

UPDATE INFORMATION

ヨガ・ピラティス 最新事情

第一線で活躍する指導者の皆さんに「よいインストラクター」とは何かを語っていただきました。加えて養成コース受講を問合せられている読者の皆様に役立つヨガとピラティスの最新情報をご紹介します。

養成コースの受講を考えている読者の皆様に役立つようなヨガの最新事情について教えてください。

質問 2

指導者が膝や腰などの不調を抱えていることはありがちなことだと思えますが、スタジオ・ヨギーの「セルフケア・トレーニングコース」では、自分自身の身体の状態を分析しながら、機能障害を改善する方法を考え、ヨガによるアプローチを実践するのでお勧めのトレーニングです。また、スタジオ・ヨギーでは今年11月、ヨガの医療的アプローチを学ぶ「Body Map」というトレーニングが開講されました。病气やけがを経験した生徒に対してのサポートやスキルを高めることができ、さらには医療的見地から身体の仕組みや医療の最新知識などが学べるコースとなっております。来年も開講の予定です。

★スタジオ・ヨギー : <http://www.studio-yoggy.com/>

ヨガの指導者について：よいインストラクターと、悪いインストラクターの違いを教えてください。

質問 1

私が学んでいるアヌサラヨガでは、良い指導者として3つの対人関係資質が挙げられています。それは「温かい心」と「鋭い知性」、そして「活気に満ちた体」です。指導者は誰でも、参加者がクラスを後にするとき、その方にとって良い感覚、感情になって帰って欲しいと願っていると思います。そのためにも、温かく招き入れるマインドを持っていること、親しみやすさや思いやりが大切ですし、個々に対応した指導の為に、鋭い洞察力と技術的知識を活かす知性も必要です。また、効果的な指導のためには、自分自身が活力に満ちていることが大切なのではないでしょうか。

・回答者・



スタジオ・ヨギー
ユウさん

PROFILE

アヌサラ・インスパイアド・ティーチャー。学生の頃より、心へのアプローチに深い関心を持ち、大学では心理教育学を専攻。社会人として悩んでいたときにヨガと出会い、本格的にヨガの勉強を始め、スタジオ・ヨギー公認インストラクター養成コース修了後、スタジオ・ヨギーにて指導を始める。

養成コースの受講を考えている読者の皆様に役立つようなピラティスの最新事情について教えてください。

質問 2

世界的に医療現場でのピラティスの有効性が認められ始めています。こうした状況の中、ピラティスインストラクターも医療従事者と共通用語でコミュニケーションを取る必要があるようになってきました。10月21、22日にピラティスラボ代官山では、全米ランキンクナンパーワンの整形外科病院でピラティスの指導を行っているステイブ・フェザーフ氏を迎えワークショップを行いました。ポストリハビリ（リハビリ後）のクライアントをピラティス指導者が担当する機会も増えるほど、医療現場におけるピラティス指導者のニーズが高まっています。

★Pilates Lab : <http://www.pilates-lab.com/>

ピラティスの指導者について：よいインストラクターと、悪いインストラクターの違いを教えてください。

質問 1

ワークショップなどに積極的に参加し、自己のスキルの向上怠らない一生学びの徒であることの自覚がある人です。質問された内容が、分からない場合は、後日リサーチをした上で、正確な情報伝えることができたり、自身が持つ資格範囲をわきまえて、必要な場合は、医師や理学療法士などの医療従事者や各専門家との連携を取りながらクライアントのケアにあたることで、決して診断的な発言しない人です。クライアントの状態に合わせて、エクササイズを修正し、どの人とも平等に接することができる倫理観を持つことが大切だと思います。

・回答者・



Pilates Lab
武田 淳也さん

PROFILE

医師。公認スポーツドクター。整形外科専門医。日本のピラティスの第一人者。米国にてピラティスと出会い、ホルスターピラティスコンプレヘンシブエドゥケーターとして国内第一号認定。医師としては世界初。スポーツ・栄養クリニック院長。Pilates Lab 代官山・福岡代表日本ピラティス研究会会長。

養成コースの受講を考えている読者の皆様に役立つようなピラティスの最新事情について教えてください。

質問 2

ピラティスがすっかり日本に定着して、長く続いている人が増え、インストラクターのみではなく、愛好者のレベルも年々高くなっています。こうした状況からインストラクターは、さらに高いレベルのスキルや知識を有することが求められています。グループセッションもパーソナルセッションにも対応できることも必須の条件です。またマットピラティスとリフォーマーピラティス両方に精通していることも、今後重要になっていくでしょう。養成コースを選択する決め手としてこの両方が学べるものをおすすめします。

★Pilates Alliance : <http://www.pilates-all.com/>

ピラティスの指導者について：よいインストラクターと、悪いインストラクターの違いを教えてください。

質問 1

高い技術力はもちろんクライアントに対して気配りができ、心と心の対話ができるインストラクターですね。クライアントの気持ちを読み取れることも大切なスキルの一つでしょう。悪いインストラクターとは自分の個性を出しすぎて、ひとりよがりになっているインストラクターです。私自身がレッスンで心がけていることは、グループレッスンでは一人ひとりがしっかり動いているかを確認しながら行うこと。また、プライベートセッションでは動きの修正とともに、クライアントがその日の体調や求めているレッスン内容をくみとってするように心がけていることです。

・回答者・



Pilates Alliance
前田優子さん

PROFILE

6年前にPeak Pilates養成コースを終了後、ピラティスアライアンスにてインストラクターに。芝浦店と鎌倉店にてグループ、プライベートセッションあわせて週に20～25本を担当。趣味としては始めたピラティスだったが、ピラティスをより深めたいと思い、養成コースを受講し指導者になった。