



マットやトランポリンを使ったエクササイズも。初心者でも安心の細やかな指導は、少人数制ならではの



上：火～金曜午前11時からの日本語クラスを担当するインストラクターの理子さん。ピラティスで最も一般的ななりフォーマーを使っているエクササイズを見せてくれた
左：美人姉妹、キャサリンさんとキンバリーさん。ピラティスの美容効果を体現するかのよう、美しい立ち姿！

Pilates on Fifth

住：501 Fifth Ave. Suite 2200 New York, NY 10017
 電：212-687-8885
 HP：www.pilatesonfifth.com
 www.pilatesonfifth.com/jp/ (日本語ページ)
 E-mail：info@pilatesonfifth.com

October 2007 (4th week) U.S. FrontLine

4



—美人は「血の玉」からキレイ—

ピラティスで バランスのとれた 美しい体を手に入れよう!

ヨガと並ぶ人気フィットネスとして、雑誌やTVなどにもよく登場するピラティス。そもそもは、負傷兵のため、病院のベッドでできるようにドイツ人従軍看護師ジョセフ・ピラティスにより、第一次世界大戦中に考案

されたリハビリ用エクササイズだという。ニューヨーク市立図書館の目の前という好立地にあるピラティス・スタジオ「Pilates on Fifth」のオーナー姉妹、キャサリンさんとキンバリーさんを訪ねた。(文)勝山智美

マンハッタンの42丁目と5番街の交差点からわずか数秒。自然光が降り注ぐスタジオに一歩足を踏み入れるとそこには、外界の喧噪がまるで嘘のような落ち着いた空間が広がっていた。スタジオ内には、見慣れぬ機械がズラリ。よく耳にはずるものの、ピラティスについて知っていることと言えば「機械を使って行うエクササイズ」ということぐらいの筆者。同じく人気の高いヨガとの違いは？ 早速、キャサリンさんとキンバリーさんに疑問をぶつけてみた。「ヨガが体の柔軟性を高めるのに対し、ピラティスはコアの筋肉（インナー・マッスル）を鍛えるのに効果があります。表層筋の下の深部の筋肉をトレーニングすることで、体のバランスを整えるピラティスは、ジムでのマシーン・トレーニングのように決められたポーズをマネしたり、回数をこなすだけの運動と違い、普段

はまったく意識していない深層の筋肉をピンポイントで鍛えるのだ。事故やスポーツによる故障に悩む人はもちろん、日頃の運動不足を解消したい、また美容に役立てたいなど、目的や老若男女問わず、幅広いニーズに応えられるという。リフォーマー、キャデラック、チエアールとバラエティあふれるマシンのおかげにも、マットを使っているエクササイズも。同スタジオの授業は定員10人という少人数制のため、生徒一人一人にまでインストラクターの目が行き届き、細かい指導が受けられるのもうれしい。

今回、キャサリンさんとキンバリーさん、そして日本人インストラクターの理子さんを見て、その姿勢の良さや動作の美しさに感動した。化粧品やエステで表面を磨き上げるだけではなく、ピラティス・エクササイズで「体のコアまで美しい人」を目指そう！