

# Pilates Evolution

## ～Series I～



imok株式会社  
代表取締役 小林俊  
toshio.k@imok.co.jp

# imok株式会社 代表取締役 小林俊夫



## «経歴»

メガロス立川店、プラシア立川店からフィットネス人生をスタート。3年半の勤務後、パーソナルトレーナーとして活動を開始し、若干26歳で【NEXTトレーナーオブザイヤー2009】優秀賞を受賞。

その後、TRIAxis甲南山手の起ち上げに参画。ジムエリアマネージャー、PHI Pilates Japanコーディネーターを歴任。医療系国家資格を有するスタイル・機能改善の専門家として、モデル・芸能人・アスリートから一般の方まで幅広いクライアントを対象に、ピラティスやコアトレーニングなどを組み合わせたオリジナルメソッド「Style Reform Exercise & Stretch」を展開。

All About Profile ピラティス専門家、「Saita」「美-STORY」「Body+」など雑誌掲載や監修、日本テレビ【スッキリ！！】、TBS【大久保じゃあナイト】、フジTV「ノンストップ！」などメディアに多数出演。企業とのプログラム開発、フィットネス企業への研修、フィットネスITコンテンツ「うちトレ」の監修など幅広く活躍。

2012年4月、神楽坂に1日5名様限定の完全予約制パーソナルトレーニング & ピラティススタジオである『Joy Beauty & Conditioning』をOPEN、わずか半年でキャンセル待ちとなり、より多くの方の「健康」と「美」と「パフォーマンスアップ」への貢献を通し、「世界中にI am OK You are OK な人を増やしたい」という熱い想いから『猫背改善専門スタジオ「きやっとばっく神楽坂』を起ち上げ、新規顧客の150人待ちを記録。2014年12月に「imok株式会社」へと法人化し、2015年5月15日に『「きやっとばっく」表参道』を起ち上げる。

## «国家資格»

鍼師、灸師、あん摩マッサージ指圧師

## «講師資格»

PHI Pilates Mat I & II 養成講師

PHI Pilates Props Instructor 養成講師

日本コアコンディショニング協会A級講師

フィットネスマチベータージュニアティーチャー

## «トレーナー資格»

PHI Pilates Master Trainer & リハビリテーションスペシャリスト

日本コアコンディショニング協会Master Trainer

NESTA-PFT、HRPS、CFCS Level I

EBFA-Barefoot Training Specialist

DVRT Level I・II、FMS Level I・II、SFMA Level I

CST Level I、DNS Sports I & II 修了

PRIマイオキネマティックリストレーション修了

FSTT 上肢・下肢・脊柱修了

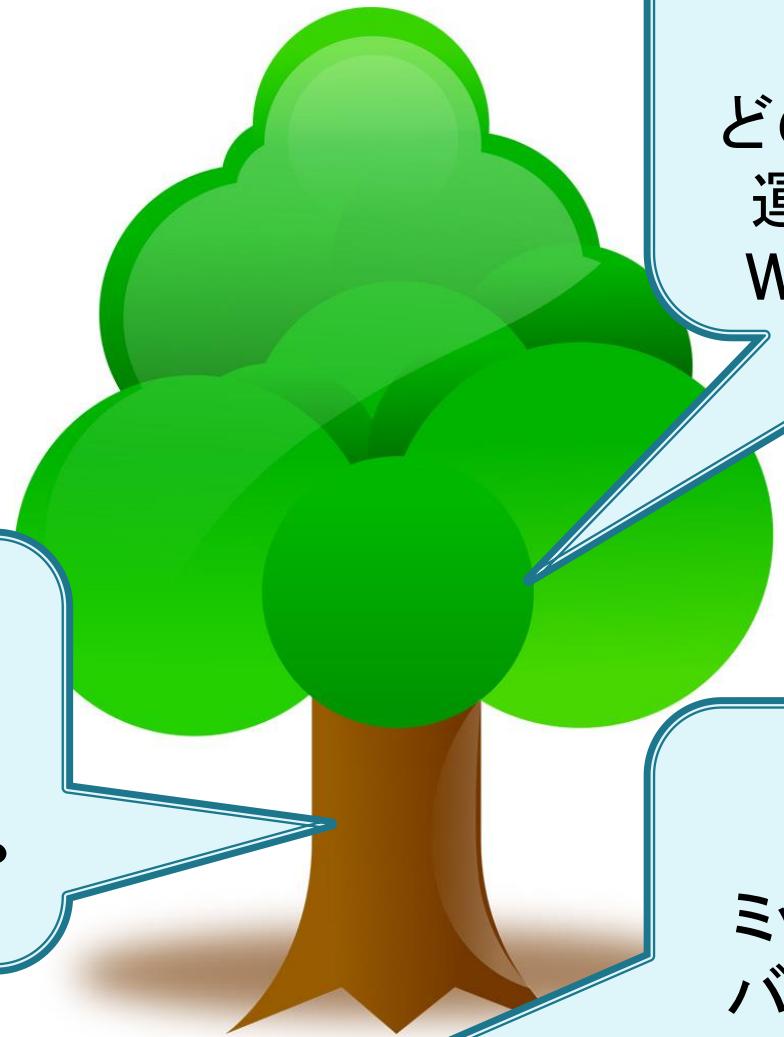
イン  
プット

自分の  
頭で考  
える

アウト  
プット



# 根を大きく 幹を太く



「木の枝葉」

何を?  
どの様にやるのか?  
運動指導における  
WhatやHow to?

「木の幹」

原理原則・戦略  
運動指導のWhy?

「木の根っこ」

ミッション・ビジョン  
バリュー・哲学など  
人としてのWhy?

1つの食材や調味料だけで  
栄養バランスのとれた  
美味しい料理を創ることは難しい!!



# Pilates Evolutionとは

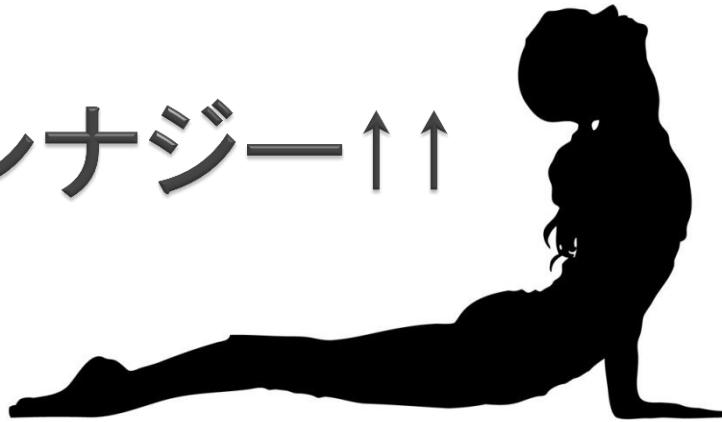
お客様の動因を叶える為にPilatesをPilatesとして行うのではなく、評価に基づきリグレッション＆プログレッションという有機的な連續体の中の1つのエクササイズとして、活用する考え方

