

PHI Pilates マットインストラクター養成コース開催のご案内

PMA 認定教育団体である「PHI pilates (米国)」の日本団体によるマットインストラクター養成セミナー。現在世界で導入されている多くの「ピラティス団体」の中でも、リハビリやコンディショニングに特に有効。運動連鎖の評価や考え方、さらには、効果的な運動療法を学ぶ実技講習。試験は3月21日(土)実施。

日 時：3月14日(土)・15日(日) 9:00～18:00

会 場：岡山医療技術専門学校(岡山市)

講 師：一色史章 (PHI Pilates Master)

参加費：148,000 円

定 員：20 名

申込締切：3月7日(土)

問い合わせ：pilates.pt.fumi@gmail.com

詳細

1. Pilates とは？

Pilates とはジョセフ・ピラティス氏により考案された運動療法です。

具体的に、身体のストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化のためにデザインされたエクササイズと身体の動作法である。アライメント作り(姿勢矯正)、キネティックチェーンの構築、神経促進、効率のよいリハビリテーションとして理学療法士界では認識されています。

特に、洗練された呼吸法により姿勢矯正を行い、PHI Pilates ではキネティックチェーンを構築できることが特徴であると考えられます。

2. よい姿勢とは？

これには様々な説があることが知られています。

・よい姿勢とは筋肉や骨格が、ゆがみやけが、そして変形などから身体がいかなる状態にあってもそれを支持できる状態。

・良い姿勢とは、筋肉が最も効率よく働くことができ、なおかつ胸部や腹部の内臓にもっとも負担をかけない理想の身体状態である。

3. 良い姿勢、正しい姿勢がなぜよいのか？

・正しい姿勢は理想的な筋緊張と長さの関係、フォースカップルの関係、そして運動連鎖を作りだす。

・正しい姿勢はPDPを防ぎ、理想的なショック吸収、体重の受け入れ、そして効率的な機能的運動の力の伝達をする。

PDP (Postural Distortion Pattern) : 運動連鎖の完全性が運動連鎖の内容が正しくな

い（姿勢のずれなど）ことによって損なわれる現象。

4 . P H I Pilates とは？

PHI Pilates（米国）の日本団体です。PHI Pilates は Joseph H. Pilates の考案したりハピリテーションとコンディショニングとしての『ピラティス』を正式に継承している団体のひとつです。PMA (Pilates Method Alliance)認定教育団体で約8000人のインストラクターを有しています。創始者のルビィ氏（Christine Romani-Ruby）は、MPT（理学療法修士）・ATC（NATA公認アスレチックトレーナー）の資格を有し、自身の理学療法クリニックと共にカリフォルニア大学助教授を務めています。

ハンドレッドというピラティスの世界では有名なエクササイズがあります。それを行ってあるスタジオをあなたはガラス越しに外から見ている、と想像してみてください。通常のピラティスのレッスンでは出来る人と出来ない人がいて、出来ない人はむりやりそのポーズを行ったり、反対に出来る人は物足りないように見えます。同じハンドレッドでも、みなさん正しく姿勢矯正のためのハンドレッドができています。ただし、ガラス越しに外からみるとほとんどの人がばらばらの個人にあったフォームで行っています。それでいいのです。姿勢はみんなそれぞれ異なるのですから、それらを矯正するエクササイズが異なって当然なのです。PHI ピラティスはピラティスのためのピラティスではありません。つまり、ピラティスのエクササイズができるようになるためにピラティスを行うのではなく、姿勢矯正のためにピラティスを行うのです。一つのエクササイズには何通りもの修正（難易度・筋力出力を下げる方法）と応用（難易度・筋力出力を上げる方法）があります。これにより、仰向けになるのが困難なほどの高齢者や、世界に通ずるトップアスリートまでそれぞれのレベルにあった満足のいくピラティスエクササイズを処方することが可能になったのです。

使用されている現場として、全米ではNFLやNHLで行われています。日本では、代表クラス、プロ現場、病院、クリニックなどで行われています。

5 . P M A とは？

ピラティスの歴史は1926年にピラティスの創始者であるジョセフ・ピラティスと妻・クララ・ピラティスがドイツからニューヨークへ移住したころにさかのぼります。

The Pilates Method Alliance (PMA) はピラティスの国際的な非営利団体です。PMA は世界に数あるピラティスの団体に所属するインストラクターの中にプロとしての基準を設定し、それを認定する団体です。

PMA は2005年よりアメリカにピラティスの資格認定制度を設け、産業界に存在するすべてのPMA 認定ピラティス・ティーチャーおよびそれ以外のピラティス・ティーチャーの知識と技術基準のガイドを確立しました。PMA はピラティスの世界にプロフェッショナルリズムのスタンダードをつくったのです。

PMA はピラティスが人気を博している反面、メディアや一般社会、そしてピラティスの指導員同士の中での混乱や反対議論がなされていることを危惧しています。PMA の目的がピ

ラティスの促進と保守である限り、今日に至るまでのピラティスの歴史を正しく伝えるピラティスにおける PMA の立場を確立することが今後も必要になるでしょう。

6．業界初のオンライン学習

オンライン学習により知識の習得を行います。時間がない方でも、自分のペースで学習することができます。そして、2 日間の実技、1 日のテストを受けていただきます。つまり、3 日間は決まった日時に集合する必要があります。そして、晴れて合格された方には米国資格である P H I Pilates Mat Instructor を取得することができます。

7．NATABOC 取得可能

資格取得していただけますと、NATABOC より 2 0 CEUs を加算されます。ATC の方や必要な方はお知らせ下さい。

8．運動連鎖・キネティックチェーン評価・アプローチ

一例を紹介します。一足回内足により、脛骨内旋が起こり、仙腸関節が後方変位し、腰背部に疼痛が出現しているクライアントへのアプローチはどうしますか？一つ一つ、関節を評価し、一つ一つ治療を施しても良いと思いますが、PHI ピラティスを行うことにより、すべてを短期間に修正することによって治療時間の短縮、クライアントの自立を促すことができます。

9．理学療法の新たなツールとして

現在、プロ現場から病院まで PHI は行われています。

OA に対して四頭筋力強化訓練をする時代は終わり、パラダイムシフトが起こります。運動連鎖を考慮し、アプローチするツールとなるとことを確信しています。