“からだ”をつかう。
<連載>

ちょっとの習慣で体が変わる！ 1日10分の“おうちピラティス”にチャレンジ

撮影／菅原景子　取材・文／金城和子

ダイエットや姿勢改善を目的としたエクササイズとして知られる、ピラティス。モデルや女優が続々と取り入れ始めたことで年々人気が高まり、スタジオ数も増え続けています。興味はあるけれど、レッスンに通うのは時間や金銭面でのハードルが高い…という人に向けて、おうちで手軽にできるピラティスを「studio-emi」代表の千葉絵美さんに教えていただきました。

そもそもピラティスって どんなエクササイズ？

100年以上前に誕生したピラティスは、元従軍看護師のジョセフ・ハベルタス・ピラティス氏が考案したエクササイズです。そのはじまりは第一次世界大戦時に負傷した兵士たちのために、ピラティス氏が独自で開発したリハビリテーション。いわば、体を正常な状態に戻すためのエクササイズなのです。

「ヨガと混同されることもありますが、メンタルトレーニングがベースにあるヨガとは異なり、ピラティスはフィジカルを整えるためのエクササイズです。その根幹は体の深層部にあるインナーマッスルを鍛え、骨盤の位置や姿勢を正すこと。インナーマッスルを鍛えると代謝が上がって体が引き締まりますし、正しい骨盤の位置を意識しながらエクササイズすると、体のゆがみも改善されていきます。体を動かすことによって、結果的にメンタルの安定につながっている方も多いと思いますね」

千葉さんは20年以上レッスンをする中で、さまざまなピラティスの効果を目にしてきたそう。

「数年続けている生徒さんを見ていると、ほとんどの人が体重や体脂肪率をキープできているんです。人間は加齢によって代謝や筋肉量が低下するものですが、ピラティスで定期的に体を整えることで、一定の状態を保つことができるんだと実感しますね。20年通ってくださっている還暦の生徒さんが、40代の頃のパンツを楽々と履きこなしていたのは驚きでした！」

キレイになるピラティス
キレイになるピラティス
ベーシックピラティス
ピラティス 10歳若返るレッスン
美トクピラティス Handbook
美人やせピラティス

「studio-emi」代表の千葉絵美さんは、イギリス留学中にピラティスに出会い、帰国後にまだ日本ではメジャーではなかったピラティスの専門スタジオをオープン。以来20年以上、インストラクターとして活躍中。『キレイをつくるピラティス』ほか、著書も多数。

女性のエクササイズというイメージが根強いピラティスですが、男性のコンディション強化においてもおすすめだそう。

「男性は腹筋や上腕二頭筋などの見た目で変化が分かる筋肉を鍛える方が多いですが、それらの筋肉はインナーマッスルの表面にあるアウターマッスル。アウターマッスルだけを鍛えても代謝は上がらないため、ピラティスによってインナーマッスルも鍛えれば、より体の調子もよくなります。姿勢の改善や体幹の強化にもなりますから、男性にも興味を持っていただけたらうれしいです」

まずはお腹をへこませて 身長＋2cmの姿勢を意識

「ピラティスは、日常生活の動作にも応用できるんですよ」と千葉さん。デスクワークや立ち仕事中にちょっと意識するだけで、インナーマッスルにアプローチできると言います。

「運動習慣がない初心者さんにおすすめなのは、お腹を苦しくない程度にへこませて、ご自身の身長よりも2cm上に伸びる姿勢を意識すること。すぐに実践できますし、この姿勢を意識するだけでお腹の深層部にある腹横筋が使われるため、ちょっとしたエクササイズになるんです。立っているときは、反り腰にならないよう、ほんのわずかに身体を前に傾けて、気持ち斜め上に向かって伸びるのがポイントです。

はじめは少々きついと思うので、たとえば信号待ちのときだけ、スターバックスのパートナーさんであれば『このドリンクを作るときだけこの姿勢でいよう』など、少しずつ意識しているとやがて習慣になるはず。