## 「キーワード」

- ▶ パフォーマンスピラミッドとピラティス
- ▶ ピラティスとプログラミング
- ▶ 発達運動学＆ポジションの連續性
- ▶ ムーブメントアセスメント
- ▶ 理想的なムーブメントシステムの構築



# ピラティスが生み出すシナジー↑↑

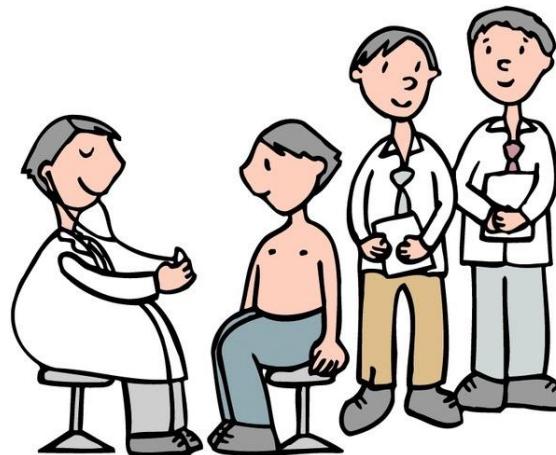


- ▶ ピラティスインストラクターの方は、他の「考え方」を知ることで、より指導の効果を高める事が出来ます♪
- ▶ ピラティスを知らない方は、普段のトレーニングにピラティスの考え方やエクササイズなどを加えることで、より指導の効果を高める事が出来ます♪

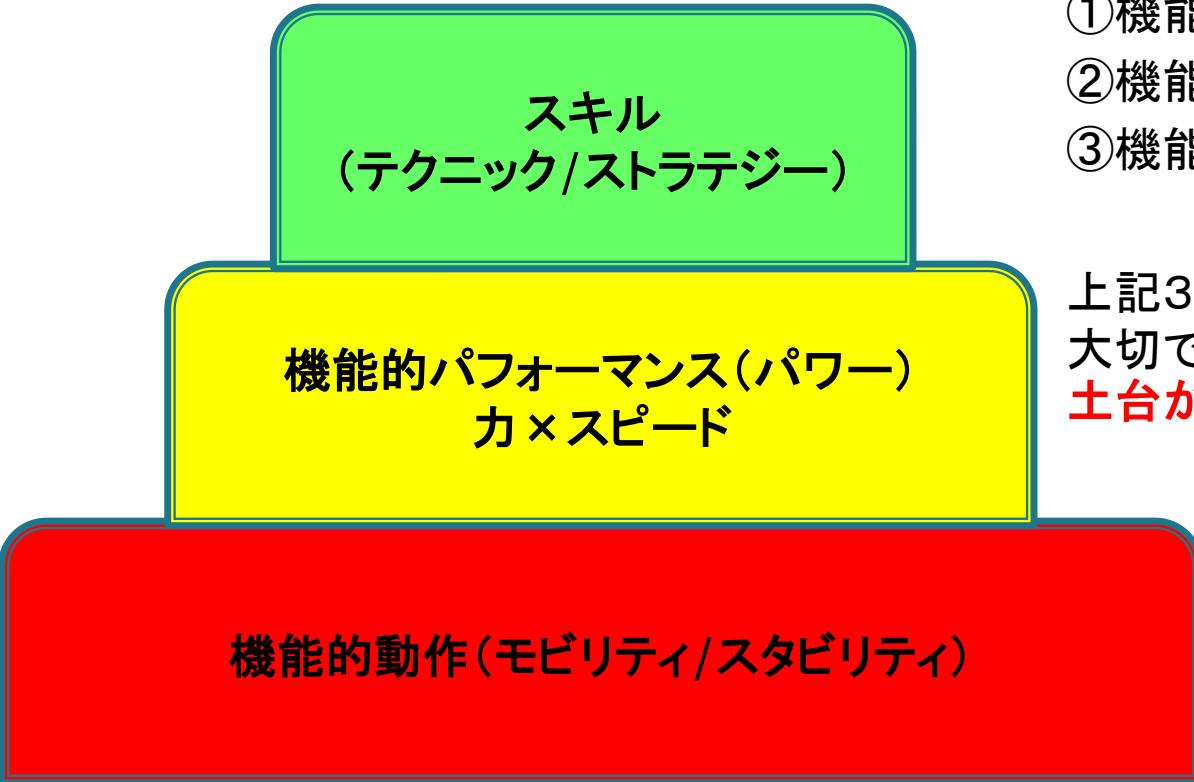


# パフォーマンスピラミッドとピラティス

# お客様にとってピラティスを行う事は 目的？手段？



# 【最適なパフォーマンスピラミッド】



高いパフォーマンスを発揮する為には、

- ①機能的動作パターン
- ②機能的パフォーマンス
- ③機能的スキル

上記3つのバランスがとれていることが  
大切であり、**高いピラミッドを創る為には、  
土台が広くなければならならい！！**

# 【多様なパフォーマンスピラミッド】

## パワー過剰なパフォーマンスピラミッド

スキル  
(テクニック/ストラテジー)

機能的パフォーマンス(パワー)  
力×スピード

機能的動作(モビリティ/スタビリティ)

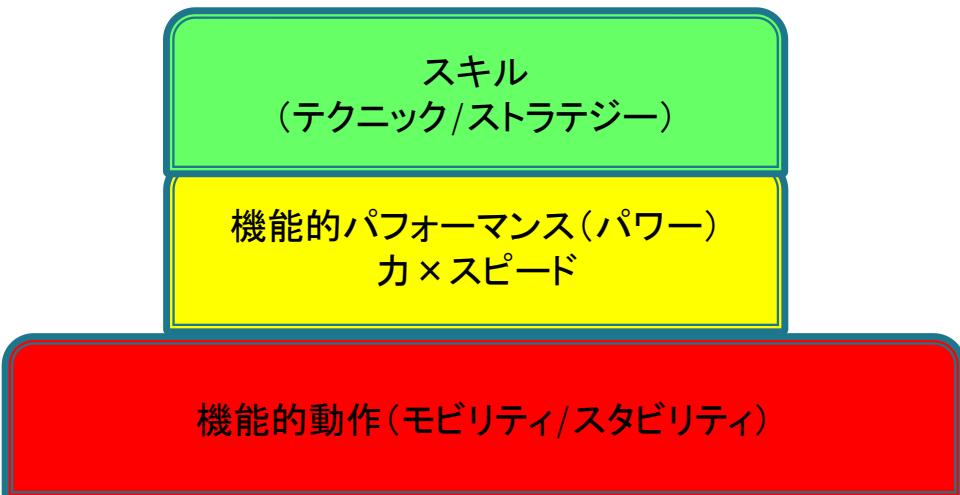
機能的動作が不足し、パワーが過剰になっている。

身体の硬さや柔軟性の低下を補うために、多くのエネルギーを浪費して効率性が低下をしている。機能的動作を高めるトレーニングが必要。

ピラティスなどで機能的動作を高めることが、パフォーマンスの向上に効果的!!

