

世界の最前線を走る一流トレーナーや、新しいムーブメントの仕掛人をインタビュー!



ピラティスはトレーナーに必要な「キャリブレーション」を磨く

武田淳也さん

「Pilates Lab」代官山・東武スタジオ代表、4年動、福岡に「武田スポーツ・栄養クリニック」を開業し、ピラティス専任スタジオを併設。学習医学の最先端の知識と同時に、自らピラティスの現場指導に携わる。現在はPMA 国際カンファレンスのプレゼンターを務め、日本ピラティス研究会会長、日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科学会認定講師、米原ボムスターピラティス・リハビリテーション認定指導員。

Junya Takeda

「PMA」も存続だろうか。
ピラティス・メソッド・アライアンスの略で、世界で唯一のピラティスにおける国際的な標準団体である。

アメリカでは国家試験が行われているピラティス。その国際的なスタンダードを定めているのが、このPMAだ。
武田さんは昨年、アメリカのアリゾナ州フェニックスで行われたPMA主催の「国際カンファレンス」において日本を代表してプレゼンターを務めた。

「このカンファレンスは8日間にわたりますが、これまでアメリカとイギリスのプレゼンターがほとんどでした。ところが今年は、私を含めドイツやブラジル、イスラエルからプレゼンターが招聘され、ピラティスが世界中に広がり、定着していることを実感しましたね」
ピラティスを学んでみたいと考えている読者も多いと思う。そこで武田さんに、トレーナーがピラティスのメンツドを身につける意味を伺う。

「ピラティスを単なる『コアトレーニング』として捉えている方もいると思いますが、それは本質ではありません。もちろん体幹を鍛える効果はありますが、それは別にピラティスでなくてもできることです。ピラティスに精通しているトレーナーがピラティスを学ぶ意味は、非常に繊細な「キャリブレーション」つまり身体に合ったわずかなズレ、調整を調整する作業ができることにあります。特にスポーツ選手や俳優、ダンサーなど身体で表現することを職業にしているクライアントを見るトレーナーにとって、身体感覚を研ぎすます術をもつことは重要なことですね。正しい姿勢を知っていますか?と聞けば指導者なら自信をもって答えられると、思いま

国際カンファレンスで「When Good Pilates Goes Bad」と題して2時間のワークショップを2時間行った武田さん



PMAのBoard MemberであるSheri Betz,PT 女史、元 Vice President のPatricia Guyton 女史とのショット



代官山駅から歩いて1分、1Fにはレストラン



開放感があって心地が良いスタジオ。キッチンもあり、アンチエイジング料理が食べれる

● Pilates Lab 東武・代官山スタジオ
この巻、福岡に併設代官山にオープン。東京での本格的なピラティスの発祥地として注目されている。
東京都中央区東銀座2丁目21番4号代官山パークビル3F
<http://www.pilates-lab.com/>

「わずかなズレを
繊細に追求していく」

す。知識も知恵もあり、しかもそれを日々指導している。しかし、指導者自身の身体で正しい姿勢を表現できる人は、驚くことにその中の2割ぐらいしかいない。ピラティスを学ぶ過程は、知識だけでなく自分の身体感覚を磨いていくことでもあるんです」

トレーニングを行うのにフォームが大切なことは知っている。しかしその姿勢をどこまで繊細に捉えているかによって、効果も変わってくる。

「写真は同じように見える形でも、ほんのわずかなズレで全く効き方が変わります。熟練したピラティス指導者も、世界的な研究や指導者に近い全般的な知識を持って学びに行きます。それは、このわずかなズレを追求するため。こうした本質を追求する指導者には、一流の間もお金を払ってほしいです」

例えは例えは、養蜂、セリフ、トーン、リズム。これらをイメージ通りにコントロールす

ることが求められる。こうしたときに感覚通りの動きができるよう導き合わせる術がピラティスなのだ。

「ピラティスは「コントロール」(学)と言われま。その人の姿勢、体質、身のこなしを日常動作から覚えていくものです。ピラティス指導者でもこのことすら知らない人も多く、非常にもったいないと思います」

日本ではピラティスが、先に東武スタジオ・マンとして広がりましたが、現在は、マンツーマンで指導することで本領を発揮するメンツドである。

「またピラティスは「再教育」とも言われ、セッションの間にクライアントに気づきを与えることはもちろん、セッション以外での日常生活でもただ意識とせられるが、優れたピラティス指導者の責任でもあります。セッションを終えた後、正しい姿勢が多いては意味がありませんからね」
その本質を理解すれば、パーソナルトレーナーがピラティスから学ぶことは多い。
あなたも繊細な身体感覚をクライアントに与える術を身につけてみては?