が決まりました。赴任先がベルギーで、現地を出産をすることを選択しました。実は、長男の時に妊娠出産が大変だったものですから、次男はぜひ無痛分娩でと思っております、当時、今もですけど、ベルギーは無痛分娩だったものですから、ちょうどよかったなと思ひました。

それで、次男を出産しました後、思っていたより心身のバランスが悪いなあと感じておりました。ロンドンの留学からもうかなり時間が経っていましたし、長男を出産してからピラティスどころか、あまり体を動かしていませんでした。子どもの頃からずっとバレエをやってきた私にとっては、特に敏感に体の動きが悪くなった、筋肉が硬くなったということが感じられたのかもしれませんが。そうは言いましても、出産後でしたので、アクティブに動くことはもう嫌だなあ、どうしようと思っていたんですね。スタジオのエアロビクスをやるのにはちょっと…筋トレをするのもなあ、と思っていた時に、近くにありましたスポーツクラブをちょっと覗いてみましたら、ピラティスのプログラムがありましたものですから、ふと、そうだ、ピラティスで体が変わるんだったなと思い出しまして、その場で入会をして、マットピラティスのトレーニングを始めました。

ベルギーはスポーツクラブにベビーシッター制度がありまして、子どもを見てくれます。産後すぐに、私がこのスポーツに取り組めたというのは、そういう制度が整っていたからでもあるなと感謝していますね。最近、日本でもベビールームが完備されたスポーツクラブが多いと思いますので、そういう意味では私が出産した頃よりも、画期的によくなっているのではないのでしょうか。昔よりも今の方が、お母様たち、美に対する意識が高くなったのかなあ、いい時代になったなと思っております。

ベルギーのそのスポーツクラブにありましたのは、イクイップメント・スタジオだったんですけれども、私はイクイップメントでなくて、集中して身体を動かすことができたマットクラスの方に通うことにしました。体を動かしていくと、心身のバランスもよくなっていきまして、現役時代のようにダンスのできる体に戻せたのは感動的でした。きちんとトレーニングしていくと、これだけ体が戻せるんだなということを実感いたしました。こんな素晴らしいピラティス・メソッドを、ダンサーや怪我の人だけではなく、出産後、また年齢を重ねて体の変化を感じている方にも伝えたいと思ひまして、ピラティスのトレーナーになろうと決意いたしました。

それから、ベルギー、日本、ロンドンで、新ピラティスを始めとするさまざまなボディワーク・メソッドを取得して、いいものだけを集めた自分のオリジナルスタジオを立ち上げるということになったわけです。ピラティスもちろんですけども、世の中には、いろんなストレッチ方法があります。そういうものを集めて、ちょっとオリジナルのスタジオですね。プライベート、セミプライベートのスタジオです。最初に言いましたように、20人とかではピラティス、とても理解ができないんですね。ですからグループでも、マックス6人のセミプライベートのマットクラス、そして機械はマンツーマンです。そういうピラティススタジオを立ち上げています。

次に、ピラティスさんのことをお話ししたいと思います。ピラティスと聞いて、人の名前だということをご存知の方は少ないだろうと思います。この方はジョセフ・ピラティスさんと言ひまして、ドイツの方なんですね。この方が始めたメソッドが、今はピラティスという名称になっています。

ピラティスさんは、1880年にデュッセルドルフで生まれた方で、ご自身がクル病とかぜんそく、非常に病気がちの子どもの頃を送られました。それで健康の有難さが身に沁みて、一生懸命、自分の体を強くすることを実践されて、青年期にはとても健康な体になったと聞いております。さまざまな競技で運動家として活躍をされたそうです。その頃は、ピラティスという名称ではなくて、コントロールという名称で、エクササイズを皆さんに伝授されていたそうです。有名な話では、第一次世界大戦の頃、収容所で兵士たちにこのコントロールを教えていたそうなのですが、彼が教えた兵士たちは風邪もひかなかったと言われています。やはりコア、体幹を鍛えると心身が整うという、このことを、彼はとてもよくわかっていたんですね。そして戦後、ニューヨークに渡りました。ドイツ、ヨーロッパではなかなか広まらず、ニューヨークに奥様と一緒に渡って、自分のエクササイズ・スタジオを設立しました。そして、ニューヨークで、このユニークなエクササイズが、ダンスに疲れた体を回復させるのに有効だということで、ダンサーたち、役者たち、スポーツ選手などに広がったそうです。