# 【多様なパフォーマンスピラミッド】

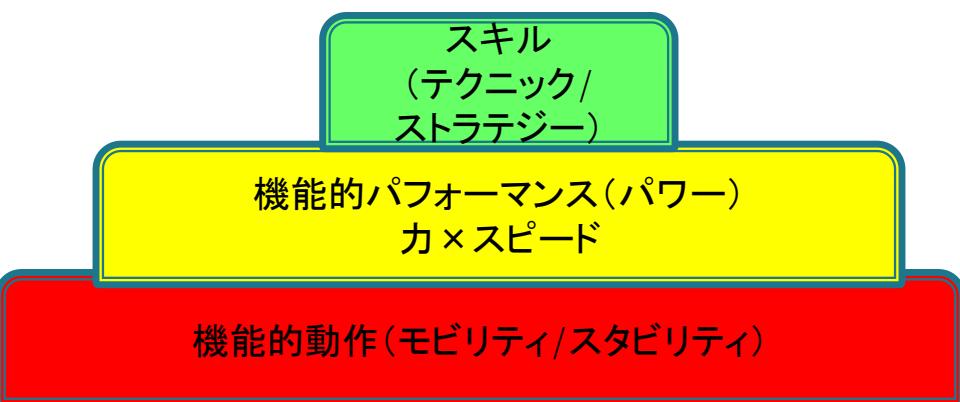
## パワー不足なパフォーマンスピラミッド



機能的動作やスキルは最適であるが、機能的パフォーマンス(パワー)が不足している。筋力やスピードを高めるトレーニングが必要。

ピラティスだけではなく、筋力トレーニングやプライオメトリックなトレーニングを加えることで、よりパフォーマンスの向上に効果的。

# 【多様なパフォーマンスピラミッド】



## スキル不足なパフォーマンスピラミッド

機能的動作や機能的パフォーマンスは最適であるが、スキル(テクニック/ストラテジー)が不足している。競技に即したスキルを高めることが必要。

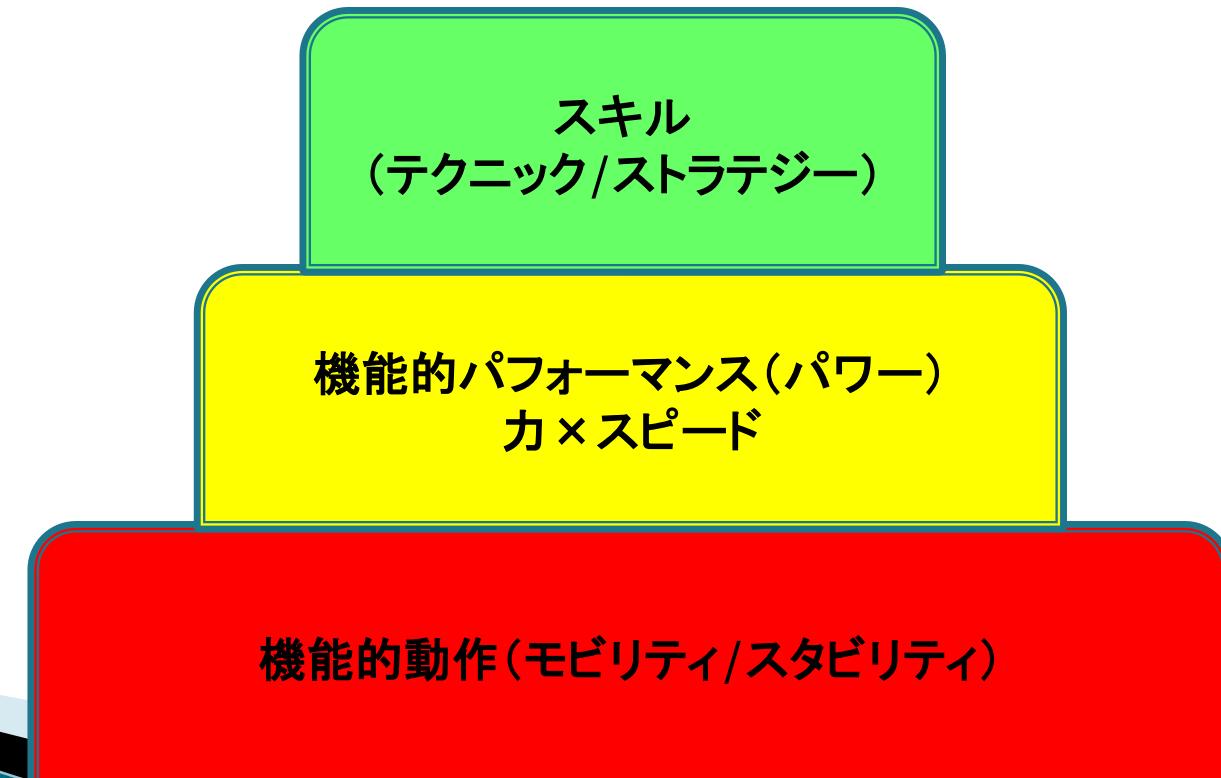
トレーナーや運動指導者というよりは、コーチの役割であり、コーチと密に連携をとっていくことが大切。

