

AFAA PILATES

～リフォーマー～



**International
Licensee**

WORKSHOP MANUAL

AFAA PILATES ～リフォーマー～

WORKSHOP MANUAL

AFAA のミッション

AFAA は、安全かつ効果的なフィットネスの実践を支える
質の高い遠隔教育に対するコミットメントを反映した、
研究に基づく、フィットネス専門家のための
総合的な認知的・実践的教育を提供しています。

AFAA PILATES～リフォーマー～

インストラクターズ・マニュアル

本プログラムは、ピラティス・エクササイズの基礎的な原理&原則とトレーニング原則を組み合わせています。フィットネス・トレーニング原則である、筋(持久)力、柔軟性、協調性と、前述の原理&原則を統合し、応用することで、様々な人々に適したエクササイズプログラムを作成することができます。そして、エクササイズを評価する際には「AFAA5クエスション」を活用し、それぞれのニーズや体力レベルに合った変換を行うことができます。

AFAA ピラティス・インストラクター・トレーニングワークショップは、これからピラティス指導者を目指す方にふさわしい、実践的な講義と実技からなる集中コースです。

適切な指導テクニック、モディフィケーション、プログレッション、安全のためのセーフティキューのほか、多様な参加者に適したエクササイズやクラスデザインをご紹介します。

いつでも、どこでも、場所や器具を選ばずにトレーニングできる AFAA マットピラティスコースは、現在でもピラティス・グループエクササイズのメインコースです。

「AFAA PILATES～リフォーマー～を使用するメリット」

- 1、スプリングの力を借りて、等尺性筋収縮(アイソメトリック)と求心性筋収縮(コンセントリック)を組み合わせた動きで、より機能的である。
- 2、上肢と下肢も動きが統合され、より完全なトレーニングとなる。
- 3、動作に方向性のフィードバックを与えることで、クライアントのプロプライオセプション(固有受容感覚)を素早く向上させることができる。
- 4、ひとつの動きを複数の運動面と組み合わせることで、トレーニングの難易度と楽しさを高める事ができる。
- 5、妊婦、高齢者、横になれない人、正座ができない人など、特別対象者でも簡単にトレーニングができる。
- 6、ストラップとバネの力を借りて、ピラティスの上級と高度な動きのいくつかをより簡単に完了する事ができるようになる。

もちろん、短期間で「全てを学ぶ」ことは難しいことです。このトレーニングコースを通じて、長く奥の深いピラティスというメソッドに更なる探究心を喚起し、各々の指導の方向性に合った追求の仕方をしていただきたいと存じます。

※「AFAA ピラティス」は様々な人々にお勧めできるプログラムです。しかし、健康に不安のある方、妊娠中の方、病気や怪我で治療中の方などは、まず医師のアドバイスを受けてから行うようにして下さい。

PRACTICAL PILATESTM

目次

- 第1章 ピラティスの歴史と創設
- 第2章 トレーニング原則と効果
- 第3章 姿勢と安全性に関する考察
- 第4章 コア・スタビライゼーション
- 第5章 身体の動きに向けた呼吸の準備
- 第6章 エクササイズ準備
- 第7章 エクササイズ

【仰臥位 SUPINE POSITION】

■ フットワーク シリーズ

- 1、Parallel (パラレル)
- 2、Toes Apart Heels Together (トゥズ・アパート・ヒールズ・トゥギャザー/踵をつけて爪先を開く)
- 3、Heels On Bar (ヒールズ・オン・バー)
- 4、High Half Toe (ハイ・ハーフ・トゥ/かかとを半分くらい上げる)
- 5、Lower & Lift (ローワー&リフト/カーフレイズ)
- 6、Running (ランニング)

■ セカンド・ポジション シリーズ

- 7、Parallel (パラレル)
- 8、Laterally Rotated (ラテラリー・ローターテッド/外旋)
- 9、Medially Rotated (ミディアリー・ローターテッド/内旋)

■ シングル・レッグ シリーズ

- 10、One Leg Bent (ワン・レッグ・ベント)
- 11、Single Leg Stretch (シングルレッグ・ストレッチ)

■ ハンドレッド シリーズ

- 12、Hundred (ハンドレッド)

■ ベンド&ストレッチ (Bend & Stretch) シリーズ

- 13、Parallel (パラレル)
- 14、Laterally Rotated (ラテラリー・ローターテッド)

