

我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/3

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

皆さん、運動はしていますか？筋トレや有酸素を頑張っている人も全然何もやっていない人も、おススメの運動があります。「ピラティス」です聞いたことがある人もない人も、1度ハマったらやめられない、そんな「ピラティス」を紹介したいと思います。我孫子市民体育館では以前から教室がありますが、4月からリニューアルいたします！

ピラティスとは

ピラティスはドイツ人のピラティスさんが開発したエクササイズで、**インナーマッスルを強化し**、身体の**柔軟性を高めて**、**体全体のバランスを整えて**、**しなやかな動きや正しい姿勢**、そして**健康的で美しい身体**を目指すエクササイズです。自分の体重を支えて、意識的に動かすのは表の筋肉(アウターマッスル)で、インナーマッスルはバランスを取ったり、関節や内臓を安定する役割があります。自分の意志とは関係なく動くので、インナーマッスルを鍛えることで、**疲れにくく動きやすい身体**にもなるのです。



ピラティスはキツイ？

エクササイズなので、**初心者にはキツく感じる**こともあるでしょう。ただ、どんな運動も初めはキツく感じますよね。最初は10分のウォーキングがきつかった人も、30分・1時間と楽に歩けるようになって、徐々にジョギングやランニングになってマラソン大会に出られるようになったり・・・とこれは極端なたとえば、どのような事でも**人の体は少しずつ適応**していくので、最初はキツかったり難しかったりしても、**続ける事が結果につながります**。結果がでるとさらに続けたくくなりますよ。

注意点

ピラティスに**慣れていない人がやってしまう間違い**がいくつかあります。先にのべたインナーマッスルは、表の筋肉に力が入っていると動きにくくなってしまいます。なので**力を入れ過ぎて全身が緊張すると効果が少なく**、また、すぐに**疲れてしまう**でしょう。ピラティスでは**リラックスする部分と力を入れる部分**を意識することが大事です。また、**呼吸を止めない**ようにしましょう。呼吸を止めると力が入りやすくなりますが、**血圧も上がり、息苦しくな**ってしまいます。**動作に合わせて吸う・吐くを意識**しましょう。そして、ピラティスだけではなく、エクササイズやトレーニングをしていると、回数をたくさんやる為に、スピードが早くなって**姿勢が崩れてしま**ったりします。大事なことは**正しいフォームと呼吸が重要**なのです。トレーニングも一緒ですね。**フォームが崩れるとケガ**することもあります。

無理なく続ける

いきなり**難しい動作やきつい動作は続かない**ですよね。できない動作を頑張っても、続きません。どこか**痛めてしまう事**もあります。まずは簡単な動作から初めて、**体の感覚をつかみ**ましょう。それには上で述べたように、**正しいフォーム**で行い、1回ずつ**丁寧に動く**ことです。その動きができたなら**徐々に強度・難易度を上げていく**と無理なく続けられます。また、**楽しく行うことも続けるコツ**です。例えばお気に入りのウェアを着ると気分が上がるし、好きな音楽をかけながら行うのも良いでしょう。そして記録を付けるのも良いと思います。見直すことで自分の成長がわかります。これらはピラティスだけではなくすべてのトレーニングに言えますね。大事なことは**モチベーションを上げる**ことです。すると、どんな事でも続くでしょう。特に筋トレ。筋トレが楽しいと思える人は少ないです。なのでモチベーションをあげて行う人がほとんどです。ちなみに私は筋トレ楽しいですけど。逆に筋トレしないと気分が・・・あ、筋トレの話はまた今度。今回はピラティスでした。

4月からリニューアル

お家で1人ピラティスも良いですが、**1人では続かない**、もっと**本格的にピラティスをやりたい**、そんな人に朗報です。3月末まで毎週月曜日に13:00~14:00から1回700円でピラティスの教室をおこなっていますが、値段も新たにリニューアルいたします。

4月から毎週水曜日13:30~14:30の1時間で**1回500円** お得な回数券(11枚で5000円)もありますので、この機会にぜひご参加を！！**3月3日から予約受付開始**です。

我孫子市民体育館スタッフ、又はホームページからも受付できます。



担当インストラクター **MIZUKI**

2007年より我孫子市内のバレエスタジオでクラシックバレエの指導を始め、現在はフリーランスとして活動中

ヨガ・クラシックバレエ・ピラティス
フロアピラティスインストラクターの資格を持ち、スポーツクラブやヨガスタジオなどでマルチに活躍！