# 【ピラティスとパフォーマンスピラミッド】

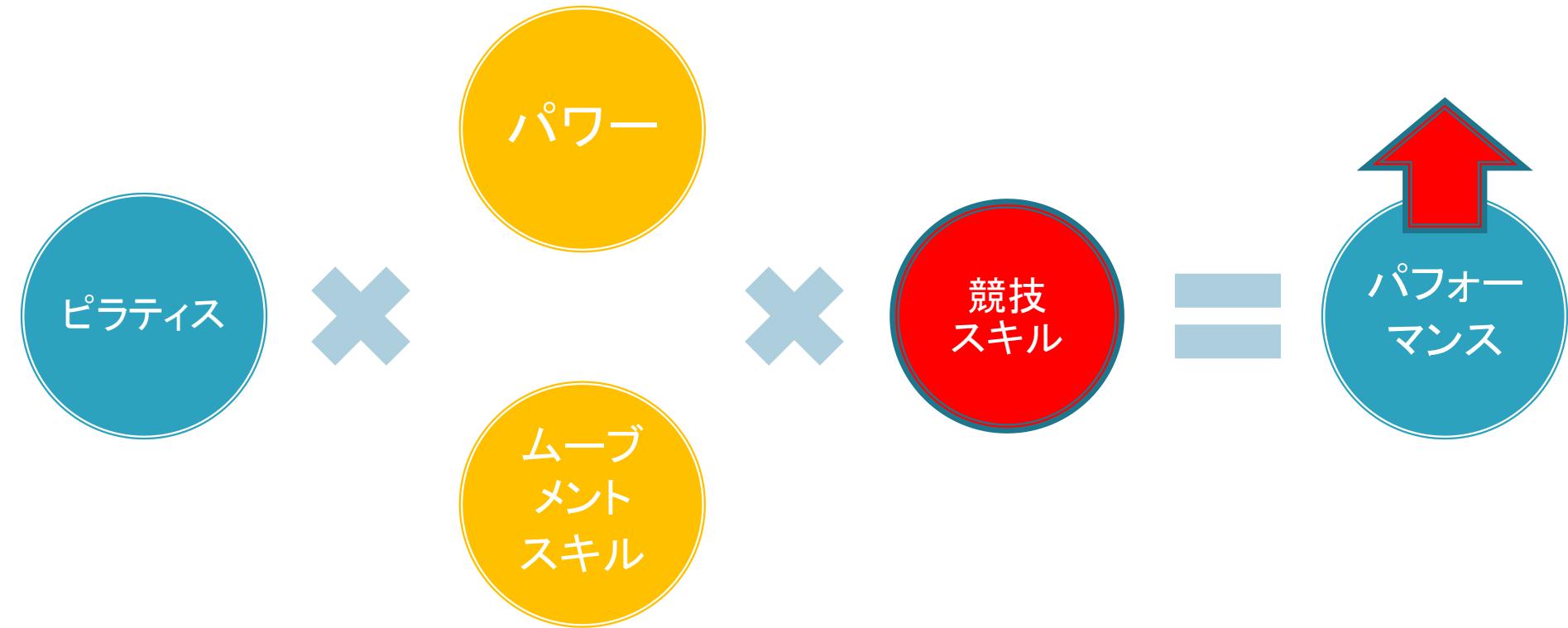
ピラティスは機能的動作=モビリティ&スタビリティを高めるのにとても効果的!!

しかし、一般的なマットピラティスは、機能的パフォーマンスにあたる「パワー」を鍛えるのは、あまり得意ではない。

目の前のお客様のパフォーマンスピラミッドがパワー不足であるならば、パワーを強化する為の「考え方」や「やり方」を知らなければ、お客様のパフォーマンスは上げられない。