それが今のピラティス・エクササイズになっているわけなんですけれども、今、日本でされているピラティスというのは、このピラティスさんが考え出したエクササイズに、資格を持っている先生たちの解釈をプラスしたものになっています。ですから日本でピラティスに行くと、ああ、ここのピラティスは違う、あそこも違うって、いろんな感覚を受けるかもしれませんが、もともとのエクササイズは一緒だということ、解釈方法、どこにアプローチするかによって、いろいろ変わってきているとご理解いただけたらと思います。

次はピラティスの原理原則ですね。先ほど言いましたように、ピラティスは、ただ単にエクササイズをするだけだと、体がなかなか変わらないですね。実は、原理原則があります。集中コントロール、正確さ、フロー、センタリング、呼吸、これだけ聞いても何のことかと思われるかもしれませんが、これを頭に入れた上で、ひとつひとつのエクササイズをやっていくわけなんです。

まず、集中力とコントロールですけれども、ひとつひとつの動きに集中し、自分の筋肉の動き方を意識するわけです。今までの習慣になにげなく任せるのではなくて、忘れ去られている筋肉とその動き方を再発見するために、集中して、意識して動かしていく。そうすることによって、コントロールして動かすことができるようになる、ということなんです。今まで生活習慣で、癖で歪んだ体になっていますから、無意識にただ動かしているとその癖は変わらないんですね。意識をして集中させることによって、あ、こちらの筋肉に偏っているな、とか、こちらの方がやりやすい、というようなことを、自分の頭の中で確認する。それがまず大切なことになってきます。

そして正確さとフローですね。それぞれのエクササイズを、定められた通りに正確にすることと、それからひとつのポジションから次のポジションまでが、流れるようにつながること。息を止めるのではなく、ずーっと流れていく、シームレスに動いていくこと

が、ピラティスの特徴になります。最初はどうしても、振りを覚えるように動きが止まってしまうんですけども、何回かしているうちに覚えていきます。覚えたら、フロー、流れに沿って息を止めないようにずっと動いていく。急激な動きは筋肉が緊張して縮んでしまいます。筋肉が縮んでいる状態ではあまり使いたくない、というのがピラティスの考えなんです。

そして、センタリングと呼吸。ピラティスの理論では、体のすべての動きは強い体幹から繰り出されなくてはならないわけです。この強い体幹、ガードル、パワーハウスとも言いますが、ちょうど着物の帯をイメージしていただくとわかるんですけども、この帯の部分が鍛えられて、強い、十分に働くものになっていると、背骨と内臓をしっかり支え、体の動きが優雅に、エネルギーに満ちたものになると言われています。また、姿勢が悪いために起こる緊張、怪我のダメージを軽減してくれます。体幹が弱ければ、本来体を支える役目ではない足、肩、背中に頼ることになって体が歪み、それが痛みの原因になるとされています。

呼吸なんですけれども、ピラティスは腹式呼吸ではなく、胸式呼吸をすることによって初めて成立します。たぶんスポーツクラブだと1時間の中でやらなくてはいけないという時間の制限があるので、呼吸の説明をし出すとそれだけでもう半分ぐらい終わってしまうので、なかなか呼吸の説明はされてなかったかなあと思うんですけども、実は胸式呼吸ですというのが、とても大切なんです。あとでちょっと胸式呼吸も体感していただきますけれども、これが結構難しいんです。腹式呼吸は普段されていると思うんですけども、胸式呼吸は基本的に運動する時に使う筋肉を使いますので、常にある程度の運動をされている方は簡単にできる、あるいは子どもの頃は皆さん、できたと思うのですが、長い間、運動をされてないと今は出来ないという方が結構います。ここがピラティスの難しいといわれるところで、うまく説明していきたいと思います。

そうは言いますが、なかなかこの6つの原理原則を行うのは難しいと思います。それで、私のスタジオではまずこの6つの原理原則を成功させるために、3つのアンカー、内腿、坐骨、お腹のチャックを引き上げると書いてありますけれども、こちらをまず意識してもらうようにしています。それができたら、次に2番目に3つのグループアンカーコネクション、上の3つのアンカーと肩甲骨、肋骨をつなぐ、かかとから坐骨をつなぐ、要は胴体にちゃんと手足をつなげた状態でフローで動く、それも胸式呼吸で途切れないように動く、ということ、段階を経てやっていただいています。もちろん、なかなか難しいんですけどね。

