

PTA 会員の皆様へ



2016年7月12日
世田谷区立塚戸小学校
PTA 会長 本郷 千織
家庭教育学級委員長 増江 祐子

第1回家庭教育学級

「1日10分、心と体に向き合う時間を。
中から美しくなるピラティス入門！」

6月30日(木)、ピラティス インストラクターの西村実岐子さんを講師にお招きし、第1回家庭教育学級を開催しました。当日は56名の方にご参加いただき、西村さんからは講演に加えて立ったままできる簡単なピラティスのご指導もいただきました。内容について、以下ご報告いたします。

■ピラティスとは

ドイツ人ジョセフ・H・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士の健康管理・リハビリを目的に開発したものです。日本には2000年頃に流入。

特徴としては回数や量をこなす運動と違い、お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することにある。このような特徴はケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立っている。

ピラティスでおこなわれるエクササイズのはほとんどは脊柱（背骨）や骨盤の動きに焦点を当てており、呼吸や体の動き・体の奥深くにある筋肉を意識しながら行うため、自分の体の見えない部分をイメージして行う。その結果、体の中心に"芯"が1本通ったようなきれいな骨格を維持することが可能になる。

■ピラティスの心得 10

- ・呼吸：胸式呼吸により行い、交感神経を刺激するものである
- ・バランス：体と心のバランスを整える
- ・集中：他のことをしながらではなく、自身の中だけに意識を向ける
- ・コントロール：自分が筋肉を適切にコントロールする
- ・気づき：自分の身体の現状を知る
- ・体の中心を把握

- ・ 能率、効率
- ・ 流れ：流れ（flow）にのって行う
- ・ 正確さ
- ・ 調和

ピラティスは継続して続けることが大切であり、短期間での変化を期待せず、長期的な実践により大きな効果を得られる。

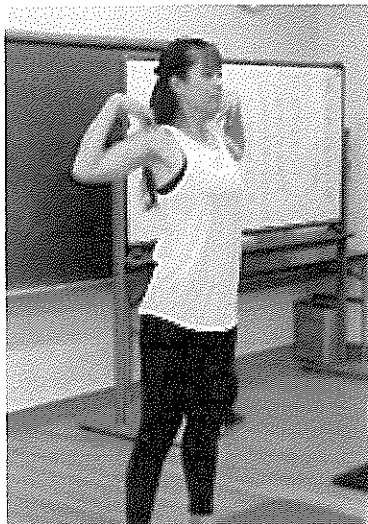
*ジョセフ・H・ピラティス氏の名言

「10 回行えば違いを感じ、20 回行えば目に見えて変化し、30 回行えばまったく別の体に生まれ変わることができる」

■ピラティス実践指導

ピラティス入門編として代表的なものについて、ピラティスマットを使って実際に教えていただきました。

ペルビックカール／チェストリフト



講師：西村実岐子さん

現在は主に、世田谷区深沢の自宅スタジオにてレッスンをを行っている。出張レッスンも好評 (<http://www.facebook.com/mnpilates>)

次回講演会のお知らせ

10 月末～11 月初旬に第 2 回家庭教育学級の講演会を予定しています。

詳細決まりましたら改めてご案内いたします。