■ リフト&ローワー シリーズ

- 15、Lift & Lower Parallel (リフト&ローワー・パラレル)
- 16、Lift & Lower Laterally Rotated (リフト&ローワー・ラテラリー・ローターテッド)
- 17、Adductor Stretch (アダクター・ストレッチ)
- 18、Short Spine Prep (ショート・スパイン・プレップ)
- 19、Short Spine (ショート・スパイン)
- 20、Leg Circles Parallel (レッグ・サークルズ・パラレル)
- 21、Leg Circles Laterally Rotated (レッグ・サークルズ・ラテラリー・ローターテッド)

■ ミッドバック シリーズ

- 22、Triceps Press (トライセプス・プレス)
- 23、Straight Down (ストレート・ダウン)
- 24、Side (サイド)
- 25、Circles (サークルズ)

【座位 SEATED POSITION】

■ バック・ローイング シリーズ

- 26、Plow (プラウ)
- 27、Airplane (エアプレーン)
- 28、Open Elbows (オープン・エルボーズ)
- 29、Biceps Curls (バイセプス・カール)
- 30、Triceps (トライセプス)
- 31、Roll Down (ロール・ダウン)
- 32、Roll Down With Obliques (ロール・ダウン・ウイズ・オブリークス)

■ サイド・アーム シリーズ

- 33、Internal Rotation (インターナル・ローテーション)
- 34、External Rotation (エクスターナル・ローテーション)
- 35、Adduction (アダクション)
- 36、Abduction (アブダクション)
- 37、Side Twist (サイド・ツイスト)

■ フロント・ローイング シリーズ

- 38、Straight Forward (ストレート・フォワード)
- 39、Second Position (セカンド・ポジション)
- 40、Offering (オファリング)

■ ストマック・マッサージ シリーズ

- 41、Round Back (ラウンド・バック)
- 42、Straight Back (ストレート・バック)

【伏臥位ロング・ボックス PRONE POSITION ON THE LONG BOX】

■ アームス・プリング・ストラップス シリーズ

- 43、Plow (プラウ)
- 44、Airplane (エアプレーン)
- 45、Triceps (トライセプス)

■ フィート・プリング・ストラップス シリーズ

- 46、Kneeling One Leg Pull (ニーリング・ワンレッグ・プル)

【座位Ⅱ ショート・ボックス SEATED POSITION2 ON THE SHORT BOX 】

■ フット・ストラップ シリーズ

- 47、Round Back (ラウンド・バック)
- 48、Straight Back (ストレート・バック)
- 49、Spine Twist (スパイン・ツイスト)
- 50、Lean (リーン)
- 51、Tree (ツリー)

■ エレファント シリーズ

- 52、Round Back (ラウンド・バック)
- 53、Straight Back (ストレート・バック)

■ ニー・ストレッチ シリーズ

- 54、Round Back (ラウンド・バック)
- 55、Straight Back (ストレート・バック)

【座位 II SEATED POSITION2】

■ マーメイド シリーズ

56、Mermaid (マーメイド)

57、Mermaid With Rotation (マーメイド・ウィズ・ローテーション)

【仰臥位II SUPINE POSITION 2】

■ ヒップ・リフト シリーズ

58、Hip Lift (ヒップ・リフト)

59、Hip Rolls (ヒップ・ロールス)

【伏臥位ロング・ボックスII PRONE POSITION 2 ON THE LONG BOX】

■ スーパーマン シリーズ

60、Shoulder Press (ショルダー・プレス)

61、Swan (スワン)

【立位 STANDING POSITION】

■ サイド・スプリッツ シリーズ

62、Abduction (アブダクション)

63、Adduction (アダクション)

64、Carriage Leg Pressing (キャリッジ・レッグ・プレッシング)

65、Platform Leg Pressing (プラットフォーム・レッグ・プレッシング)

■ サイ・ストレッチ シリーズ

66、Single Thigh Stretch (シングル・サイ・ストレッチ)

67、Standing Thigh Stretch (スタンディング・サイ・ストレッチ)