このエクササイズを取り入れていただくと、骨盤が正しい位置にあるときの感覚が普段からつかみやすくなります」

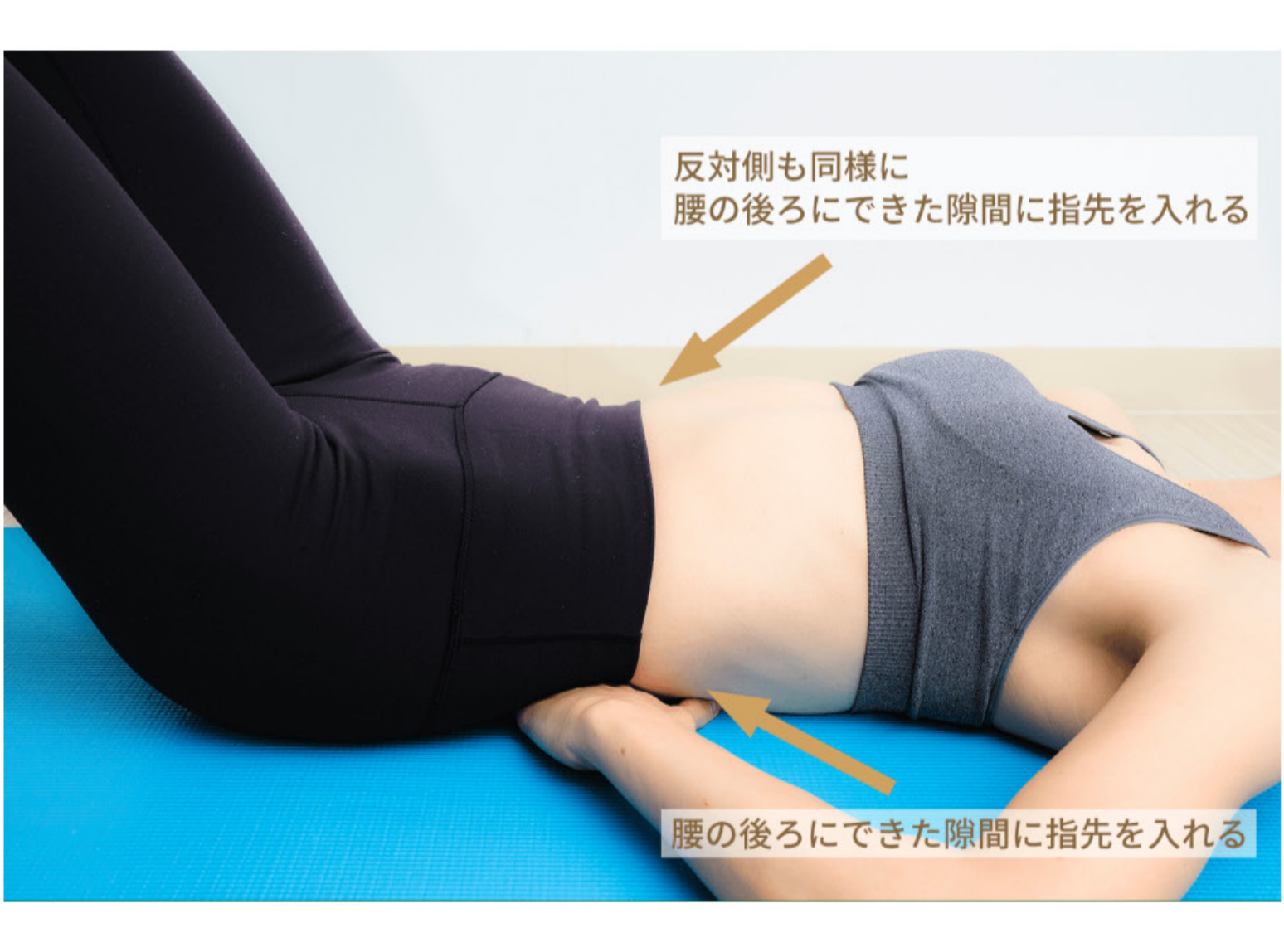
おうちで今すぐできる 4種のお悩み別ピラティス

続いては肩こりや便秘をはじめとするお悩み別に、効果が期待できる“おうちピラティス”を教えていただきます。朝は筋肉がほぐれていないため、仕事終わりや就寝前などのリラックスタイムに取り入れるのがおすすめとのこと。

「スタジオではピラティス専用のマシンを使ったエクササイズを取り入れることも多いですが、トレーニング用のマットが1枚あれば、おうちでも十分効果的なエクササイズを行うことが可能です。

ピラティスの効果を感じていただくためには続けることが大切なので、ワンセットでも1分でも、負担にならないペースで取り入れて、慣れてきたら回数を増やしてください。
各エクササイズを行うにあたっては、呼吸を意識するとなおよし。体を伸ばすときに息を吸い、ひねったり曲げたりなど、体に力を入れるときは吐く。その点を頭の片隅に置いて実践してくださいね」

まずは正しい姿勢である “ニュートラルポジション”を確認！


反対側も同様に
腰の後ろにできた隙間に指先を入れる
腰の後ろにできた隙間に指先を入れる

エクササイズをスタートする前に、まず骨盤が正しい位置（＝ニュートラルポジション）にあるかチェック！ 骨盤が正しい位置にあると、理想的な場所にインナーマッスルをつけることができるそう。

「肩こりやむくみなどのお悩みは、血流が悪くなっていることが大きな原因。筋肉には血流をよくする役割があるため、インナーマッスルを正しい場所につけることが大事ですし、そのためには骨盤の位置が重要なんです。

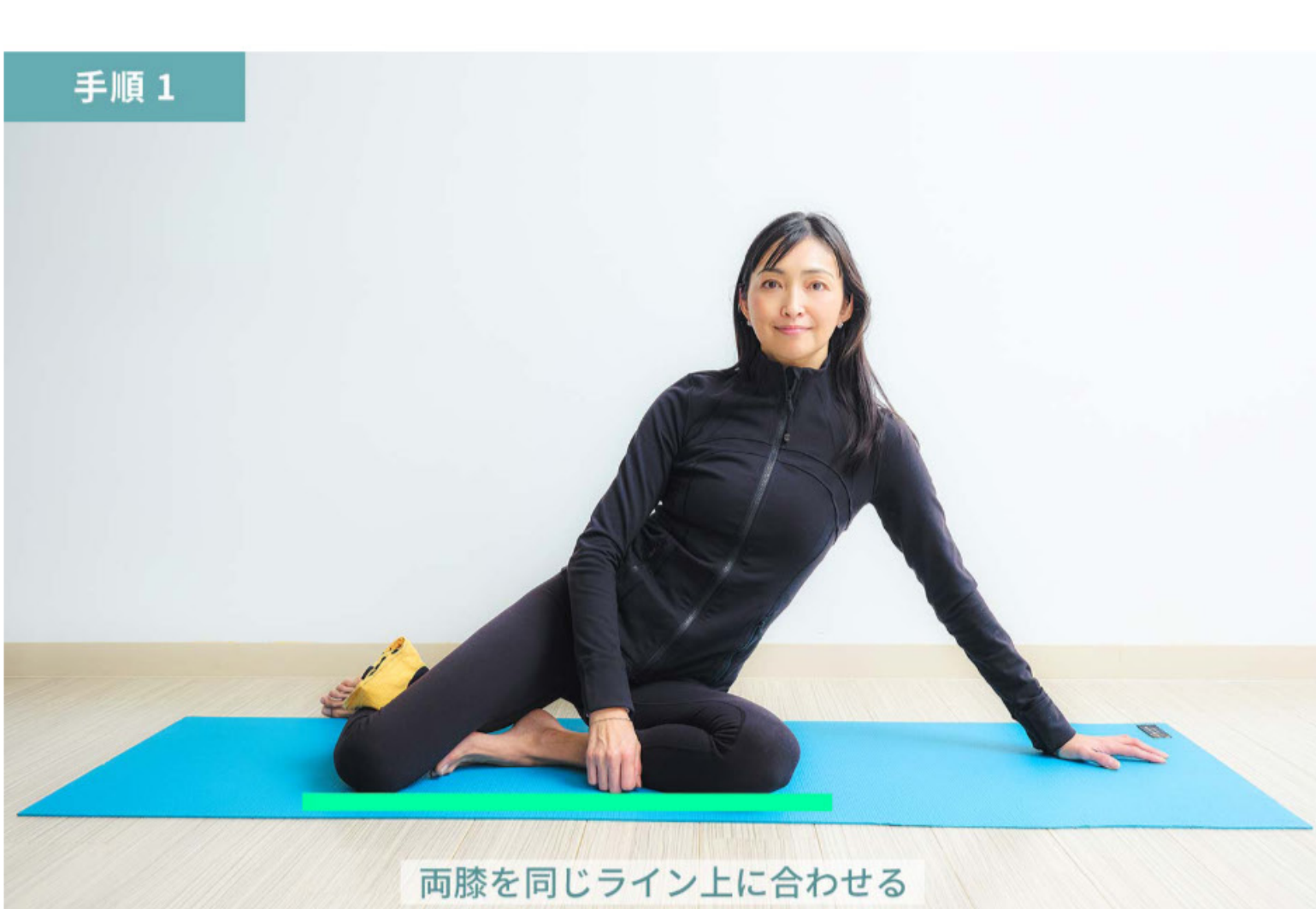
セルフチェックの方法は、まずマットの上に仰向けになり、腰の後ろにできた隙間に両サイドから指先を入れます。腰の後ろに入れた両手の指先が触れ合うくらいの隙間ができていれば、骨盤が正しい位置にある証拠です。

