

●コアの強化と周辺筋肉の強化

一般的にはコアの強化がピラティスの主要目的だが、コアを強化することで、その周辺筋肉の強度、柔軟性、安定性、可動性が強化されていくと考える。

●動的・静的な使い分け

ピラティスのエクササイズをお客様に提供していく中で、どのエクササイズが動的、どのエクササイズが静的の要素を鍛えていくのかを留意していくことで、身体の機能的向上の度合いに違いが出てくる。特に怪我からの回復段階にあるリハビリ中のお客様にはその違いに留意して、エクササイズを提供していく。

●筋肉の強度と柔軟性

筋肉の強度と柔軟性のバランスをとることは、日常生活はもちろん、スポーツやダンスなどの身体表現の世界では非常に重要なことになる。「強すぎる筋肉」を持つことで、心地よく動く可動域を提供する柔軟性がない可能性があり、逆に「柔らかすぎる筋肉」を持つことで筋肉や関節の安定性を保つ強度がない可能性がある。トレーナーは筋肉の強度と柔軟性の健康的なバランスを作り上げることを提案しながら、個別の体づくりをサポートしていく。

●安定性と可動性

安定性とは筋肉を固定することのみを指すのではなく、運動をスムーズに始められる状態にしておくことである。同時に可動性とは、必要以上の可動域ではなく、個人における適切な範囲での可動域を確保していくことである。安定性と可動性のバランスを理解しておくことが重要である。

●身体のコントロールとリリース

コントロールとリリースは「筋肉を縮めること、伸ばすこと」と解釈できる。ピラティスは身体をコントロールはするが、ずっと筋肉を縮める運動ではない。ある筋肉が縮んでいる間でも他の筋肉は伸ばされていなければならない。この意識を持つことで、美しくリズムカルな運動が実現可能となるばかりでなく、筋肉の使い過ぎも回避できる。

●ピラティスの真髄

ピラティスは深いエクササイズとも言われており、腹部や背部の小さな筋肉を働かせることで、エクササイズの効果を引き出していくことが可能となるが、初心者では意識が難しかったり、動かせなかったりするため、「ピラティスは難しく、わからない」という意見を持つことに繋がりやすい点を留意し、お客様の気持ちにも寄り添い、何をゴールにお客様と体づくりを進めていくかという原点を忘れてはならない。