

### ピラティスで身体も心も健康に きやじ 木屋路 ひろみさん

Kiyazi      Hiromi



ゆっくりと  
時間をかけて  
体幹を鍛えます

健康やストレス解消の対処法は人それぞれあると思います。みなさんの解消法は食事ですか？それとも運動ですか？今回は「ピラティス」というエクササイズ(運動)で身体と心のケアを行っている木屋路ひろみさんから話を伺いました。

#### 「面白そう」がきっかけ

**運動**不足を解消しようとジムに通っていた時に、ピラティスと出会いました。どのような運動なのかはテレビ番組などで紹介されていたので知っていましたが、実際に見たことが無く、すぐに体験してみることにしました。その時に先生が「これは1度や2度体験しても良さは分からないので最低10回は続けてみなさい」と言いました。正直、1回体験すれば続けられるか分かったのですが、その言葉を信じてみようとして10回続けてみるとすっかりハマっていた自分がありました。それから3年間、休む

ことなく続けていて、いまでは生活習慣の一部になっています。毎週ピラティスの日が張り合いとなり、仕事や家事・子育ても頑張っています。

#### 癒えるスポーツ!?

**知名度**がまだ低いのでヨガと勘違いされる方も多いのですが全く違うものです。実は有名人や世界で活躍しているスポーツ選手の中にはトレーニングに取り入れ実践している方も多く、その効果は世界中でも認められています。ピラティスは激しい動きはありません。呼吸を整え、身体を中心を意識して体内の筋肉に力を入れていくのが基本動作で体幹とメンタル(精神)面を鍛えていきます。始めた当初は上手くバランスが取れず、かなり苦労しましたが、続けていくことで少しずつイメージ通りに身体を動かせるようになりました。ピラティスを簡単に表現すると「自分をリ

セットする」ことだと思います。ゆっくり自分と向き合い日常のことを忘れられるほか、心と身体をリフレッシュ出来るところが一番の魅力です。また、3年間続けてきたことでいつも悩まされていた肩こりや腰痛もかなり改善しました。ピラティスは、インナーマッスルに力を入れながら動くので、全身が引き締まった実感があります。衣服のサイズダウンにも効果的です。本当に続けてきて良かったと思います。まさに「継続は力なり」です。女性に限らず、スポーツをしている中・高校生、男性にも是非体験してもらいたいですね。

毎週水曜日、午後7時30分から1時間程度、西町会館にて木屋路さんをはじめ7名が専門のインストラクターを招いてピラティスを行っています。興味をお持ちの方は一度見学してみたいでしょうか？

(10月15日取材)