

高松市生涯学習センター 生涯学習カレッジ（個人生活に役立つ講座）

「初めてのピラティス体験～正しい姿勢で美しく健やかに～」を開催しました。

平成28年7月6日（水）から7月27日（水）までの期間、ピラティスインストラクターの^{やまと}大和京子さんを講師に迎え、「初めてのピラティス体験～正しい姿勢で美しく健やかに～」（全4回）を開催しました。

ピラティスとは、今まで意識されていなかった“コア”の筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかで健康的な体になれる方法です。

第1回目は、「自分の姿勢を知ろう」をテーマに、自分の体の歪みを知り、正しい姿勢を意識する動きを体験しました。自分の体の見えない部分をイメージしながら、普段使っていない筋肉を動かします。この運動で正しい姿勢を体に覚えさせるための土台を作ります。



第2回目からは、ピラティスでいう“コア”（尾てい骨から頭蓋骨までの1本のラインと骨盤周辺の骨格や筋肉）の筋肉を安定させ、バランスよく使えるようにするためのエクササイズを体験しました。ヨガマットの上に横になり、ピラティスの基本のニュートラルの姿勢を作ります。それから体幹を固めて呼吸法と連動させた動きでCカーブ（脊柱と骨盤を動かし、Cの字のラインを作る姿勢）を作ります。



第3回目は、まずウォーミングアップや基本姿勢のニュートラル・Cカーブを作る動きなど前回までの復習をしました。

次に呼吸と動きを連動させることを意識して、「ネコのポーズ」を作ります。普段あまり意識することも動かすこともない肩甲骨を使った動きです。四つん這いの姿勢から、右足を伸ばし、次に左手を伸ばします。お腹が沈まないように気を付けながら呼吸をします。一見、静かな動きですが、かなりハードです。

第4回目、最後の講座です。今までに経験した動きを意識しながら、日常での筋トレの仕方や、歩き方について教えていただきました。普段無意識にしている「歩く」「立つ」「座る」という動作に運動を取り入れ、習慣にすることで正しい姿勢をキープできるそうです。今回の講座で習得した呼吸法と動作を意識して正しい姿勢を維持し、美しく健やかに過ごしていただきたいと思います。