第8章:クラスのデザインと指導

付 録

APPENDIX - A 付録 A 用語解説

APPENDIX - B 付録 B 筋と関節の動きのレビュー

APPENDIX - C 付録 C ヒトの骨格

APPENDIX - D 付録 D ヒトの筋肉

APPENDIX - E 付録 E 体幹部の筋肉と脊柱

APPENDIX - F 付録 F 背部・腹部の筋、横隔膜

APPENDIX - G 付録 G ピラティスクラス・デザインチャート

APPENDIX - H 付録 H 良い姿勢の条件

APPENDIX - I 付録 I 特別対象者への指導ガイドライン

エクササイズ評価 : AFAA5クエスション

①このエクササイズの目的は何ですか？

②あなたはそれを効果的に行なっていますか？

③そのエクササイズの安全に関する考慮点は？

④そのエクササイズを行なっている間中、正しいアライメント、フォームを維持できますか？

⑤それは誰に適して、誰に不適ですか？

第1章：ピラティスの歴史と創設

I. What's Pilates:ピラティスとは・・・

ピラティスとは、メディカルなコンディショニング要素を含むシステムで、ジョセフ・フーベルトゥス・ピラティス(1880～1967)が考案したものです。ピラティス・メソッドは元々、第一次世界大戦中に抑留されたドイツ人のためのフィットネスプログラムとして1900年代初頭に開発されました。



ドイツのデュッセルドルフ近郊の都市に生まれ、若かった頃のジョセフ・ピラティスは、自分の外見を変え、健康を改善する方法として体力をつけることに夢中になりました。子どもの頃、彼はくる病、喘息、リウマチ熱等に悩まされました。運動とフィットネスを通じ、14歳で身体的制限を克服して解剖学的スケッチモデルにもなったピラティス。器械体操、マーシャルアーツ、ヨガ、ダンスなどさまざまな方法の実用的な動きを熟達しました。ピラティスはスキンド이버、スキーヤー、ボクサー、体操選手としても名人級でした。さらに、サーカスでも活躍しました。

ジョセフ・ピラティスは第一次世界大戦中、怪我をした兵士のリハビリとして簡単に手に入るもの(2段ベッド、ベッドのスプリング、サージカルチューブ、イス)から器具を作成しました。取り組みの中心となったのは、彼が呼ぶところの「ザ・マットワーク」でした。

1920年代、ジョセフ・ピラティスは米国に渡り、ニューヨークに最初のスタジオを開設しました。彼のプログラムは、ダンサーの従来のエクササイズトレーニングを補完するようなものだったため、ダンサーから人気を博しました。彼のテクニックはすぐに、多くのダンスベースのトレーニングや理学療法トレーニングに欠かせないものとなったのです。

ピラティス氏の教えの基礎は、コントロールジーと呼ばれる独自の理論に見ることができます。コントロールジーは、「身体、心、精神の完全な調和」と定義されています。その根底にある彼の哲学の中心は、それぞれの参加者が自分の身体を完全にコントロールする能力を身につけるということでした。「エクササイズを反復すること」で、参加者は「徐々に、無意識の活動に伴う自然なリズムと調和を身につける」のです。

ピラティスのメソッドは「筋を長く保ち(筋長を維持して柔軟性を保つこと)、肥大させずに筋力や筋持久力をつけるような」トレーニング方法です。彼の哲学やテクニックは弟子達に受け継がれ、時間の流れとともに今日的に応用・改良され、「マット」「リフォーマー」「チェア」「キャデラック」等の、総合的なエクササイズへと形成されていったのです。

ピラティスは、柔軟性、機能的な筋強化、バランスや協調性の向上にも効果的で、理想的なメソッドです。また、全ての筋群を一様に動かすことが強調され、体幹の筋群を鍛えると同時に、適切なアライメントに対する理解や気づきを促し、姿勢や筋のアンバランスを修正することができます。

一般的なレジスタンス・トレーニングでは、大筋群を使い過ぎたり、小筋群を見過ごしたりといったケースが見られることもあります。そのため姿勢や筋バランスの崩れに注意が必要です。ピラティスでは、身体と心を同等に働かせて集中していきます。そして、それぞれの動きに対する気づきを高めていくのです。

ピラティスは、様々なフィットネスレベルの人たちにとって、魅力的なエクササイズでもあります。トレーニングの強度や難度を多様に変化させることができるため、低体力の方から、ダンサー、アスリートにいたるまで幅広く対応できるのです。

第2章：トレーニング原則と効果

I. ピラティス・トレーニング・エクササイズの効果

ピラティス・トレーニングを定期的に継続することにより、身体のアライメントに大きな改善が見られます。神経系、筋骨格系の機能が向上し、日常生活におけるパフォーマンスにも目に見える改善が以下のように期待できます。

