

# CONVENTION REPORT

NEXT  
EVENT  
REPORT

## 2009 Pilates Event Report

01



### Polestar Pilates Summer Seminar in Fukuoka



平成21年7月11日(土)～12日(日)にかけて、福岡ピラティスラボおよびスカラエスパシオにて「ポールスター・ピラティス サマーセミナーin福岡」が開催され、のべ114名が参加した。フィットネスインスストラクターだけでなく、トレーナーや理学療法士・医師など医療従事者などが参加し、日本でもピラティスが広い分野で普及に繋がっていることを印象づけるイベントとなった。

世界のピラティス界のトップリーダーとされるPMA元代表のDeborah Lessen女士が日本のインストラクターへのメッセージ:

「ピラティスは世界的にまだまだ広がりに見えています。最近、ロシアや南米、東欧などに広がっています。また、対象者も広がってきて、骨粗しょう症などの骨に問題を持つ方や、子どものマラケットも注目されています。それに伴い、ピラティスインスストラクターの活躍の場も広がっていますが、その中で成功するには、まず自身がピラティスを実践して身体が変わる体験を、その変化の過程もよく知ることで、それが他人をサポートする際に何より役に立ちます。また、ピラティスの流儀も海派が混在していますが、自分に合う流儀を選ぶことももちろんと時間とエネルギーを使うべきでしょう。ピラティスが広がりを見せているとはいえ、世界的に学ぶ機会や場所が限られているのが現状です。1人ひとりがその機会を探し、創造性が活かせることが重要です。ピラティスでは特に、指導法が様々ですので、「この人から習いたい」と思う人を見つけて、その人が少しでも多くを学べるように行動することが大切です。場合によっては、海外を訪れたり、しばらくの期間、自分が成長できる環境に身を置くなど、自ら求め、行動することで次世代のリーダーになっていただきたいと思っています。」

- Carola's Reformer Progression by Deborah Lessen
- Allegro Duet by Dawna Wayburne
- Exploring Pilates Natural Movement by Deborah Lessen
- Mat Exercises for disc injuries by Gae Cohen

02



03



04



### Polestar Pilates Summer Seminar 2009 in Tokyo



平成21年7月12日(日)～13日(月)にかけて、株式会社メネサンスフィットネス教育研究所の主催により「ポールスター・ピラティスサマーセミナーin Tokyo」が開催され、のべ150名が参加した。世界のピラティス界のリーダーであるPMA代表のDeborah Lessen氏、ポールスター・ピラティスプログラムディレクターのGae Cohen氏、Dawna Wayburne氏など豪華講師陣が来日し、またポールスター・ピラティスエデュケーターである中村真二氏、菅野理佳氏から新たなプログラムが紹介された。

- Pilates Challenge with using new original ark 中村真二
- Relation of Scapula & Spine 菅野理佳

01



02