それでは、まずこの胸式呼吸、さっそく皆さんにも一緒にしていただきたいと思います。お2人、実践される方にも出て来ていただいて…まず胸式呼吸というものなんですけれども、お腹が膨らまない呼吸ですね。まず、お腹が膨らむ呼吸の方をやってみます。ちょっとお腹の上に手をあてていただいて、鼻から吸って口から吐いていきますね。お腹が膨らむように鼻から吸って、口から吐く。これが腹式呼吸。それで胸式呼吸というの

は、そのままお腹触っててください、お腹が膨らまないように呼吸します。お腹をちょっと引き上げるとやりやすいので、片手でちょっと押して、お腹ぐっと引き上げた状態を準備していきますね。はい、そこから息を吸ってみます。お腹が薄くなるように吸います。ウエスト細くするように吸って…吐いて、もう一度吸って…お腹薄く上に引き上げて…吐いても、薄く…どうでしょうか、難しいですね。絶対腹式になっちゃうという方がほとんどだと思います。お腹の部分が硬くなってしまっているんですね。

この胸式呼吸ができている方は多分、何回か呼吸をしていると、先ほど言った帯の部分がキツイ感じ、腹筋使ってキツイ感じがしてくると思います。腹横筋も多分動いているので、背中の方から前、お腹の方に帯のように筋肉が収縮して、キツくなっていくのがわかると思います。私のスタジオではまず、胸式呼吸をマスターとまではいかないんですけど、少なくとも腹式と胸式の違いをはっきりさせてから、エクササイズを始めていきますね。

お2人とも、できてます？ ちょっと難しいですね。じゃあ、もうひとつ、坐骨に座ってみましょうか。今椅子にゆったり座ってますが、浅く、坐骨の上に乗っすぐ座っていただいて、しっかりお腹をぐっと上に引き上げるような、背骨を上を引っ張るような形を取りますね。それで胸式、肺が膨らんで横に広がるような呼吸ですね。これをしてみますよ。はい、吸ってみます、お腹を薄くして吸って…吐いても薄く、背伸びをずーっとしているような状態、上にぐーっと引き上げられるような状態で行きます。もう一度鼻から吸って…お腹、薄くしてみますね、吐いても薄いです。吐いた時にリラックスしないってことですね。吐くとついリラックスしちゃうんですけど、ピラティスの呼吸は吐く時にリラックスしない。はい吸って、お腹を薄く引き上げて…吐いて、薄く…OK、いいです。どうでしょう、キツイですね。今皆さん、すごい姿勢がよくなったのが見えたんですけど、やっぱり姿勢を正しくして胸式呼吸をすると、腹筋がキツイですね。この状態でエクササイズをします。

上手に出来てる方は先ほども言いましたように背中の方からキツくなってきます。帯が巻き込むようにキツくなっていく。それが出来たら、すごく上級です。出来た方は素晴らしいですね。もちろんなかなかできないです。これを繰り返し繰り返しやることによってピラティスというのは成功するので、1回2回でできないとか、1カ月やってもできないとか思わなくていいです。だんだん上手になっていきます。ただし細く長く続けられないとできないのでね、1カ月に1回だけ通うのではなかなか難しいかもしれないですね。最初だけでもきちんとやってくださると、後は自分の自由な時間にできますので。私たちは、「ながらピラティス」と言いまして、今のように、座ったままでできるピラティスをお勧めしています。皆さん、お仕事されているのになかなかスタジオに入れないと思うので、お家、それから電車の中などでも、これならあまり人にわからないようにできますので実践していただけるといいかなと思います。

電車の中でもできそうなエクササイズをもう少し…わかりやすいように白いボール

を使っていきます。ボールを内腿に挟んでいただいて、やはり浅く座った方がやりやすいですね、そして坐骨の上にしっかり座ってください。皆さん、もし一緒にされるのであれば、お荷物なんかをちょっと内腿にあてていただくとわかりやすいと思います。