■上半身のアライメントの向上

<頸部>

- ・緊張の緩和
- ・アライメントの向上
- ・常に頸部をニュートラルに保つ為の筋力の向上

<肩部>

- ・肩こりの緩和
- ・肩甲帯周辺の筋力強化による疲労や緊張の緩和
- ・肩と腕の動作の協調性向上

<脊柱>

- ・胸椎後弯増強の予防
- ・腰椎にかかる応力を軽減

■下半身のアライメントの向上

<股関節>

- ・股関節内転筋群と外転筋群の筋バランスを改善
- ・股関節外転筋群の緊張の緩和
- ・股関節内転筋群の強化により、股関節の安定性向上

<膝関節>

- ・適切な膝のアライメント維持能力の向上
- ・膝部の傷害発生リスクの軽減

<臀部>

- ・臀部周辺の見た目の改善

■「マインド＆ボディ」に期待できる効果

- ・自律神経の働きを促す
- ・集中力を高める
- ・身体に対する気づきを高める
- ・身体的な反応を高め、傷害の発生リスクを軽減する
- ・エクササイズと、日常生活の動作との結びつきを作る
- ・身体の神経系・筋系を再教育する
- ・動きの協調性を高める
- ・自信をつける

Ⅱ. ピラティス・トレーニング原則

1. 集中力

集中力＝コンセントレーションとは、継続して注意を払い、焦点を定める事を言います。身体各関節は互いに関連し合っています。連続した複雑な動きに関与する一つ一つの動きの要素にも、細部に渡り注意を払い意識を集中させます。

通常、私達は日常生活動作(ADL)の多くを、「意識せずに」行っています。ですから、集中力は筋バランスやアライメントの改善の手助けとなります。

2. コントロール

コントロールとは、起始、停止にいたる関節の動きを制御する微妙なバランスの筋の働きをいいます。集中、努力、認識を通して、強い筋を損なうことなく弱い筋を強化することができます。コントロール能力を身につけることにより、日常生活動作における身体的ストレスを軽減することができ、さらには急性・慢性傷害の発生リスクも最低限に抑えることが出来ます。さらに、パフォーマンス能力も高まり、以前には到達できなかったレベルまで到達することが出来るようになります。

3. センタリング

センタリングとは、肋骨から臀部に至る体幹部の筋全体を意識して、適切なアライメント維持を心掛けることをいいます。ピラティス・エクササイズはすべて、体幹を安定させることに重点を置く必要があります。体幹を強化すると、手足、腕、脚へパワーが供給され、靭帯や関節にかかる圧力が減少します。コア・ストレングスがなければ、エクササイズを正しく実施することが難しくなります。ジョセフ・ピラティスは、動きを調和させるのにはコアからの物理的エネルギーが使われていると考えました。研究から、筋電図(EMG)活動により、ほとんどの身体の動きにすべての腹筋、すなわち、腹筋のさまざまな部位が動員されていることが明らかになっており、コア・ストレングスが重要だということが分かります。これらの筋群は、ピラティス・エクササイズでは「パワーハウス」と呼ばれています。パワーハウス筋群は、身体のコントロールとバランスを維持する役割を果たします。

4. 呼吸

この原理では、呼吸をあらゆる動きの不可欠な部分としています。ピラティス・エクササイズの呼吸法では、それぞれの動きとともに、深い横隔膜吸気をしたあと口から強制呼気を行うことをうたっています。ピラティス・エクササイズを行うときは、動きで呼吸をリードするのではなく、呼吸で動きをリードするようにします。ジョセフ・ピラティスは、これ以上吐く息がないというくらいまで息を吐き、その後すぐに肺を清浄かつ新鮮な空気で満たせば、肺の中の空気の残留量が減り、体内から過剰な有害物質が排出されると考えました。

5. 正確さとフロー <流れるような動き>

ピラティス・エクササイズは、一つのポジションから次のポジションへと流れていくため、静止したエクササイズはありません。動きの正確さとフローに集中することで動きと呼吸を同期させられるため、コントロール力と運動感覚の認識力が高まります。そうすると、一つのエクササイズから次のエクササイズへの移行がスムーズにできるようになります。意識すべき点は、反復回数ではなく動きの質です。正しく動きを行うことで、そのエクササイズから最大の効果を得ることができます。エクササイズを安全かつ効果的に行ううえでは、身体のある部位が重要な役割を果たしています。動きは無理なく行うことが重要であるため、決してやりにくい体勢や苦しい体勢を取らないようにしてください。

6. 持久力

疲労に抵抗し、徐々に遂行能力を向上させる体力または精神力のことです。スタミナがあれば、持久力、活力、バイタリティが増すうえ、心肺系や筋骨格系への影響も与えます。スタミナは、コアの筋力や持久力を高め、全体の筋肉の動きを支える補助的筋肉を増強するのに必要です。

