

## ピラティス

あかたにけいこ  
赤谷慶子

女性の社會進出と共に、健康及び體力維持に向けて努力するは極めて當然の成行きのこと、世の女性たちは昨今こぞつて競ひ合ひてあり。吾もその一人としてピラティスを始めてすでに十五年となりたる。そはドイツ人のジョセフ・ピラティスにより二十世紀前半に開發せられし身體調整法の事を指す。ストレッチ、深層筋力、バランス強化に向け、理想的なる姿勢と動作を學ぶにより慢性的なる痛みの改善や障碍の豫防、運動パフォーマンスの向上などを可能にす。これらの動作は脊柱や骨盤に焦點を當てて、獨特なる呼吸法と組合はせて身體を整ふ。健康維持およびリハビリテーションに効果的なる事判明し、最近では醫療従事者もピラティス指導者資格コースに多く参加したり。

ピラティスは二種類あり、日本國內に於てはマットを使用してのグループプレッスン盛んなり。そは複數人數に對し一人の指導者體幹を中心とする全身滿遍なく鍛ふるプログラムを組みたり。もう一種類はピラティス氏開發せられし専用器具を駆使して行はるるものにて、一對一のプライベート・レッスン多し。吾は合氣道にて脱臼せる右肩のリハビリテーションの爲に、美容のためのピラティスには非ずして、本格的なるピラティスの指導員紹介を入所したるジムのマネージャーに依頼したり。先生は米大學を卒業せしスラリと長身の美人なり。日舞の名取なるのみならず、ヨガの免許皆傳にて、ピラティスに關しては全免許を取得し、現在にても年に最低五回は海外の研修に参加し、鍛錬し續けてあり。

その器具の一つなるキャデラックと呼ばれる寢臺型の板の上に、色々な器具附隨してをり、あらゆる動作をその上にて行ふ。微妙なる深層の筋肉を動かす操法多く、初心者には身體のいづれの部位を動かさば、いづこの筋肉動くやのイメージ理解できず難儀したりき。吾はスポーツ選手には非ず、身體の筋肉の部位いかに動くやを知るに時間を要したり。深層の筋肉は表よりは見えず尙更難儀にて、イメージングする事に重要な事を初めて思ひ知らされき。氣功操法にも似通ふ部分もありたれば、ピラティスは腹式呼吸とは異なり、腹筋は八割方常に緊張する事重要にて、他の部位を動かす際にも緩まず皆無なり。

週一度通ひたるが、慢性的なる腰痛よりも解放せられ、加齢とともに落つと言はるるゴルフの飛距離も五十代の頃と差ほど損傷なし。老ゆれども尙元氣良く活發に行動するため、ピラティスは苦しいけれども、繼續していく事を己に課したる毎日なり。

(令和元年十一月二十七日受附)