先ほど3つのアンカーと言いました。胸式呼吸ができれば、今度3つのアンカー。内腿、坐骨、お腹を上を引き上げるというのを伝えていきたいと思います。ジーパンのチャック、ギュッと上を引き上げるようにするんですが、もう一度、まず胸式呼吸してみますね。息を吸って吐いて、1回それやったら、2回目からお荷物、ボールを吐いた時にぎゅーっと寄せてみます。息を吸って、お腹を薄くして、吐きながらボールをそーっとスクイズして…そーっとですよ、さっき言いましたように、圧をぐっとかけるとすごくアンダーマッスルが働いてしまうので、絞るように使います。もう1回、吸って…上に行きながら、吐きながら、ボール、荷物をそーっと寄せます、そうすると坐骨、内腿が寄ってきて、お腹のチャック、今度上に取り上げる動作を入れてみます。恥骨あたりからぐーっと上に取り上げていきますね。息を吸って…吐きながら、下からチャックをそーっと取り上げるように、背骨が上に引っ張られるように、全部吐き切るまで背骨を長く、ずーっと、ボール、荷物も寄せたままいきます、息を吸って、吐きながら下からチャックです。坐骨寄せながら、センターに寄せながら、寄せたものの上に取り上げて、全部息を吐き切るまでやってみますね。もう1回だけいきます。息を吸って、吐いて下からチャックをぎゅーっと上に取り上げるように、背中もお腹も長く使って…OKです。結構キツイのわかりますか。これがピラティスのベースになります。今までピラティスをされたことがあっても、ここまでアプローチしてない状態でやっていたかもしれないですね。

このお腹の引き上げができれば次に連続した動きです。先ほど言った、ポーズで止めるのではなく、シームレスに動きをしなければいけない。寝転んでもできるんですけど、今ちょうど椅子に座っていますから、動作としては片足をぐーっと上げて下ろす、上げ下ろすという動作なんですけど、これ普通だったら上げて止まった、下ろして止まった、こういう形になると思うんですね。そうではなくて、ずーっと吸って吐いて、吸って吐いて、地に足がつくかつかないかでまた持ち上げてもらおうかなと思います。ボールは入れといてください。ボールを取ってしまうと、3つのアンカーが外れて上げる下げるだけの動作になっちゃうので…要はどんどんプラスしていくんです。

先ほどしたように、内腿に寄せてチャックを上に取り上げていきますね、そしたら息を吸いながら、右足をそーっと、胸式ですよ、そーっと上げて、吐きながら下ろしてゆっくり、下につくかつかないかでもう一度アップして、吐いて下ろして、つくかつかないかで吸ってアップして、吐いて下ろす…どうですか、すごくキツイですね。これがインナーマッスル、体幹を鍛えるという動作なんです。よくスタジオで頑張る、マシンでガツとやる、当然それはそれで大事なんですけど、鍛える場所と目的が違うので、私は特に、産後の方と、それから年齢を重ねた方をメインにしているので、筋肉をこうい

う形で鍛えることができる、ということをお伝えしたいなと思っているんですね。じゃあ、左足いきますね。はい、息を吸いながら、足をそーっと 90 度くらいまで上げて、はい、下ろして、背中に倒れないようにいきますね。はい、上～に引き上げて、吐きながら下ろして、つくつかないかでもう一度上に引き上げていって…吐いて、下ろして。いいですよ。キツイですよ。

こんなふうに、ピラティスのスタジオに通わなくても「ながらピラティス」ができますので、お家でもお風呂上がりに、それから朝お時間ある時、お休みの時なんかをやってみてください。まあ、電車の中で足を上げるのはちょっと難しいかもしれませんが、吊革につかまりながら、チャックを引き上げたりもできます。本当に「ながらピラティス」を皆様やっていただくと、ちょこっとした合間に、姿勢がよくなったり体幹が鍛えられたりできると思いますので、実践してみてくださいたらいいかなと思います。（実演者に）ありがとうございました。また後ほどお願いします。

こんな形で私はピラティスをやっているわけなんですけど、もうひとつ、ヤムナボールをご紹介しますと思います。ヤムナボールってご存知の方、いらっしゃいますか。まだあんまり知られてないかもしれません。こちらがヤムナ先生なんですけれども、実はアメリカではもう 30 年以上も前からある、ボールを使ったエクササイズです。ボールで筋肉を伸していく、ストレッチしていくのですが、ストレッチというのは私の中では筋肉トレーニングの一つと認識しているんですね。そのストレッチを効果的に行いたいために、私のスタジオではこのエクササイズを取り入れていますけれども、これが非常にいいのです。

