

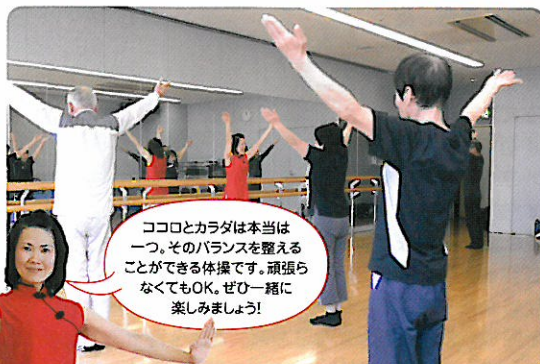
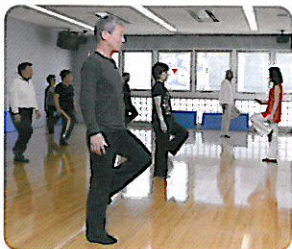
健美操

ゆったり

けんぴそう

日本で生まれた「健美操」は、健やかにいきいきと美しく自分自身を操る（コントロールする）力を身につけるための体操。呼吸（息）・身体の中身（内臓）・心（精神）の調整・調和を目的としています。無理なく身体を動かす体操

なので幅広い年代はもちろん、身体に障害のある方、病院のリハビリにも有効だと言われています。気功法と太極拳、エアロビクスをミックスしたような体操で、息を吸いつつ力を入れ、吐きながら脱力する動作が基本です。一番大事なのは自分のペースで行うこと。インストラクターの矢野先生は「人に合わせなくて良い。自分に合わせなさい」と話されます。また体調がすぐれなければ無理をしないこと。ただし疲れた時こそ健美操をすると気・血・水が調い、身体がラクになる。季節はもちろん、個々の体調に応じたアドバイスをしてくれるのも人気の理由です。



ココロとカラダは本当は一つ。そのバランスを整えることができる体操です。頑張らなくてもOK。ぜひ一緒に楽しみましょう！

矢野先生の軽快なトークで、レッスン中も笑顔が絶えません。

矢野 耀子

やの しょうこ

約7年前、健美操の教室に参加してカラダの軽さを感じ、指導員へ。子どもの頃から運動嫌い、汗をかくのが嫌だっただけに、そんな心配の無い健美操に惚れ込み、世に広めるべく奮闘。

大阪市立大正屋内プール

●住所：大阪市大正区小林東3丁目3番25号
●☎06-6555-8950

ピラティス

のびのび

お手本は「生まれたての赤ちゃんの背骨」。スラリとした姿勢美人をめざしましょう。



ほとんどが座ったり寝転んだり体力的にやさしいレッスンです。

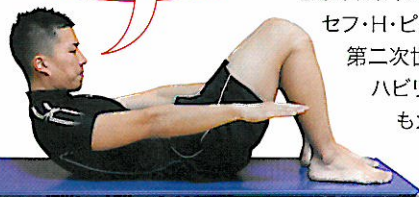
西原 秀徳

にしはら ひでのり

ピラティスを始めたのは4年前。競技エアロビクスに取り組む中で、トレーニングの一環として採り入れたのがきっかけ。今後は一般の方からアスリートまで幅広くサポートしていく。

大阪市立旭屋内プール

●住所：大阪市旭区高殿6丁目14番6号
●☎06-6955-6491



背骨の歪みをリセットすると負担が少なくなり、ラクに動けるようになります。肩こりや腰の疲れが気になる方に、ぜひ試してみてくださいね。



背骨を支える小さな筋肉を刺激し、鍛えることを主とした運動です。スラリとした「姿勢美人」をめざす女性に支持され、ウエスト周りが気になる男性にも人気があります。ピラティスにも様々な流派がありますが、西原先生が行うのは王道と言われる「ポールスター」。背骨が行う4つの動き、「前に曲げる・うつぶせになって反らす・真横に倒す・ねじる」を念入りに行うことで、筋力の低下と頭の重さで歪んできた背骨を矯正、言うならば「生まれたての赤ちゃんの背骨」に近づくことが可能です。

ちなみにレッスン名のピラティスは、考案者のジョセフ・H・ピラティス氏から名付けられたもの。第二次世界大戦で負傷した米軍兵士の「リハビリ」として行われていました。現在でもカラダに強い負荷がかかる動きは無く、だれでも安心して参加できるプログラムです。

特集

のんびり系からアクティブ系まで、多彩な顔ぶれが集合！

きっと見つかる、アナタに最適なスタジオプログラム！

今年こそ、健康のためにカラダを動かしたい。とはいえ、寒風吹きすさぶ中では、体力づくりの前に風邪を引いてしまうかも…。そこでオススメしたいのが、大阪市内各区の市立屋内プールのトレーニングルームで行われている「スタジオプログラム」。みんな知ってる定番から、あっと驚く意外なレッスンまで、いろんな顔ぶれを揃えました。健康促進に、ストレス解消に、ダイエットで悩んでいるアナタにも!? さっそく見学に行ってみましょう！