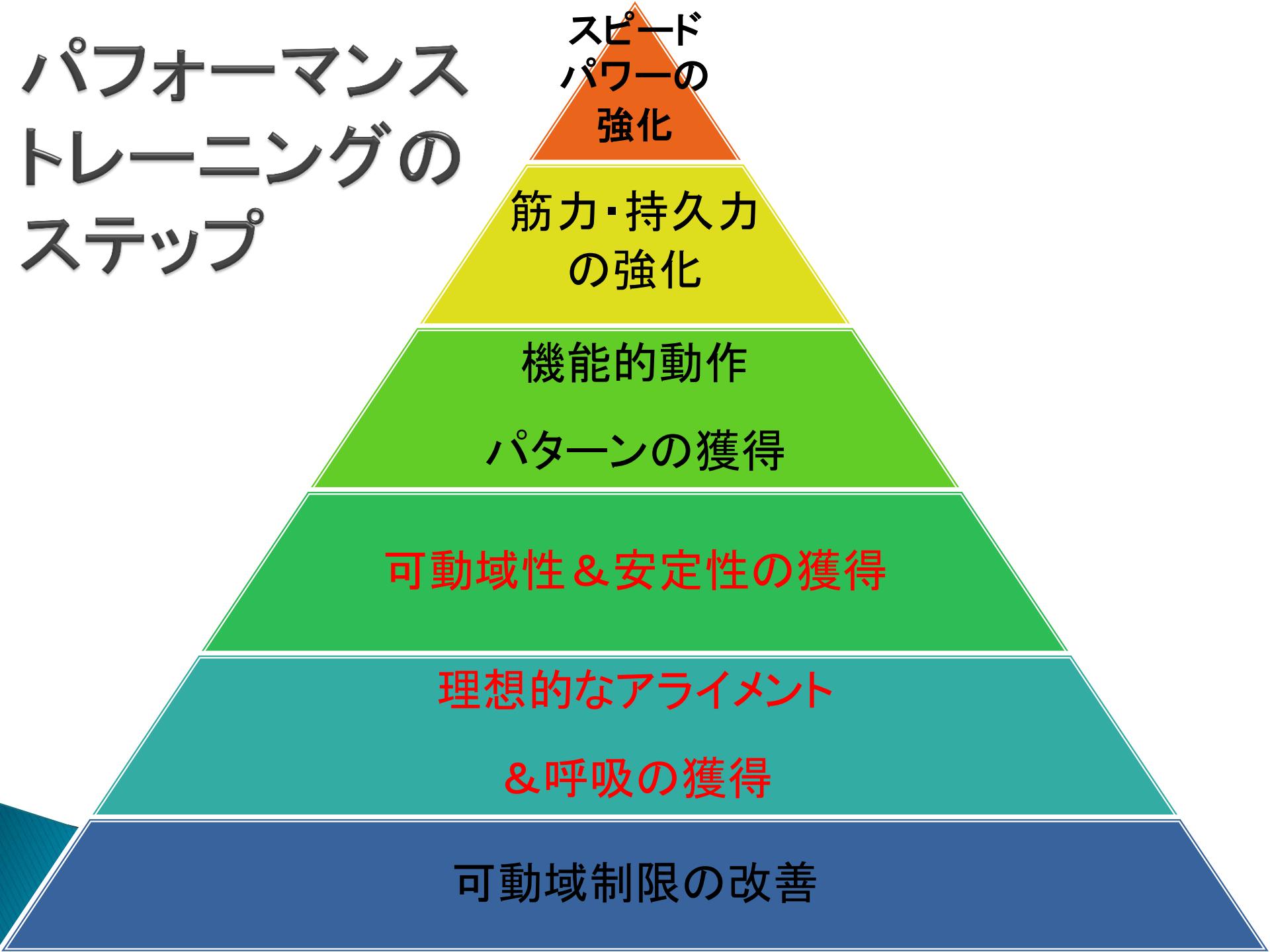
# パフォーマンスを高める為のピラティス





# ピラティスと プログラミングの考え方

# パフォーマンス トレーニングの ステップ



# トレーニングの流れ

ブレス  
&  
リリース  
・筋膜リリース

## ウォーミングアップ

- ・ストレッチ各種
- ・アクティベーションドリル
- ・モビリティドリル
- ・コレクティブエクササイズ

スピード  
パワー  
・ジャンプ  
・メディシンボール  
・クイックリフト

ストレングス

## ESD トレーニング

クールダウン

# コレクティブエクササイズの流れ

スクリーニング

モビリティ

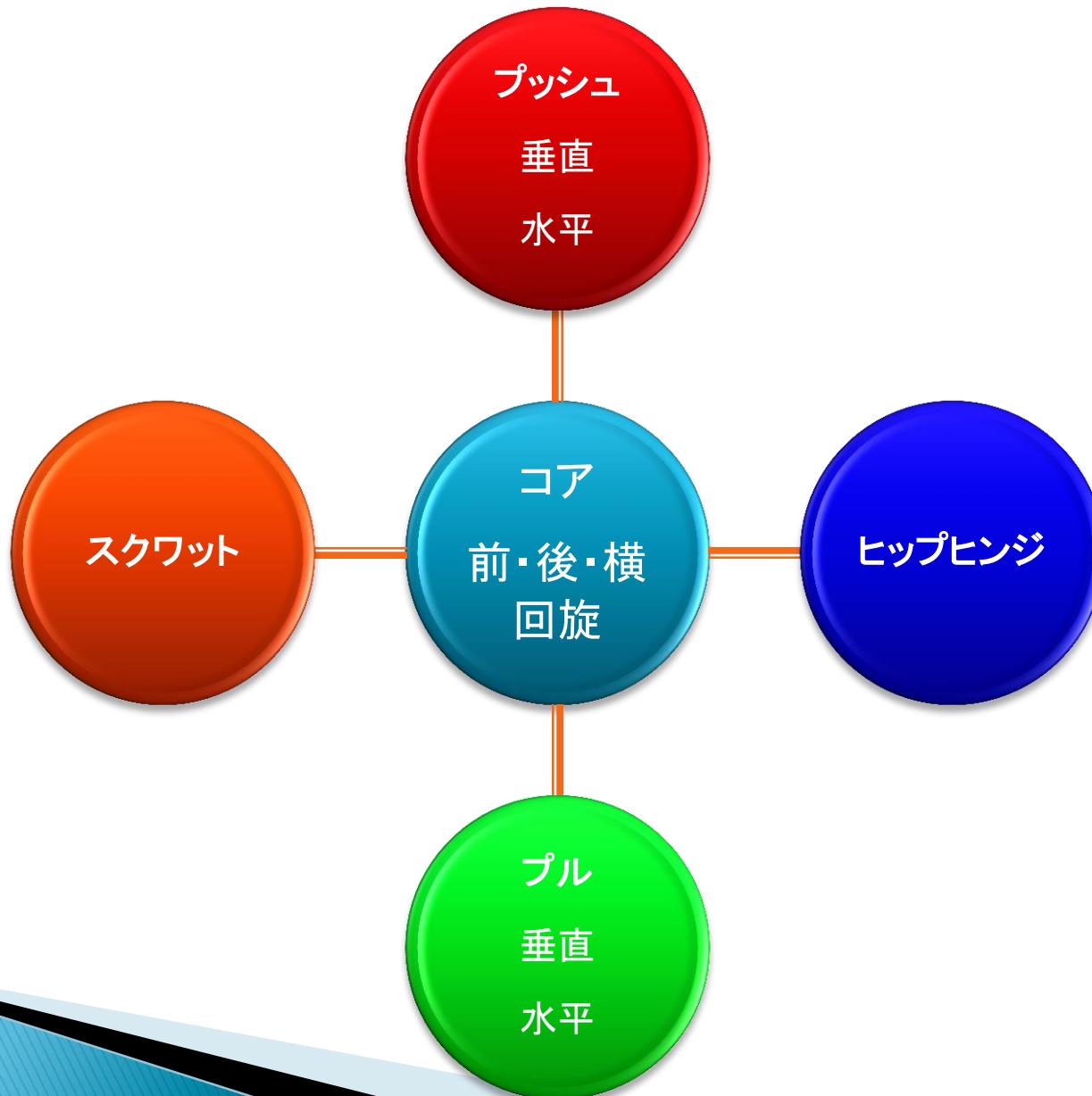
- ・軟部組織リリース
- ・ストレッチ各種
- ・モビリティドリル

静的  