骨盤を満タンに水が入っているボウルにたとえると、水がこぼれない平行な状態がニュートラルポジションです。水が背中の方に流れそうな感覚があれば骨盤が後傾していますし、おへその方にこぼれそうならば前傾しているため、イメージしながら平行に修正してください」

脚のむくみ解消のピラティス

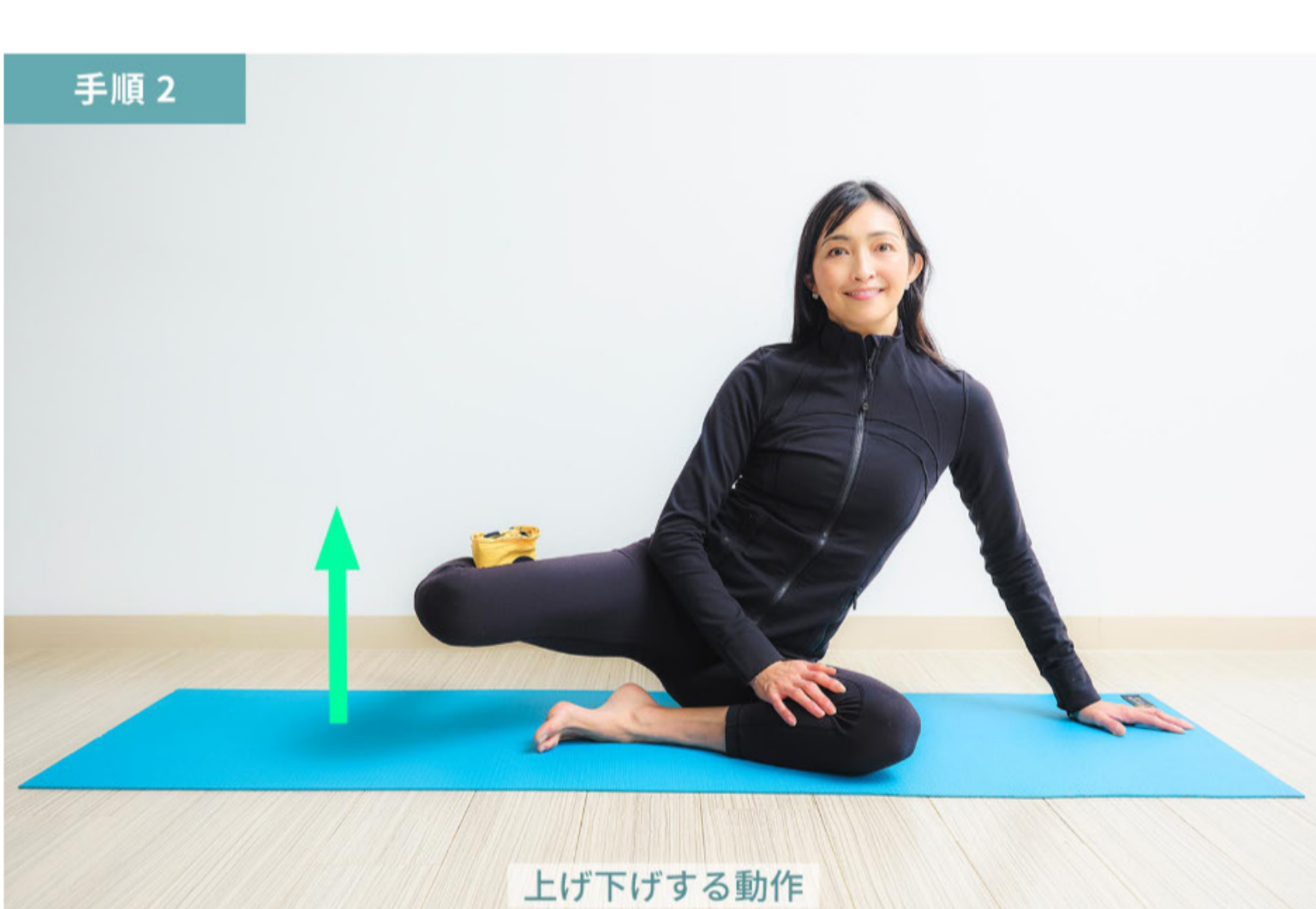
脚のむくみは、脚のつけ根にある鼠蹊部（そけいぶ）、インナーマッスルである腸腰筋（ちょうようきん）のコリをほぐして改善！

