

# ピラティスでワンランク上の日常を

武田美保さんが、自宅で手軽にできるピラティスを紹介する連載がスタート！  
 ピラティスは、骨盤のゆがみの矯正だけでなく、30歳前後の女性が抱える、  
 姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどの悩みを解消する効果もあるという。  
 この連載では、さらにライフスタイルまでもよりよくなるエクササイズを提案。  
 毎月チェックして、“ワンランク上の日常”を目指そう。

ヘア&メイク・喜久絵美 衣装協力・ミズノ株式会社

武田美保(ただみほ)  
 シンクロ選手時代は、銀・銅合わせて5つのメダルを獲得。引退後は、「マッスルミュージカル」「シャングリラⅢ」などのショーや講演活動で活躍している。9/5には「パーカッション美脚大賞2007」のスポーツ部門を受賞した。  
 公式HP: <http://www.mihotakeda.net/>



**【今月のテーマ】**  
 第1回は、ピラティスの基礎とも言える、基本姿勢と呼吸法。さらに、背骨全体をしなやかにするエクササイズ「ネックプル」にもチャレンジ。無理のない美しい姿勢をマスターすれば、訪問先での印象もアップ！

**1** 骨盤の幅くらいに足を開き、ひざを曲げます。両胸は体から45度の位置に。全身の力を抜いてリラックスします。



## エクササイズ① 基本姿勢～呼吸法

まずは全身の力を抜いて、つむじとつま先が引っ張られている感覚をイメージ。腰骨(骨盤)に手を置き、指先を重ねて恥骨の部分で三角形を作ります。この三角形が床と水平になった状態が「ニュートラル」と呼ばれる基本姿勢。ピラティスの呼吸は鼻から吸って、口から吐きます。吸って吐きながら、腹筋で恥骨を肋骨に近づけ、腰のアーチをマットにつける。これが「Cカーブ」という最も基本的なエクササイズです。繰り返し行って、感覚をつかみましょう。

**2** 下腹部から空気をためていく感覚で、大きく息を吸い込みます。その際、腰に自然なアーチができ、マットとの間にすき間ができます。



口から息を吐きながら、おへそを背骨に近づけます。腹筋を収縮させて骨盤を傾け、床と背中のすき間をなくしていきます。



**1** ひざを曲げたニュートラルのポジションからスタート。手は太ももの上に自然に乗せておき、鼻から大きく息を吸い込みます。



## エクササイズ② ネックプル

ピラティスには頭を持ち上げるエクササイズがたくさんありますが、初心者はどうしても肩に力が入ってしまい、首を痛めてしまいがちです。そこでこのエクササイズで意識付けしておきたいのが、首と肩の力を抜いて肩こり骨を引き下げる。肩や首回りが固定されて余計な力が入らず、無理のない姿勢が可能になります。ゆっくりと呼吸をしながら頭を持ち上げることで、腹筋も鍛えられます。腹筋の収縮がしっかりと感じられるペースで、10回を目安に。

**2** 息を吐きながら、肩こり骨の上のほうから床から離れる程度に頭を持ち上げます。吸いながら頭を戻し再び1の状態にします。



### きれいな歩き方

スタートの立ち方はピラティスの基本姿勢と同じ。一本の真っ直ぐな棒が体の中心を通っている感覚をイメージしてください。お腹とお尻を軽くしめ、肩に力を入れず、首をすっと伸ばします。片足でもバラン

スが保てるくらいの重心を取り、骨盤と背骨を引き上げます。ひざとつま先を前に伸ばし、かかとから着地。体重を移動させた方のお尻を軽くしめ、反対の足を踏み出します。この連続動作がきれいな歩き方を作ります。最初は大きな歩幅で、徐々に小さくしていき、最終的には自然な歩幅で歩けるようになります。



働く女性にとって、第一印象はとても重要です。私がシンクロをしていてよかったと思うのは、姿勢をほめていただいたとき。胸を張っているイメージも円滑になるそうです。そういう意味でもビジネスシーンで印象を上げたい人に、ピラティスはぴったりのエクササイズ。普段は意識しにくい体の内側にある筋肉を鍛えるので、自然と姿勢が正され、むくみや冷え性、便秘など女性特有の悩みも改善されます。さらに手足の動きなどもしなやかになり、洗練された印象を与えてくれます。また、ピラティスは体内に酸素を多く取り込むので、ストレスや疲労にも効果的。心と体は常に連動している、体が疲れると気持ちも同様に疲れてしまうものです。そんなときは、姿勢を正して深呼吸をしてみてください。それだけでもかなり違いを感じられると思います。ピラティスの基本中の基本となる姿勢と呼吸をマスターしていただくと、心や体にいいことがたくさんありますよ。

## 今月のワンランクアップ講座