モーター  
コントロール

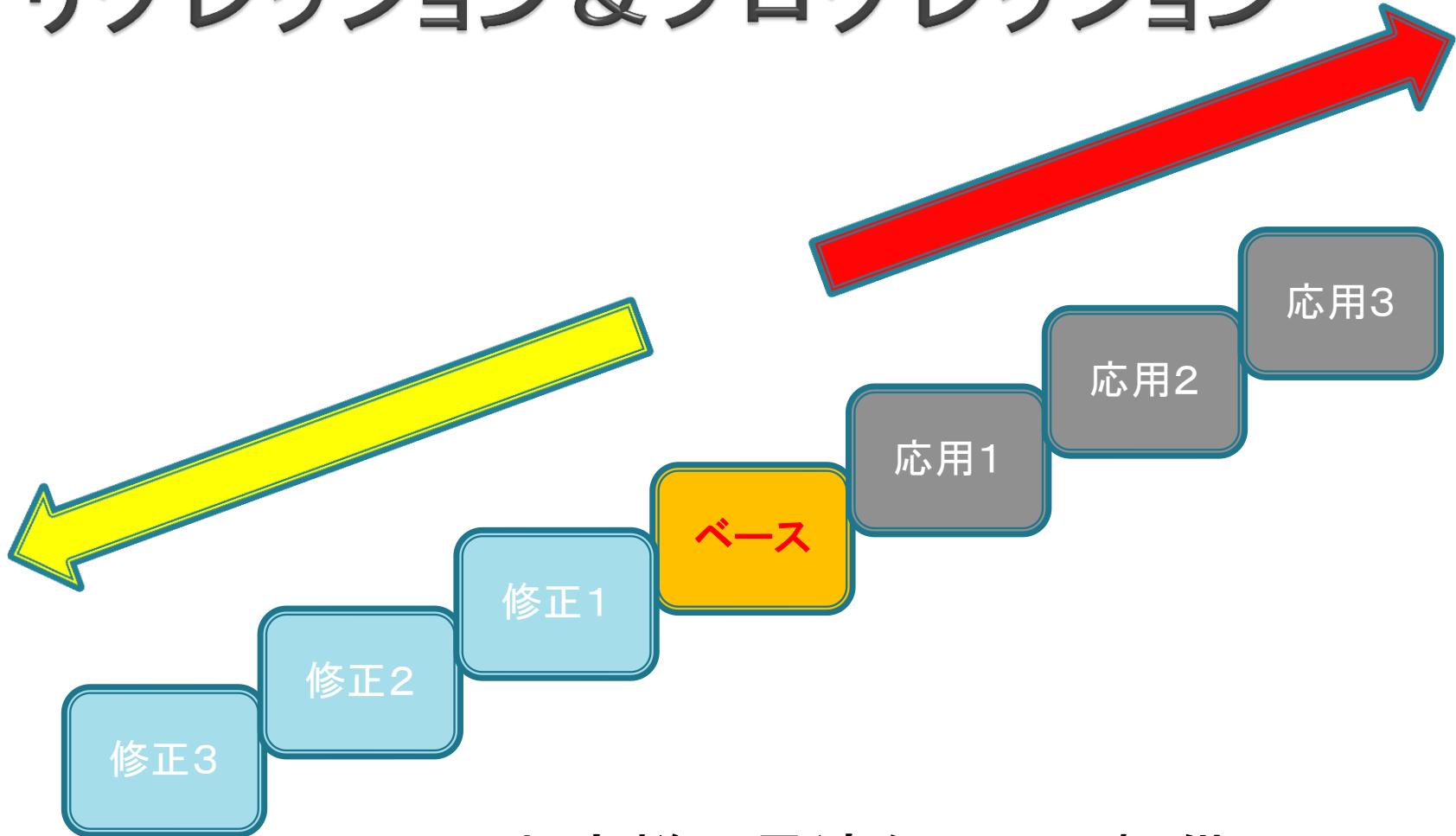
動的  
モーター  
コントロール

パフォーマンス

# 動作に基づくプログラミング



# リグレッション＆プログレッション

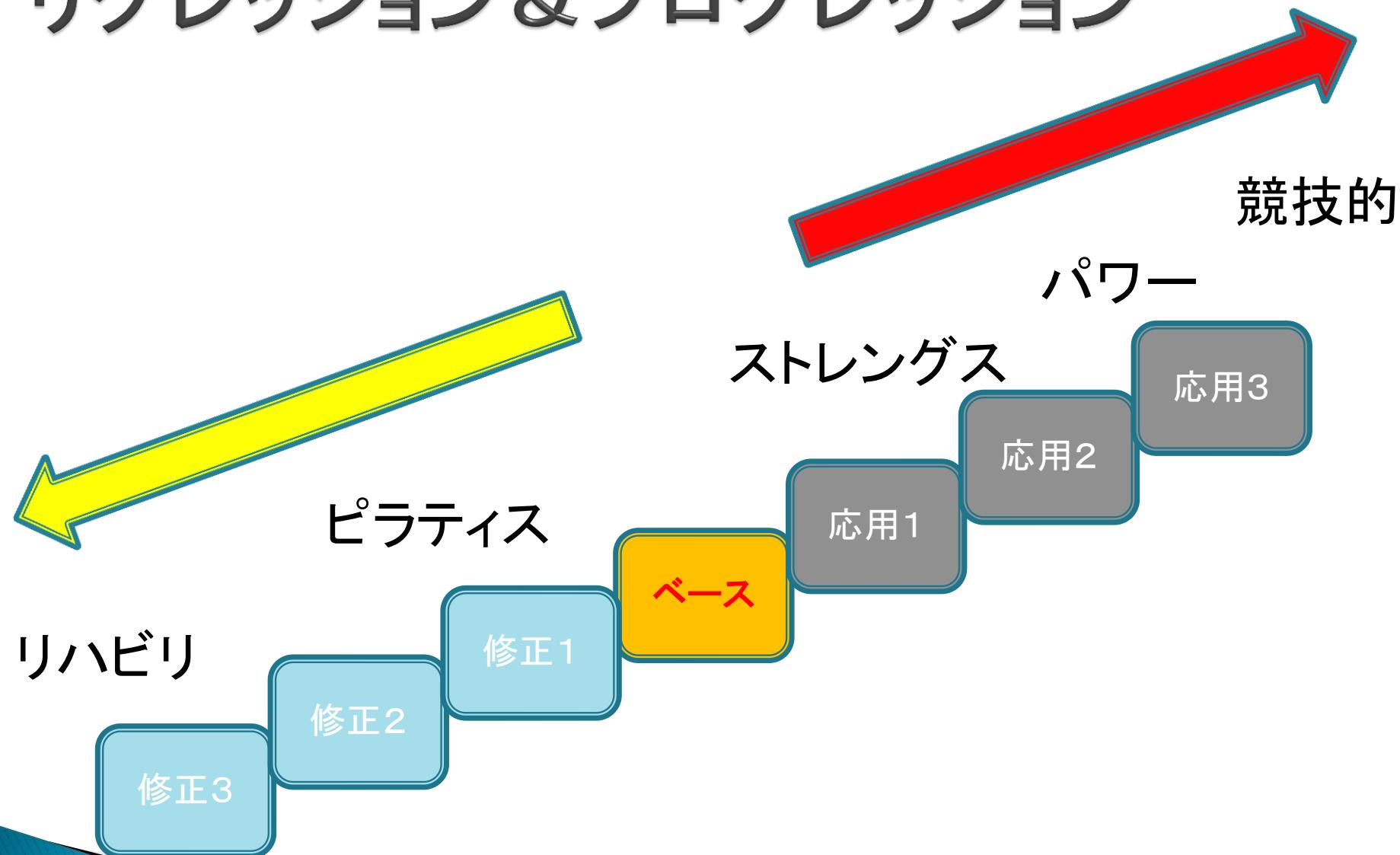


- ・お客様に最適な形での提供
- ・立位のムーブメントから逆算して考える

# ピラティスあるある!!(笑)

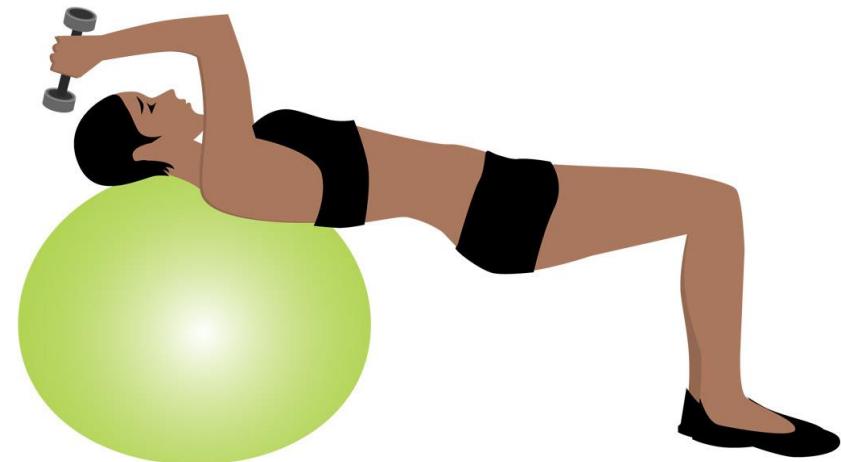
- ▶ 何年もピラティスを行っていて、ショルダーブリッジを何百回と行っているのに、スクワットでお尻が使えないそもそもスクワットが出来ない
- ▶ ショルダーブリッジを何百回と行っているのに、動作が常にゆっくり
- ▶ クラムシェルを何百回も行っているのに、立位の動作でニーインが改善されないなどなど