手順1


両膝を同じライン上に合わせる

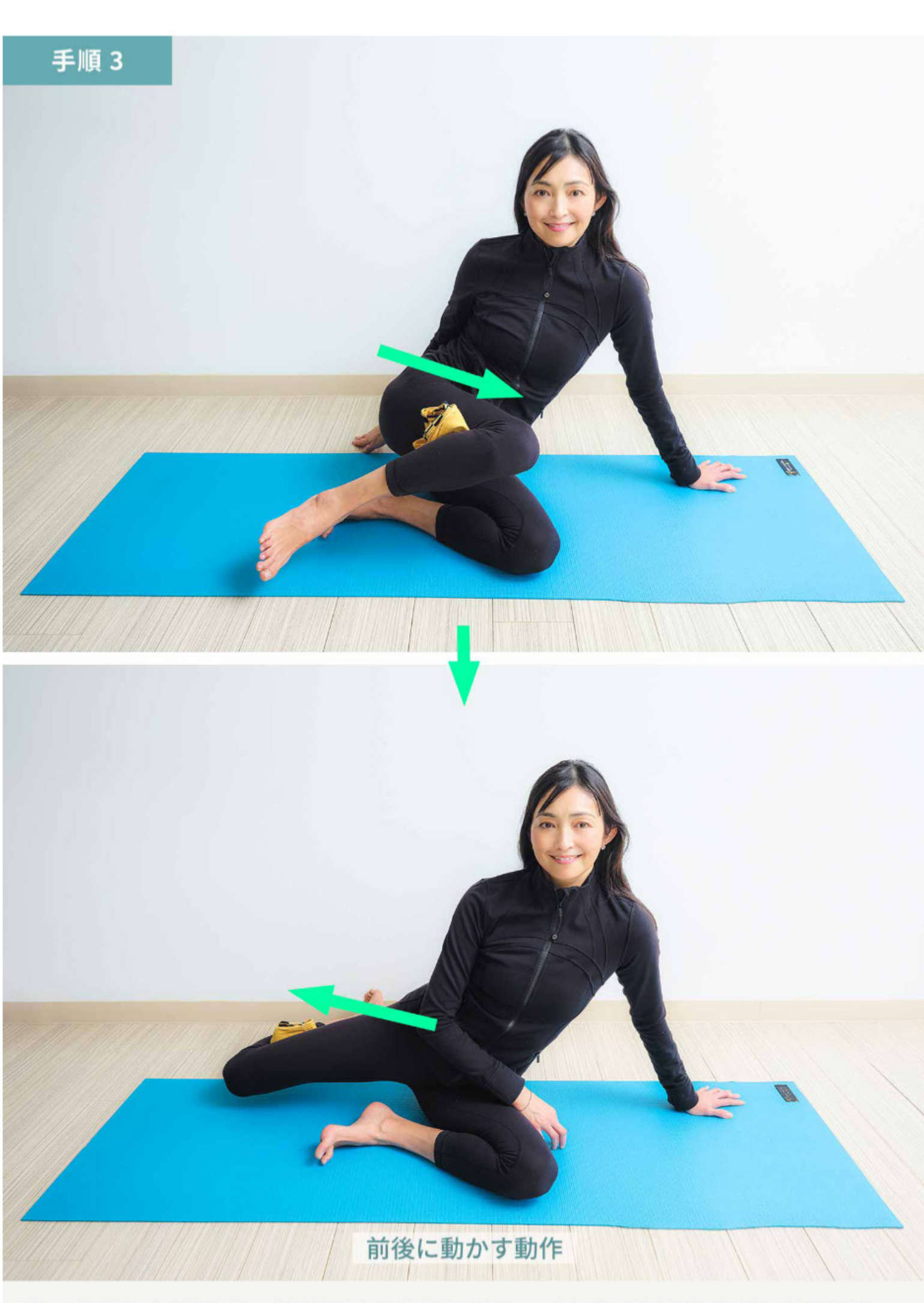
まずは左側に膝を倒して横座りし、左手をマットにつけた体勢に。ポイントは、両膝が同じライン上に並ぶように横座りすること。体は左側に傾いてもOKですが、おへそは正面を向いた状態で固定しましょう。

手順2



そのまま右脚を10回上げ下げします。脚を上げるときに息を吐きます

手順3



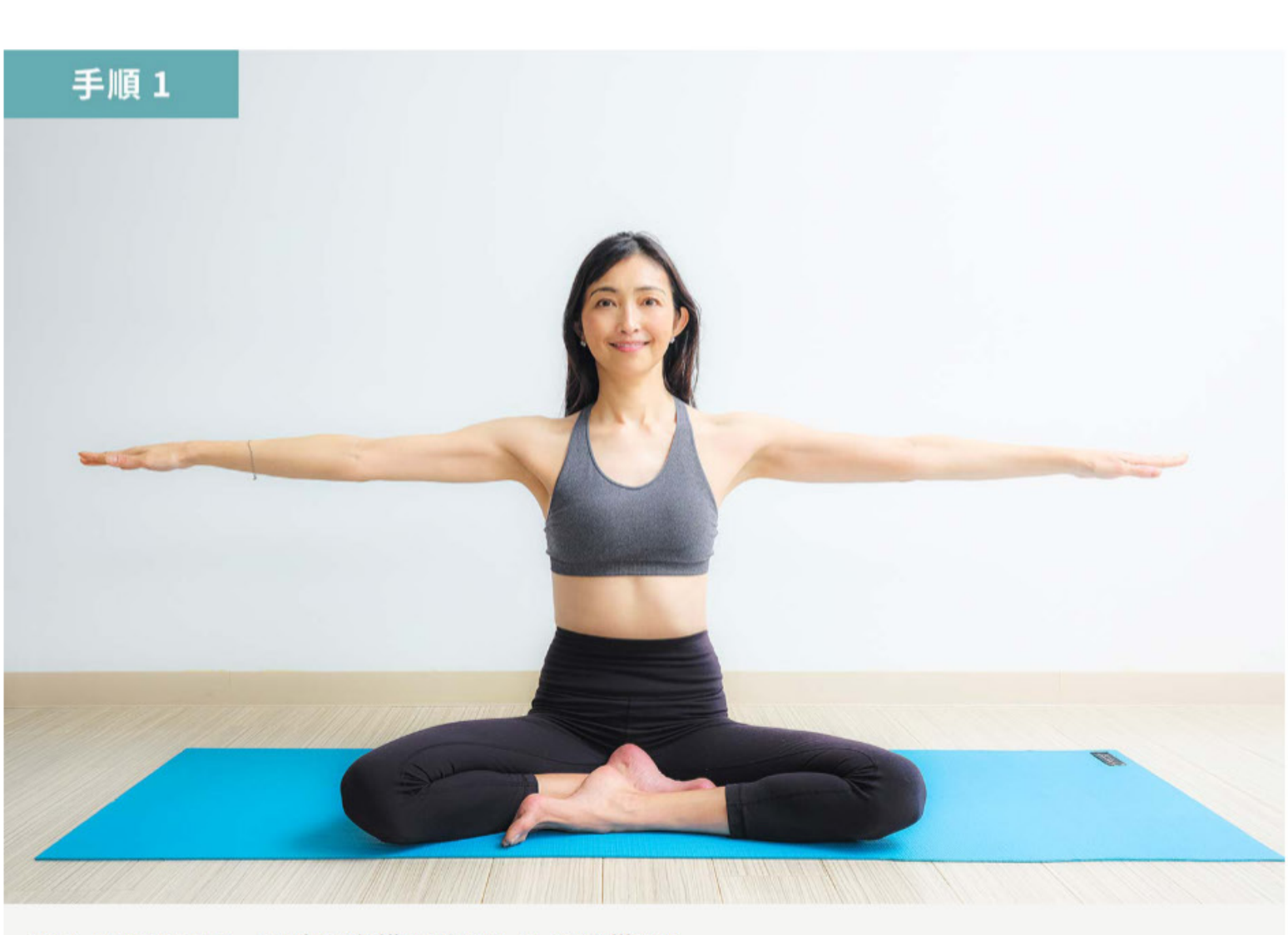
続いて手順１の状態から、前後に動かす動作を10回。このとき、膝は常に曲げたままでOK。前に出すときに息を吐きます。姿勢を反対側に変えて、同じように繰り返します。

