

美しく 健康に

～ピラティス講習会（同窓会主催）～

11月1日（土）、同窓会主催のピラティス講習会が開催されました。講師は片山美奈子氏（第53回、平成13年3月卒業）にお願いし、参加者約60名（子供たち10名含む）のもと、軽妙なトークで、実技を交えて、楽しく進めていただきました。

ピラティスとはもともと、ヨーゼフ・ピラティスによって20世紀前半に提唱された身体フィットネスメソッドで、アメリカ、ドイツ、イギリスを含めた全世界に広まっています。ピラティスは、身体のコンディショニングを整える効果があり、体幹だけではなく四肢も含めた、筋力強化・柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。脊柱（背骨）や骨盤のアライメントを整え、呼吸法、強い体幹や身体の中心の意識、調整能力やバランス感覚の向上に指導の重きがおかれています。

今回、参加者の皆さんは、呼吸法や骨盤のニュートラルから始め、初めて5つのエクササイズに取り組み、心地良い汗をかかれていました。

片山美奈子様、大変お忙しい中、御指導ありがとうございました。

