

## 序 文

ピラティスが確立されてから約 100 年、考案者 Pilates の没後約 50 年、日本にピラティスが入って来てほぼ 20 年が経過する。日本でも各種団体ができ、フィットネスやパーソナルトレーニングへの利用の他に、ピラティスを医療と融合する流れも普通になって来た。

ピラティスは、世界を健康にする方法として、Joseph Pilates が考案した健康法である。彼がつくった代表的なイクイップメント（器具）に、「Universal Reformer」というものがある。「世界をリフォームする」というこのネーミングに、彼の志を読み取ることができる。まだリハビリテーションという概念もしっかりとは確立されていない時代に、独自のコンセプトである「コントロールロジー」によって、健康を向上させ病気から身を守る予防医学を、本気で実現しようとしていたのだ。そして、ヨガやボクシング、体操など様々な身体運動を実践した彼だからこそ気づくことができた「ヒトの身体の原理原則」が、半世紀を経た現代に見直され、様々な研究や実践を通していま実証されはじめている。

私は、理学療法士としてちょうど 10 年経った時に、ピラティスに出会った。出会った時にはピラティス独特の身体技法に躊躇したものの、徐々にそのいわんとしていることを理解するにつれ、これはすぐに理学療法に応用できる、いやまさにこれがこれからの理学療法だ、と直感した。全身性で連鎖のとれた効率的な動き、体幹を安定させた状態での四肢の分離運動、呼吸への意識と柔軟な胸郭、どれをみても運動学的、解剖学的に理にかなっているものばかりであった。医学的にみれば荒削りなエクササイズも多々あったことは否めないが、このピラティスという分野に、医療の分野では想像することも感じることもできない「予防」という壮大な使命がみえてきたのである。「そうか、この原則に則っていればケガはしないし、健康でいられるのだ。病気にならなくてもよい道があるのだ！」と。

我々医療の専門家は当然のこととして、疾患を通して対象者を患者としてみていくように教育を受ける。つまり、そこにはすでに疾患という固定化されたパッケージが存在し、そのパッケージを通して対応していく。これは効率的であり、保険制度のある医療の現場では有益な方法である。しかし、これは対象者の疾患を治療するものであって、対象者本人の心身の健康をつくり出すものではない。

Pilates の言葉に、「多くの人々の健康を可能にするのは医療ではなく、健康のための基本原則と簡単な訓練である」というものがある。ここでいう「健康」とは、病気を治すということではなく、WHO の定義にあるように、肉体的にとどまらず精神的にも社会的にもすべてが満たされた状態といえる。Pilates は「Body-Mind-Spirit」の包括的な視点で健康を考えている。当時、この思想は革新的であった。というよりも、時代的には時期尚早、気づきが早すぎたのかもしれない。

現代は、対症療法という側面が強い西洋医学の限界が明らかになるとともに、身体だけでなく心も含めた心身の健康に興味が移行し、医療業界よりもどちらかというと民間のほうから、より全人的な健康が希求されている。ようやく世界のほうがPilatesの考えに追いついてきたようである。世界各国でヨガやピラティスなどの身体技法が注目され、ヘルスプロモーションの分野にも積極的に取り入れられてきている。病院など多くの施設でも、予防の啓蒙に、また時には治療法として提供されている。特にピラティスに関しては、リハビリテーション科のある病院において、あるいは理学療法士の所有するクリニックにおいて、理学療法士自身によって提供されていることが多い。

日本では、ヨガと同じように、セレブリティが行うエクササイズとしてフィットネス（健康増進）の分野でいち早く取り入れられた経緯から、フィットネスとしてのイメージが強い。しかし、フィットネスであろうと医療であろうと、ヒトの動きの原則は同じであり、ピラティスの原理はそこに則っているため、医療にも共通する重要な視点であるといえる。

さらにいえば、半世紀以上前につくられたピラティスは、現代医学・科学の視点から再考され、より洗練された矛盾のないエクササイズへの変換が必要な部分もある。

本書は、著者のピラティス指導者としての経験と、理学療法士としての経験および知識を融合し、できるだけ医学的にも根拠のあるように、主にセラピストを対象読者として、臨床の現場で役立つピラティスの専門書として記した。医療分野のみならず、フィットネス分野の専門家の方にも参考にしていただくために、可能な限り平易に記述したが、専門用語に関してはそのまま記載している。医療職以外の方には若干読みづらく感じることもあるかもしれないが、インターネットや他の専門書を併用して理解していただきたい。また、近くの理学療法士などの専門家と連絡をとり、なんらかの形で相互に連携していただき、本書の内容を検証していただきたい。本書のような提言、提案は、実践に落とし込んで初めて有益になるのである。そういう意味では、本書はただのピラティスの紹介書ではなく、ピラティスの臨床実践書である。

私は研究者ではないため、本書には運動学、解剖学などの学問的知識以外に、臨床家として私個人が実践してきたものの見方、考え方の中から導き出された経験則も数多く存在する。エビデンスの必要性が常識になっている昨今、読者の皆様にはこの旨を敢えてご了承いただきたい。同時に、ピラティスという健康法の実践を通しての実体験こそ、実感をもった知識であり、クライアントや患者に説明できる実体のある運動感覚であるということも理解いただきたい。著者は、文献など机上の知識のみを根拠に治療や指導を行うのではなく、研究の結果などを参考にしつつも、実際の運動において自らの身をもって検証した結果を臨床に応用することが、指導者として必須であると考えている。

臨床サービスの提供において最も重要であることは、臨床での経験的仮説がまず先にあり、その次に根拠として適切な文献、データを説明の材料として選択することである。臨床が先がない材料は、そのままでは空論と化す。ピラティスエクササイズの実践は、自らの感性を高め、研究者の考察を鵜呑みにするのではなく、研究結果を臨床家自らが考察できる臨床脳

を身につけることにも有用である。

ピラティスの実践によって、知識もあり、実践もできる説得力のあるセラピストが1人でも多く育つことを祈っている。そしてなによりも、予防医学の実現による人々の健康のために、Pilatesの提唱していた「コントロールジー」という概念が広がり、国民全体の健康を支え、明るい未来が実現されることを願っている。

本書に記した内容は、常にバージョンアップするものであり、また応用する分野によって数多くの修正が必要なものも当然ある。読者の皆様のイマジネーションによって、より効果的なものをつくっていただきたい。なにか少しでも、臨床のヒントになれば幸いである。インストラクターの方々にとっては、ピラティスを客観的、医学的に把握する参考になればと思う。

最後に、本書のモデルとして協力していただいた、理学療法士でピラティスインストラクターの久世佳典くん、ウィメンズヘルスについての章を担当していただいた、理学療法士でピラティスインストラクターの笠原加奈子さん、根気よく原稿をチェックし的確な修正をしてくれた編集の亀田由紀子さん、そしていつも陰ながら支えてくれている仲間と家族に心から感謝の気持ちを表したい。ありがとうございました。

2014年8月

中村 尚人