「前に動かすときは、下の太ももと上の太ももを重ねるイメージで。加えて脚を動かすときは、上半身が一緒に回旋しないように気をつけてください。動かす方の膝がブレてしまう人は、膝裏にタオルなどをはさんで固定すると安定しますよ」

肩と首のコリをやわらげるピラティス

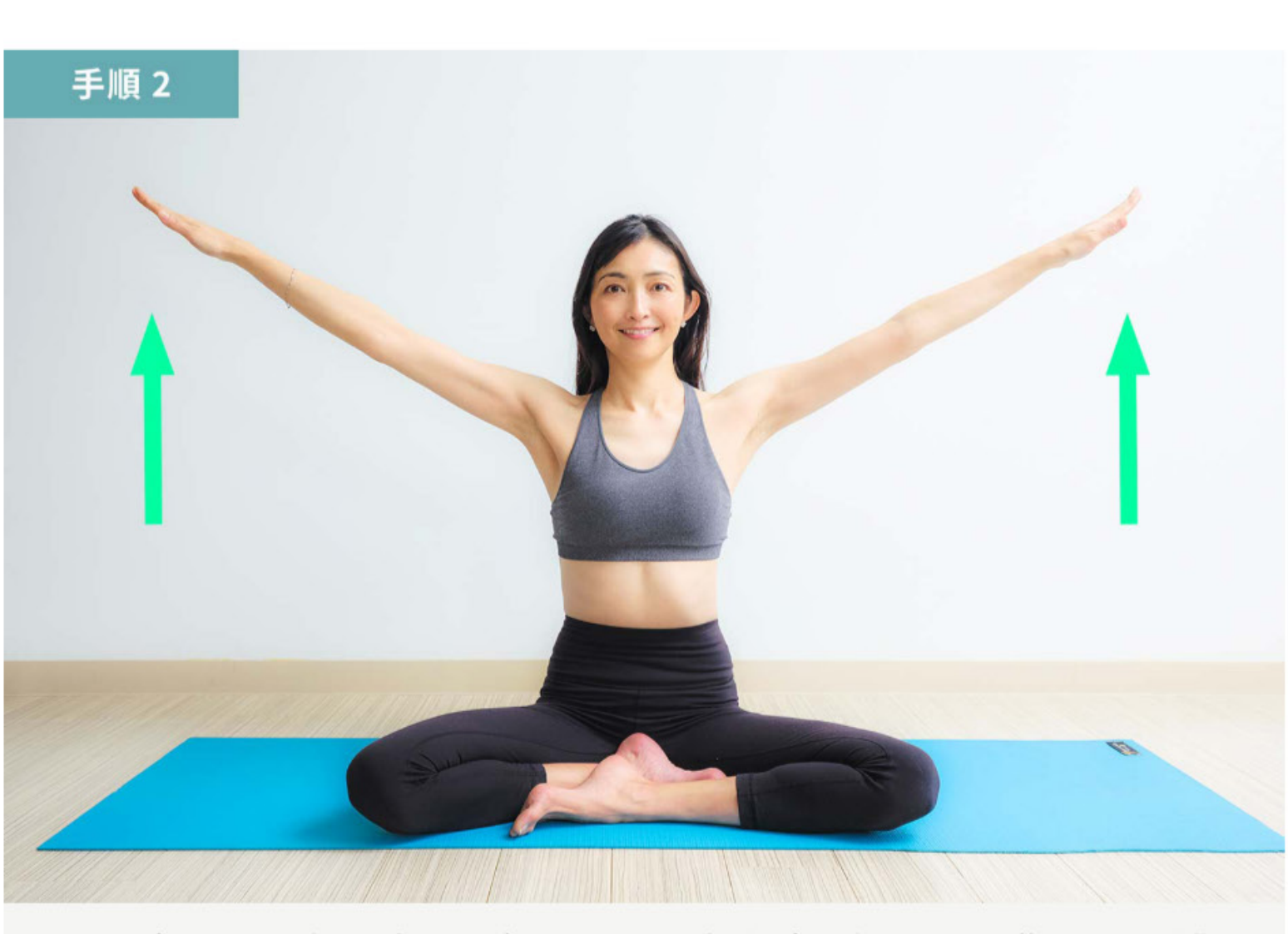
肩～首周辺のコリには、肩甲骨から腕に伸びている「ローテーターカフ」という筋肉群を動かすのが効果的だそう。