# リグレッション＆プログレッション



# 多様なショルダーブリッジ？

- ▶ アーティキュレーション
- ▶ ストレートブリッジ
- ▶ POSブリッジ
- ▶ USBブリッジなどなど





# 発達運動学＆ポジションの連続性

# 発育発達とトレーニングの考え方

75%の新生児は、理想的な身体構造を持って生まれてくると言われている。しかし、大人になる過程で以下の3つの理由により、理想的な姿勢や動きが失われてくると考えられる。

- ①傷害および痛みの回避などによる誤った動作学習
- ②文化的背景
- ③習慣やライフスタイル



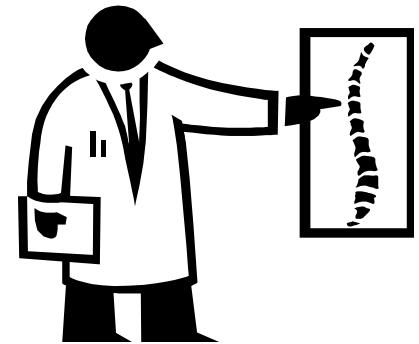
→人の基本機能である直立二足歩行は遺伝子に刻まれている。

**発育発達の過程というのは、「重力」に身体を適合させ、効率のいい姿勢と動きを獲得する過程である。**

その、発育発達の最初の段階に戻って、本来の効率のいい姿勢と動きを再度獲得しよう！！

# 理想的な姿勢及び発達とは？

- ▶ 横から見た時に真っ直ぐな姿勢？
- ▶ 楽な姿勢？
- ▶ 動きやすい姿勢？



運動発達過程で確立される中立位の基礎  
どの様な体位においても全ての関節が機能的中立位にあるのが最適な発達  
筋は最小努力で最も効率的に活動できる

# バランスのとれた筋活動

- ▶ 姿勢機能において  
筋は、最少努力で最も効率的に活動できる
- ▶ 動作中において
  - 筋活動は機能的中立位を保持することが出来る
  - 最大の筋収縮を発揮し、関節面のキネティックチェーンを全体を通して効率的にその力を伝達できる



# Functional Joint Centration

- ▶ 可動域の全てにおいて、骨と骨の接触面積が最大になり、最適荷重を可能とし、常に求心位が保たれているポジション
- ▶ 主動筋と拮抗筋の最適なバランスとなるポジション
- ▶ 筋動作中のどの場面でもバランスのとれた筋活動が維持できる結果起こりえる
- ▶ 筋活動が最大限に引き出され、かつ、受動的組織の保護機能も最大になる(靭帯や腱への負荷を軽減)
- ▶ 全体のシステムの中で、他の筋群と関節が最適に相互作用するポジション
- ▶ 関節軟骨のオーバーユースや変性、反復性筋障害を予防
- ▶ 最適な負荷が関節面や運動連鎖を介して伝えられる



# 試してみよう!!

## Functional Joint Centration

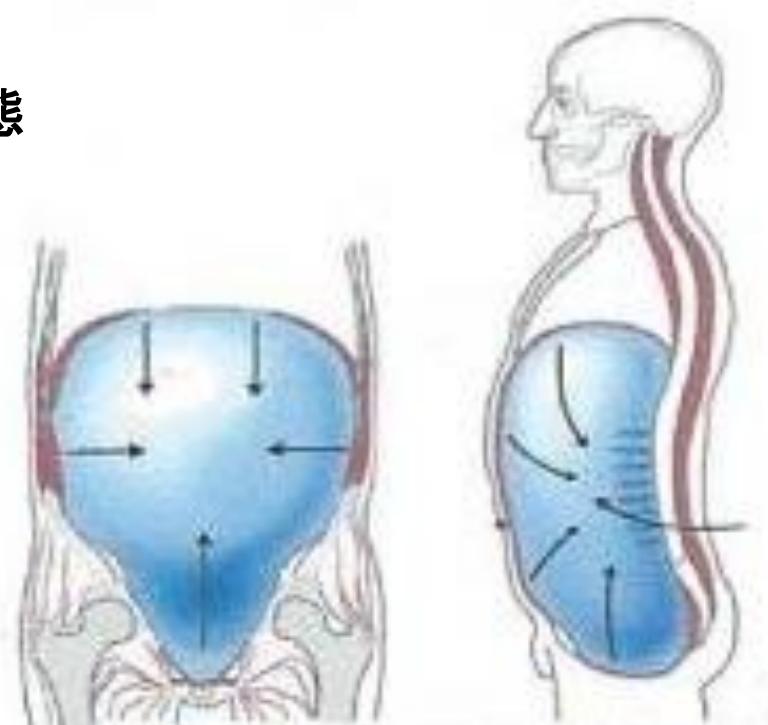


# キューイングマトリクス



# 矢状面安定化の原理原則

- ▶ 胸郭の呼気ポジションをキープ
- ▶ 胸部と骨盤が平行: 横隔膜と骨盤底筋群の協調性
- ▶ ジョイントセントレーションが保たれている
- ▶ 脊椎が直線かつエロングーションされている
- ▶ 腹部と背部筋群の協調性
- ▶ 姿勢は安定とリラックスが共存している状態