7. インテグレーション（統合）

身体は一つの統合ユニットであるという認識を高めてください。身体のより深いところにある深層筋の存在に気づくと、動きの効率性が高まります。力強く安定感のある体幹を作ることに意識を向け、それを土台として身体その他の部分のバランスを調整します。具体的には、同時に複数の動きを行う、動きと動きの連結を複雑にする等をして、コーディネーション能力を高めています。

POINT:考えるポイント

～集中とコントロール～

動きはすべて、脳から生じます。脳の運動野への刺激により動きが生じるのです。

運動野は小脳からの入力を受け、外部の(特に視覚的な)刺激に基づいて動きを計画します。

ですから、頭と身体をつなぐことに意識を向け、集中することが重要なのです。

身体のバランスを整え、アライメントを調整してコア・スタビリティーを得るためには、各エクササイズをコントロールしながら、勢いをつけずに行う必要があります。

Ⅲ. ピラティス・エクササイズトレーニング要素

■ストレングス(筋力)とスタビライゼーション(安定化)

ピラティス・エクササイズでは、深層筋を安定筋として機能させることに重点が置かれています。深層筋が主動筋として機能すること(アイソレーション)は重要ですが、安定筋として機能することも重要です。コア・スタビライゼーションを高める、また、筋力と筋持久力を高めることによって身体の軸ができると、最終的には姿勢とアライメントが改善されます。筋肉のバランスはこうしたプロセスを経て達成されます。コア(肩甲骨、体幹、骨盤)内部の筋肉を鍛えることにより、コアから動作肢(腕、脚)へパワーが移動し、関節にかかる圧力が減ります。また、筋肉の弱化や筋肉のアンバランスによる怪我のリスクを軽減できる場合もあります。

■柔軟性と可動域

柔軟性トレーニングにより、可動域が広がります。全体的に柔軟性を高めることにより、怪我のリスクを減らし、身体能力を高めることもできます。

ピラティス・エクササイズは、全可動域を使って身体を動かすことを目的としています。動的なストレッチも含まれています(全可動域を使った動きでストレッチする)。動きは、コントロールしながら、勢いをつけずに行います。意識すべき点は、筋肉を伸展・伸長するということです。いずれのエクササイズにも最小・最大の境界線や限度があり、それによって個人個人の可動域が決まります。参加者は一人ひとり筋力も柔軟性も体型も違うため、それぞれの制限の範囲内で動きを行うよう伝えることが重要です。可動域は非常に重要ですが、そのために正しいフォームや正しいボディアライメントがおろそかになってはいけません。

■正しいボディアライメント

正しいボディアライメントは、ピラティス・エクササイズを行ううえで非常に重要です。参加者に正しいボディアライメントを指導し、キューを出すことで、参加者も日常活動で正しいボディアライメントを意識することができます。正しいボディアライメントは、各エクササイズを正しく行うのに必要です。これによって、怪我のリスクを高めることなく、目的とする筋肉を確実に鍛えることができます。ピラティス・エクササイズで焦点を当てるべき点は、反復回数ではなく質です。

■バランス

バランスは、身体のすべての筋肉が相乗的に働いたときに達成されます。これを達成するには、頭の中をクリアにして余計なことを考えないようにする必要があります。バランスにはさまざまな種類があります。

*左右対称のバランス・・・姿勢を支えるために、相対する筋肉群(前筋と後筋)の間で、また、対称(右側と左側)の筋肉群の間で達成されるバランスです。

*筋力と柔軟性のバランス・・・硬くなった筋肉を伸ばすことにより、また、弱くなった筋肉を強化することにより達成できます。

各エクササイズは心と身体の両方に平等にやりがいのあるものとしします。しかし、精神的な緊張は軽く感じさせるものの、身体の方は無理な体勢をとらせないようにします。特定のポジションを長い時間維持すると、アンバランスが生じることがあります。

また、アンバランスは、筋肉が安定筋として働く(強い筋肉が弱い筋肉を補う)のではなく、主動筋として働いたとき(アイソレーション)、生じることがあります。

ピラティス・エクササイズトレーニングには、バランス感覚を養う、またはアンバランスを修正するためのエクササイズを取り入れるようにすることが不可欠です。

■調和と身体への気づき

この要素には、動きへの集中という概念が取り入れられています。気づきと集中の高まりは、日常生活動作(ADL)においても適用されます。身体のコアの支援システム(体幹の筋肉)を認識し強化することにより、効果的かつ効率的な動き方が分かるようになります。歩くこと、ガーデニング、階段の昇り降り、日常活動が、以前より楽に行えるようになります。脳への血流が増えると、頭の明晰さも高まることが期待できます。