手順1



あぐらをかいて、両腕を真横に伸ばしたら準備OK。

手順2



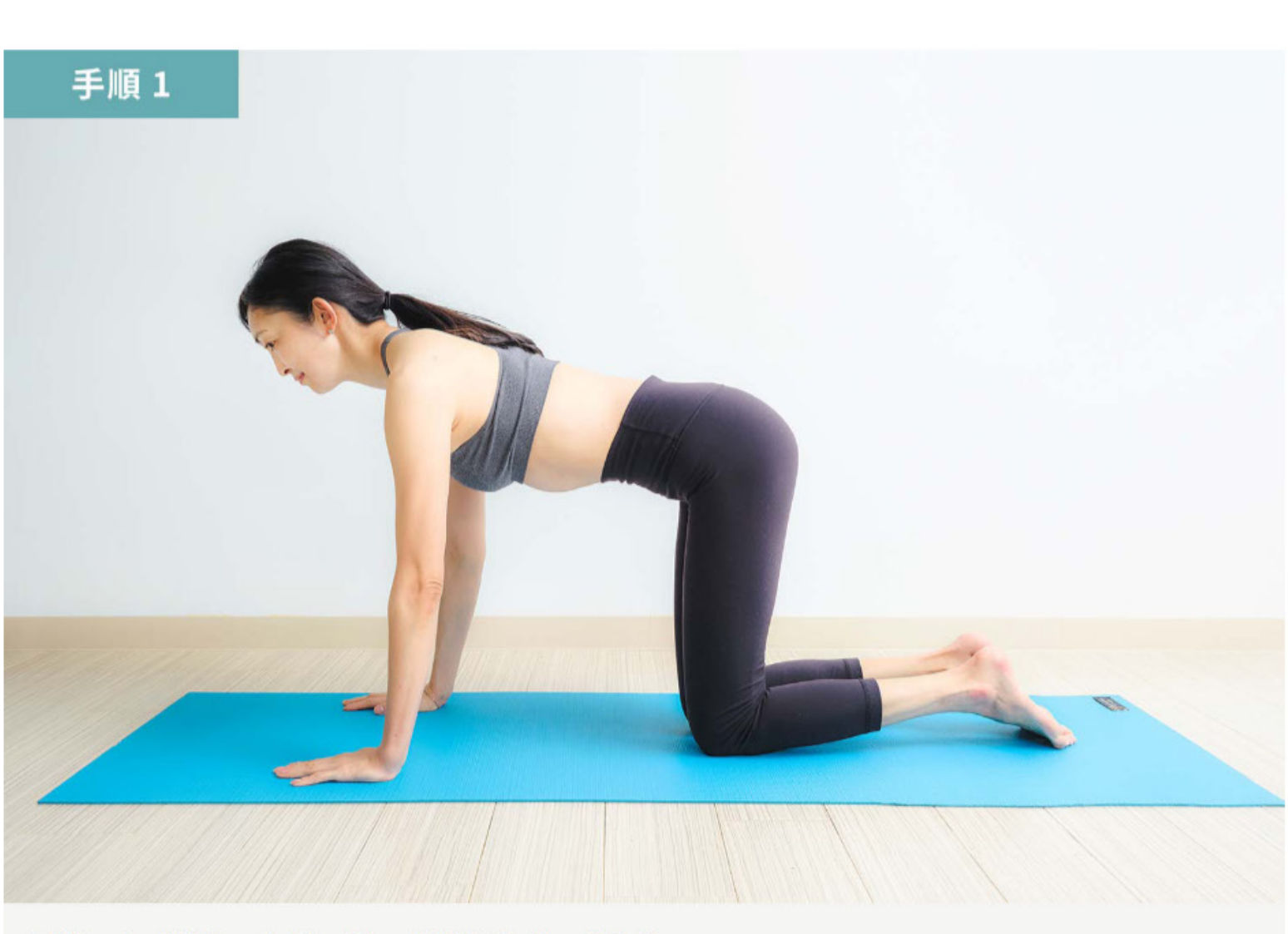
そのまま息を吸いながら両肘を耳の高さくらいまで上げ、息を吐きつつ元の位置に戻す動作を10～20回繰り返しましょう。このときに、肩が一緒に上がらないよう気をつけて。