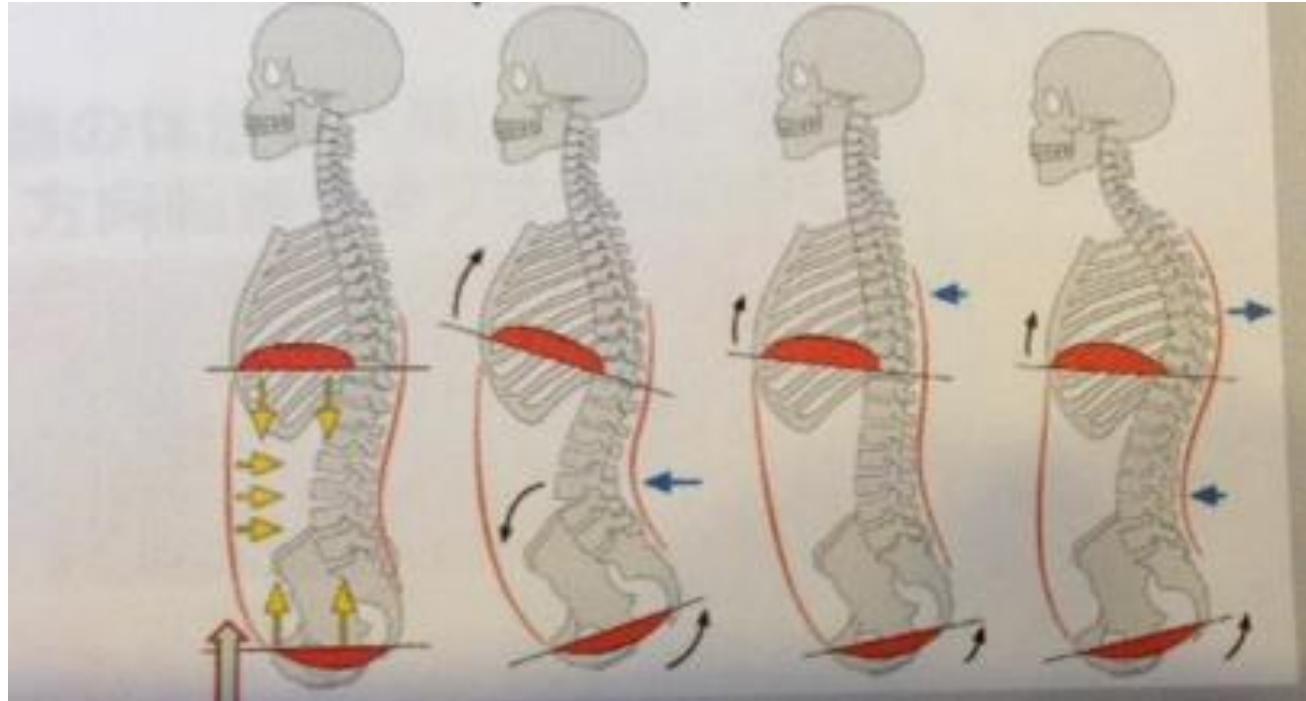


# 3ヶ月ポジションでの呼吸

- ▶ 肋骨は呼気ポジション  
(第十肋骨とASIS同直線上)
- ▶ 胸腰椎移行部は床に付いている
- ▶ 股関節は屈曲、軽度外転、外旋位
- ▶ 頭頸部は中立位
- ▶ 横隔膜と骨盤底筋群は平行に向き合い  
協調的に働く
- ▶ 全腹壁エリアを円柱形に活性化



# 横隔膜と骨盤底筋群のニュートラル



DNS Sports I & II テキスト より引用

- ・ 横隔膜と骨盤底筋群が平行な状態がニュートラルな状態であり、効率よく筋が働き、IAPが増加する

# コアの安定化の共通パターン

- ▶ 生後3ヶ月の乳児に見られる最適なコアスタビリティパターンと重量挙げの選手のパターンは、筋の協調性に関しては同じであり、単に重量挙げの選手の方が筋力を必要としているだけ



# ポジションの連續性

- ▶ ローオブリークとシングルレッグスクワット
- ▶ ハーフニーリングと片脚立ち



# 運動発達とエクササイズポジション

## 《ファンダメンタル》

- ▶ 仰向け
- ▶ うつ伏せ
- ▶ ローリング

## 《トランジショナル》

- ▶ 横臥位
- ▶ ローオブリーク
- ▶ ハイオブリーク
- ▶ 四つ這い
- ▶ 座位
- ▶ プランク各種
- ▶ ハーフニーリング
- ▶ トールニーリング

## 《ファンクショナル》

- ▶ 立位(スクワット、スプリット)
- ▶ 片脚立ち



# マットピラティスとポジション

- ▶ ファンダメンタルからトランジショナルの前半部分が大半であり、赤文字のポジションのエクササイズがマットピラティスではほとんど無い
- ▶ ファンダメンタルで獲得した動きやコアの安定性をファンクショナルに繋げていくには、トランジショナルなポジションが大切♪

# ハーフニーリングにチャレンジ！

- ▶ ハーフニーリング
- ▶ インライン
- ▶ インラインキャッチ♪

# imokのミッション

- ▶ 健康、美容、パフォーマンスアップに関して、  
①自らやりたくなる運動サポート  
②ワクワクする知識の提供  
③実践をしたいと想えるライフスタイルへの提案  
を通して、世界中に

「I am OK You are OK」  
な人を増やす！！

# 参考書籍

- Pilates Mat Work (PHI Pilates Mat I & II Instructor Text)  
    Marci Clark,BS and Christine Romani-Ruby MPT,ATC
- PHI Pilates Japan as Therapeutic Exercise & Conditioning II  
    Shoji Kuwabara MS,ATC,NASM-PFS,PMA-CPT
- NASM Essentials of Sports Performance Training      Micheal A. Clark      Scott C. Lucett
- NASM Essentials of Corrective Exercise Training      Micheal A. Clark      Scott C. Lucett
- アプライドキネシオロジー シノプシス デービッド・S・ウォルターDC著、栗原修D.C訳 科学新聞社
- 筋骨格系のキネシオロジー Donald A.Neumann 原著 嶋田智明 平田総一郎 監訳 医師薬出版
- アнатミー・トレイン 徒手運動療法のための筋筋膜経線 Thomas W.Myers 原著 松下 松雄 訳 医学書院
- 運動機能障害症候群のマネジメント ~理学療法評価・MSIアプローチ・ADL指導~ Shirley A.Sahrmann 医師薬出版株式会社
- コアセラピーの理論と実践 監修 平沼憲治 岩崎由純 編集 蒲田和芳 渡辺なおみ 協力 日本コアコンディショニング協会 講談社
- 脊柱機能の臨床的重要性と上下肢との関連 常任編集 嶋田 智明 大峯 三郎 ゲスト編集 小林 聖 文光堂
- 運動連鎖 ~リンクする身体~ 常任編集 嶋田 智明 大峯 三郎 ゲスト編集 山岸 茂則 文光堂
- 脊椎のリハビリテーション臨床マニュアル 上下巻 Craig Liebenson 著 菊地臣一 監訳 エンタプライズ
- アライントレーニング 蒲田和芳著 講談社
- 解剖学 第二版 社団法人 東洋療法学校協会 編 医歯薬出版株式会社
- 機能解剖学的触診技術 下肢・体幹 メディカルビュー 青木 隆明 監修 林 典雄 執
- MOVEMENT GrayCook著 中丸宏二、小山貴之、相澤純也、新田收監訳 NAP Limited
- PNFハンドブック シュプリングジャパン株式会社 S.S Adler D.Beckers M.Buck著
- Brent A, Carol A, Sherri B, Kevin A, Dawn MI, Deborah L, Dianne M. *The PMA Pilates Certification Exam Study Guide*. Pilates Method Alliance. 2005(2).
- 骨盤帯 原著者 Diane Lee エルゼビアジャパン株式会社
- 動作分析臨床活用講座 石井慎一郎 編著 MEDICAL VIEW
- DNSスポーツ I II テキスト
- 乳幼児の運動発達と支援 北村晋一著 群青社
- 写真で見る乳児の運動発達 Lois Bly著 協同医書出版社
- 発育発達からひも解くコア 日本コアコンディショニング協会
- エンドレスウェブ R.louis Schultz,Rosemary Feitis 著 市村出版
- CFSC 養成テキスト
- FMS Level I & II 養成テキスト
- ASFM 要請テキスト
- NASM 養成テキスト
- PRI マイオキネマティックリストレーション セミナー資料
- 第2回 パフォームベター セミナー資料