アメリカ人のヨガトレーナー、ヤムナ・ゼイクが始めたエクササイズで、ヨガの生徒たちの柔軟性を高めるために考案したメソッドです。こちらにも原理原則というのがあります。体の制限、痛み、そして不快感はその部分の空間の欠如が原因ではないかと考え、筋肉に元の長さをとり戻すことによって空間を作って、関節の可動域を回復する、という原理原則です。筋肉は起始から停止に向かってリリースされるという特徴がありますので、ボールを筋肉の起始、要は骨の上に置いて、腱の方向に筋肉の線を伸ばすようにストレッチしていきます。これが面白いのは骨にもとても刺激を与えるということで、例えば骨粗鬆症ですとかにも効くのではないかと、いろんな研究を彼女自身もしているところなんです。

常に骨を刺激することから始まって、腱で移動して筋肉に進む。これが第一の特徴です。骨にある圧をかけることで、付随している筋肉すべての腱の血流が増して、腱がやわらかくなり、筋肉のリリースを起し始めるという特徴です。先ほど、チャックの引き上げをやっていただきましたが、私のスタジオでも、なかなかチャックが引き上げられない方がいます。というのは、やっぱりお腹が硬いんです。硬くなる原因もいろいろあるんですが、今言ったようにフックをかけて筋肉を大きくしてしまうと筋肉が硬くなってしまいます。逆に長年運動をしなかったりすると、筋肉が縮んで硬くなってしまいうん

ですね。両方があるわけですが、その筋肉が硬い人に、じゃあピラティスで呼吸をとってもなかなか感じにくいところがあったんです。それでこのヤムナボールを使うと、お腹それからハムストリングなどをやわらかくなって、だいぶチャックを引き上げる胸式呼吸がやりやすくなりました。

これも経験していただかないとわからないところなので、またお2人に出て来ていただいて、体感していただきたいなと思います。まず、お腹が引き上げにくいって今感じている方、やっぱり腹直筋が硬くなっているんですね。内臓ってどうしても、重力と加齢で下に落ちていってしまいます。そこへ腹筋を使おうとすると、どうしても上からぎゅっと押してしまう、骨盤や内臓もへこんでしまう動作が多いと思うんですよ。そこで固まってしまう。年齢を増していくと脳出血、脳内トラブルが出てくるのは、ここにもひとつ、原因があるんですね。ですからピラティスみたいに、下から引き上げるようにしていただいて、骨盤底筋を鍛えた方がいいですし、それを効率よくするためにまずお腹をやわらかくしていただきたいと思っているんですね。

じゃあ、まずその場所でちょっとボールを置いて、両手をぐっと上に上げていただいていいですか。まだ若いからそんなに上げにくい感じはしないですか（笑）。本来はこれ、上げにくいんですね。上に手を上げることってなかなかないので、だんだん上げにくくなる。肩甲骨が硬かったり、お腹が硬いと手が上げにくい状態が出て、上げてもしじが曲がったまま。今しじが伸びない方はたぶん肩甲骨が硬いので、よくマッサージしてあげてくださいね。それではお腹、腹直筋を緩めています。白いボールの上うつぶせになって、恥骨にボールをあてる。そしてボールを恥骨からおへそへと上げていきます。いいでしょうか、はい、肘をついて体を起こしていきます。じわっと痛い感じありますか？ 痛いですよ。恥骨が腰の方、股関節に筋肉がつながっているの、硬くなっていると、恥骨の骨の上にあてるだけでもう痛い感じ、しますよね？ 必ずボールに体重を乗せるというのが、もう1つの特徴です。ボールに体重を乗せて、少～し手を伸ばしてみましようか。呼吸は胸式ではなく腹式です。はい、お腹膨らましていってゆっくりふう～と吐いて。痛いですよ。2回くらい行きましようか。もう少しゆっくりやりたいんですけど、時間の都合もあるので…はい、ゆ～っくり、そしたら少し下に下がりますね。5センチくらい体が下に下がります。ぐーっとボールの上を伸していく、いいですね。手を長く伸ばして、大きく吸って、すごく痛かったら肘をついたっていいですからね。結構痛いですよ。痛いというのは腹直筋がすごく硬くなっているんですね。普段どうでしょう、運動はされていますか。お2人とも。全然？（笑）そうすると余計硬くなってます。普段から運動されていれば筋肉はやっぱり伸び縮みをする、長い筋肉になってますからさほど痛くないんですけども。いつも言うんですが、あんまり痛みが強いつらいのでさらに筋肉が硬くなる。血行も悪くなる。だから無理しないでですよ。はい、少し下に下がりますね。痛いですね。この辺が腹直筋の真中で一番痛いと思うんですけど、大きく息を吸って、腹式ですよ、お腹膨らませますね。吐いて、