「シンプルなエクササイズですが、20回やると結構疲れるはず（笑）。大きな筋肉が効率的に鍛えられ、気になる脇の肉も引き締まりますよ！」

腰痛が気になる方におすすめのピラティス

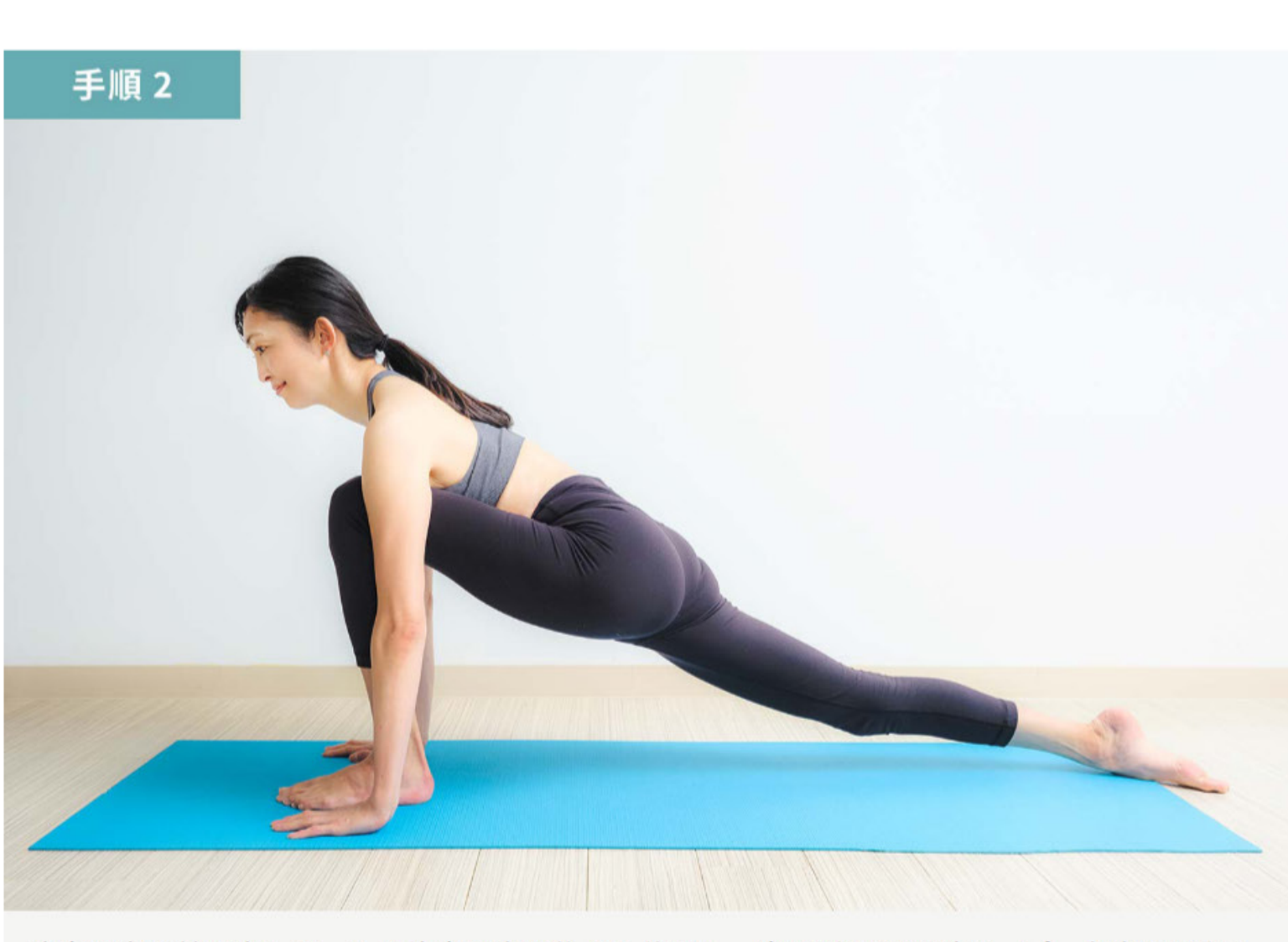
腰痛は、上半身と下半身をつなぐインナーマッスル（腸腰筋）周辺が硬くなっていることが大きな原因のため、周辺の滞りを流すことで改善につながるそう。

手順1



スタートポジションは、四つんばいのポーズから。

手順2



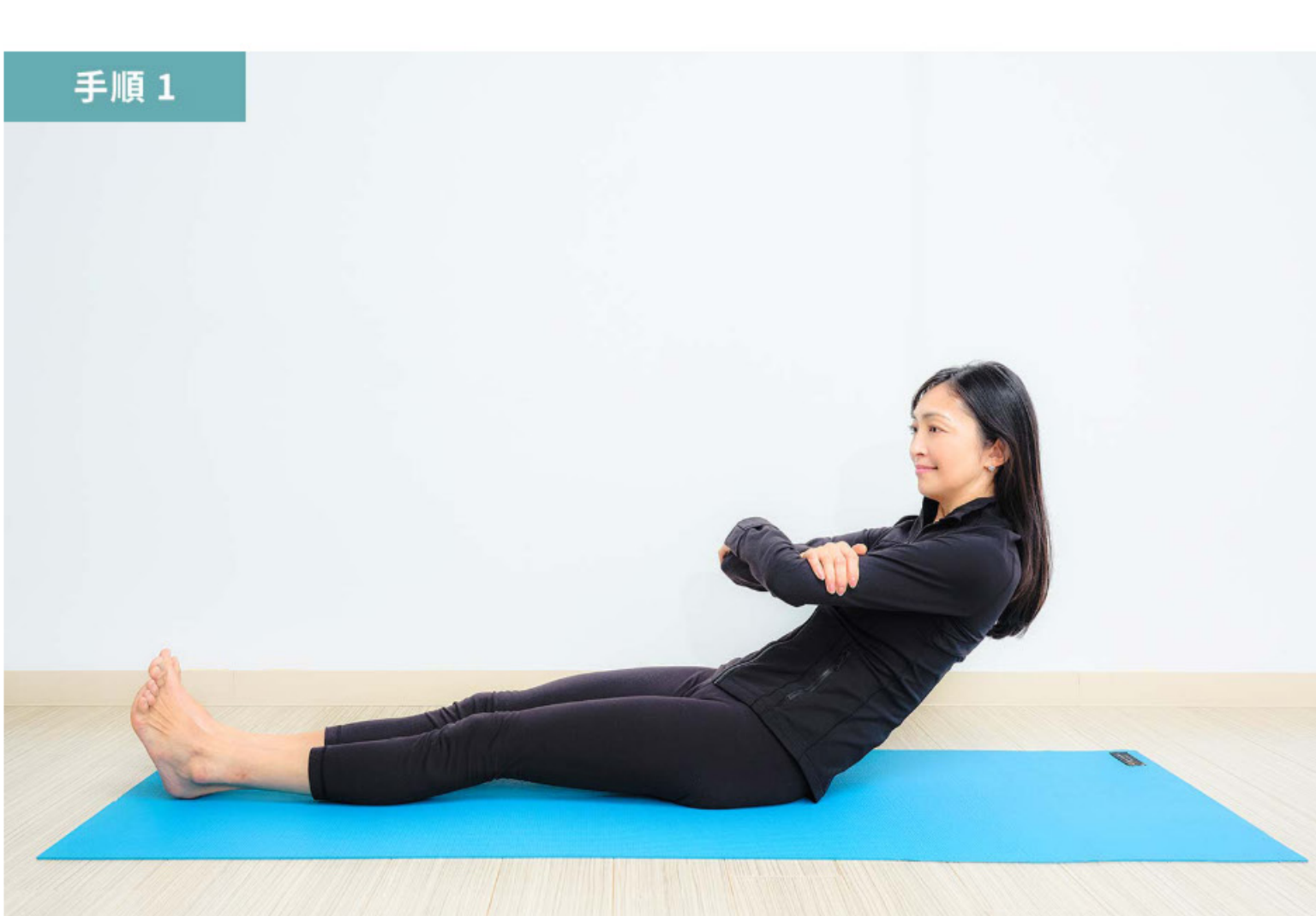
片方の脚を前に出して、もう片方の脚を後ろへ伸ばし、楽な呼吸で15秒キープ。各脚1回ずつ行ってみましょう。

