

読者の皆さんへ

ファンクショナルローラーピラティス® (functional roller pilates:FRP) は、フォームローラーを使って気軽に行える、しかも効果的なピラティスです。本書では、その豊富なエクササイズを余すところなくご紹介します。運動強度ごとにエクササイズをカテゴライズし、写真や解説をつけることで、ピラティスの愛好者にとっては実践しやすく、またピラティスをはじめとしたエクササイズの指導者には明日からの指導でのヒントになるように、見やすさとわかりやすさを心がけてまとめました。

FRP は、ピラティスの要素と、医学分野の運動療法の要素を併せ持ち、ヒトの最も基本的かつ普遍的運動である「歩き」を変えることを最終目的としています。歩くという能力は、あらゆるスポーツの基礎であり、また日常生活を快適に過ごし、障害を予防する側面からもとても大切です。私たちヒトの骨格や運動機能は「歩き」に適応して進化してきたといっても過言ではありません。FRP のエクササイズを実践することで、進化の中で培ってきた最適な体の動かし方を身につけられます。

本書で紹介するエクササイズは、原則として健常者を想定して作成しています。障害を有する方や高齢の方が行う場合には、エクササイズの修正が必要になります。そのような場合は、必ず医師や理学療法士のような身体の専門家の助言を受けるようにして下さい。やみくもにエクササイズを行うのではなく、身体上の問題点を明確化し、目的と方向性を持ってエクササイズを実施することを強くお勧めします。また FRP では、エクササイズレベルごとに認定インストラクター制度を採用しています。全国にいる認定インストラクターは、各エクササイズを正確に指導することができます。FRP エクササイズについて直接指導を受けたい、あるいはエクササイズの実施方法についてより詳細に習いたいという場合には、FRP のホームページ <http://frpilates.com> (2016年2月現在) を参照してください。

本書では、運動強度や転倒などのリスクを考慮して、エクササイズを「ベーシック」、「ミドル」、「アドバンス」の3段階にレベル分けしてあります。参考にされる時には、そのレベルを考慮してください。また、「セルフストレッチとマッサージ」の項目は、痛すぎたりきつすぎたりしないように注意して、気持ちのよい感覚を持ちながら行ってください。何事もやりすぎは禁物です。

皆様の健康に寄与できるよう、これからも有益なエクササイズの開発とその普及に邁進してまいります。FRP の今後の活動にご期待下さい。

2016年2月

中村 尚人