ふわ〜っと今度はリラックス。リラックスさせて筋肉を長く伸ばしていきますね。そう、ゆっくり吸っていきます。お腹をずっと膨らませて行って、力を抜いてから吐いて…お腹ふわ〜っとなりますね。少ししたら、今度、おへそあたりに行きますね。はい、息を吸っていきます。お腹をぐーっと膨らませて行って、力を抜いてから吐いて…腿の前に力が入るので、腿の前もリラックスして…お腹も首も肩もリラックスして、ボールに体重をかけちゃう感じでいいです。もう1回呼吸行きますね。深呼吸。大きく吸って、吐いて…お腹をリラックスさせてね、力を抜いていきます…OKです、ボールを外してください。結構、汗出ますよね。

本当はもう少し長くやると効果あるかもしれないんですが、座って、両手をもう一度上に上げてみてください。見た目にはわからないかもしれないんですけど、どうですか？手、さっきより上げやすくなってますね。別に販売会じゃないので（笑）、使用前使用后じゃないんですけど、手が開放された感じがありますよね。やっぱり全身、繋がっていますので、腹直筋が硬いと手足が動かしにくいんだな、ということがお分かりいただけたかと思います。

先ほども申しましたが、ストレッチというのは私の中ではやっぱり筋肉のトレーニングです。今日はピラティスがメインでしたので、ピラティスを先にご紹介しましたけれども、順序としてはまずストレッチ、ボールなどでお腹をリラックスさせる、それから今日はできませんが、腿のハムストリングもリラックスさせる。その上で、筋肉の再トレーニングをしていくと非常に効果が高いです。そのために、私のスタジオでは、いろんなエクササイズを取り入れてやっております。（実演者に）ありがとうございます。

皆さんにやっていただけないのが非常に残念なんですけれども、エクササイズというのは、最初に言いましたように1カ月に1回とか、ちょこっとやるだけではなかなか自分の体は再教育できないんですね。ですから「ながらピラティス」でも少しずつ、自分の日常の中で、歯を磨くように取り入れられることから始めていただけたらと思います。私のスタジオでは、実はこのボールを宿題用に生徒さんたちに渡しているんですね。家でピラティスやれるからって誰一人やりません、きついからです。ですけど、このボールですと、お腹やハムストリングが緩んでだんだん気持ちよくなってきます。それから今日はできませんでしたが、脇の下に入れて肩甲骨の動きをよくしたりなどいろんなエクササイズに使えますので、普段、スタジオに来られない時にはボールでエクササイズして緩めていただいて、来た時にはボールもやるし、ピラティスで筋肉の再教育もする、こういう形を取らせていただいております。

ピラティス、ちょっと蘊蓄が長かったんですけども、今日、シームレスに動くということと胸式呼吸であるということだけでも分かっていただけたら嬉しく思います。また今日新たにピラティスを知った方もぜひぜひ、私のスタジオにもいらっしやってくださいませ。ありがとうございました。（拍手）

林座長：中野さん、どうもありがとうございました。皆さんから質問を受けたいところでございますけれども、時間がございませんので、それよりは実践された方一言ずつ感想をおっしゃっていただけますか。

実践者1：実践してみて、私すごく体が硬いんですけども、この数分で体が軽くなった感じがあって、ピラティスの効果を感じました（笑）。

中野先生：ありがとうございます。

実践者2：私もジムでピラティスのプログラムを受けたことがあったんですが、短時間ではやはりわからなかったの、今日教えていただいてとてもよかったのと、腰痛があったんですがちょっと軽くなったような…ありがとうございました。

中野先生：お腹を緩めると腰痛はすごく楽になります。

林座長：ありがとうございます。そういうことだそうです。私はこのことについてコメントできるほど、知識も何もございませんので、今日はこれでおしまいにさせていただきますと思います。

中野先生：ありがとうございました。
（拍手）