「後ろに伸ばした脚の、もも前が伸びている感覚があればOKです。前の脚の角度に決まりはないので、辛くない姿勢でトライしてください。止まっている状態が辛いときは、体を上下にゆらゆらゆすっても大丈夫」

便秘解消に効果的なピラティス

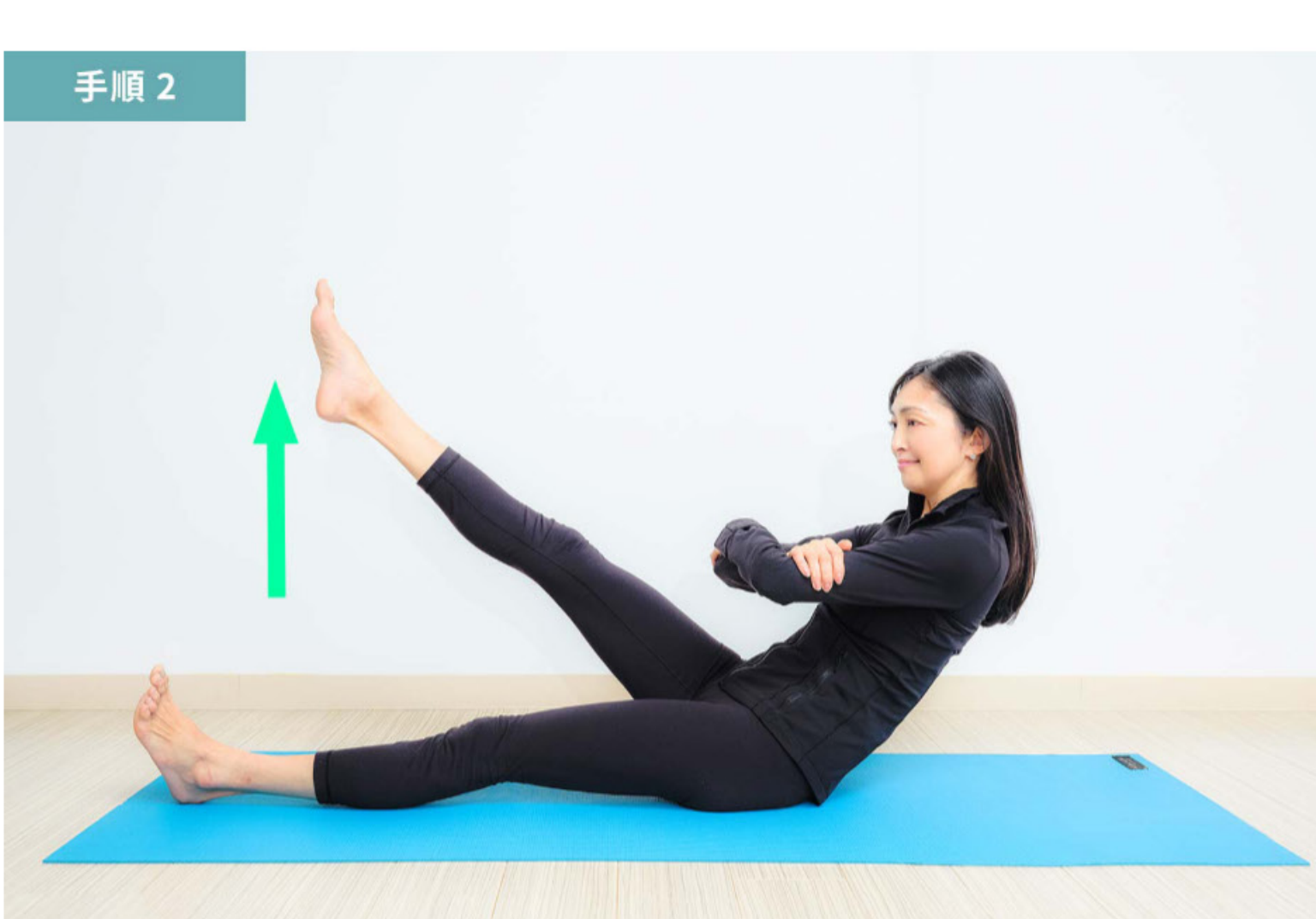
便秘解消のためには、下腹部の筋肉を鍛えること！ 早速挑戦してみましょう。

手順1



マットに座り、背中を軽く丸めた状態からスタートします。このとき、つま先は楽な状態に。

手順2



上半身の角度を保ったまま、片方の脚を上げやすいところまで上げて、下げる動作を10回。上げるときに息を吸い、下げるときに吐きながら動かしましょう。脚を反対側に変えて、同じように繰り返します。

「脚のむくみに効くエクササイズでも紹介した腸腰筋とともに、腹直筋（ふくちょくきん）というアウターマッスルも鍛えられるので一石二鳥！ 続けると、だんだんお腹が引き締まりますよ」

はじめは気楽に 自分なりに動いてみて

最後に「何よりも、無理をせずに続けることが大事」と千葉さん。

「ストイックになりすぎると楽しくなくなってしまうので、細かなことは考えず、まず動いてみてください。はじめは骨盤の位置が正しくなくても、呼吸のタイミングが間違っていてもいいんです。続けることで自然に感覚がつかめてくるので、気楽にはじめの一歩を踏み出してくださいね。運動習慣がない人は特に、紹介したエクササイズを1分取り入れるだけでも早々に効果を体感できるはず。ピラティスによって、みなさんの毎日がより美しく健やかになればうれしいです」

INFORMATION

千葉絵美
株式会社studio-emi代表取締役。一般社団法人手ぬトレ協会代表理事。大学卒業後に大手航空会社のCAを勤め、退社後にイギリスへ留学。現地でピラティスに出会い、 帰国後の2004年に当時日本では数少なかったピラティススタジオをオープン。現在は自身が考案した、手ぬぐいを使ったトレーニングメソッド“手ぬトレ®”の指導にも注力する。イベントやセミナーのほか、各種メディアでも活躍中。
URL／https://www.studio-emi.jp/