

PILATES



ピラティス [PILATES]とは

1883年ドイツで生まれた
Joseph Hubrtus Pilates
(ジョセフ・ハベルタス・ピラティス)氏によって
考案されたエクササイズです。

考案者自らが病弱な身体を克服するために、
様々なスポーツや治療法を研究し、組み合わせたものが
ピラティスの原形だと言われています。
そこから第一次世界大戦中に、ピラティス氏が
戦争で傷を負った兵士のリハビリに使用し、
そのエクササイズが発展してきました。

01. ピラティスで期待できること

- ①強くしなやかな身体づくりを目指しており、胸式呼吸を意識することで交感神経が活性化され、インナーマッスル(身体の深層部にある筋肉=深層筋で、身体を支える筋肉と言われています)の強化につながります。
- ②【骨盤の向き】や【背骨1本ずつの動き】をコントロールすることで、骨格や姿勢の歪みを整え、軸を意識して四肢を自身でコントロールできるようになることから正しい身体の使い方が身につけケガの防止につながることが期待できます。
- ③身体の左右の筋肉量に差があると姿勢が歪んでしまうため、ピラティスで筋肉量を均一に調整し鍛えることで正しい姿勢に導くことができます。
骨盤周り・股関節周りには多くの血管が通っており、ピラティスで歪みを調整すると全身の血流が良くなり疲労回復にもつながりパフォーマンスアップが期待できます。

02. 野球×ピラティス

投手

体幹部が安定し股関節を正しい位置に調整することで柔軟性が生まれ球速アップ・制球力アップなどにつながります

野手

体幹部が安定し股関節を正しい位置に調整することで打球に対する反応が鋭くなり守備範囲が広がることや安定した送球につながります

打者

体幹軸の安定や股関節・肩甲骨の動きの調整を行うことでバットコントロールがよくなり広角な打撃対応につながります

03. ピラティスを通して目指すこと

正しい姿勢と身体の動きを修正し、柔軟性を高めることで強くしなやかなプレーができます。
また、選手自身が考えながら身体を動かすことが『動きの学習』になり、日々の疲れを溜めずに最善のパフォーマンスを発揮できることへの期待と故障リスクの低減につながります。
思い通りに動ける身体づくりがピラティスでは可能となります



ピラティストレーナー

上原 綾乃

AYANO UEHARA

