

はじめに

.....

運動が健康によいことは、様々な研究によって証明されています。昔から「運動をしている」イコール「健康的」という印象が一般的にありますし、医学分野でも生活習慣病などに対して運動を奨励する医師が多く、厚生労働省も習慣的な運動を推奨しています。しかし運動を推奨するといっても、運動の内容については、ウォーキングやスポーツといった漠然とした概念で表現されていることがほとんどです。つまり、どのように歩くのか、どのようなスポーツがよいのかまでは、具体的に提示されていないことが多いのです。

運動も薬と同じように、自分に合った量や負荷で行わないと、逆に害になることもあります。さらに、正しい動き方をしなければ、運動が原因で障害を起こしかねません。実際、スポーツ障害は社会的に大きな問題であり、整形外科が対象とする一分野です。スポーツ選手は、ある種けがとの戦いをしているような部分もあります。

ピラティスは、理想的な動き方を教えてくれる、運動というよりは「健康法」です。私たち人間は、生まれてから死ぬまで、誰に教えられたわけでもなく呼吸をし、歩き、日常生活動作を行っています。しかし、これらの運動は長年の習慣によって歪められ、体の癖となり、気付かないうちにヒトとしての理想的な動き方から逸脱していきます。ピラティスは、それらの動き方の癖を自覚させ、修正し、正していきます。

肩こりや腰痛など多くの症状が、このような体の不適切な動かし方を原因として起こっています。症状に対し、湿布や痛み止め、マッサージといった対症療法を行っても、キリがありません。ほとんどの原因は自分自身の体の使い方にあるのです。私自身、ピラティスに出会う前は、理学療法士でありながら腰痛や膝痛を持ち、自分自身を健康に導けないまま患者さんと対峙するという矛盾の日々を過ごしていました。今では、体がどの位置にいることが自然で負担がかからないかを熟知していますので、腰痛や膝痛に悩まされることはありません。痛みをとる手技を知っているだけでなく、痛みを起こさない「予防法」を知っているからです。科学的な文献や医学的な常識からだけでなく、自分自身の経験からも、健康法であるピラティスの可能性に魅せられてきたのです。

野生動物（ペットなどの人間に飼われている動物以外）で、外傷ではなく肩こりや腰痛などの慢性症状に悩まされている動物はいないでしょう。なぜでしょうか。彼らは特別な健康法を行っているのでしょうか。特殊な手技を用いて健康を維持しているのでしょうか。違うはずです。彼らは自然の中で、当たり前、自然体の姿で生きているのです。魚は泳ぎ、鳥は飛び、馬は走って生きているのです。では私たち人間はどうでしょうか。歩く動物であるはずの人間は、椅子に座りっぱなし、立ちっぱなしになり、鳥でいえば飛ばなくなった鳥、魚であれば泳がなくなった魚です。歩くために進化した体は、歩かない生活習慣の中で本来の機能を消失し、その低下した機能のなかで何とか動こうとして代償運動が多くなり、結果

として体の節々に負担が生じているのです。

ピラティスは、ヒト本来の歩く体を蘇らせてくれます。重力に抗して体を起こし、体幹を核として体を動かす方法を教えてくれます。また、関節のニュートラルポジション（中間位）をとらせることにより関節の運動連鎖を引き出し、主にインナーマッスルを使って自然な姿勢をとり続ける芯の強さをつくってくれます。

本書では、筋骨格系の主な症状に対して、フォームローラーを用いたピラティスアプローチ「ファンクショナルローラーピラティス[®]（functional roller pilates：FRP）」を紹介していきます。フォームローラーは手軽に用いることができ、また画一的ではないクライアントの状態に即してエクササイズを応用することが可能であり、効率的です。FRPはピラティスの基本原則に則しながらも、医学的視点からピラティスエクササイズを吟味し再構成した、日本発の新しいピラティス・メソッドです。

本書がコメディカルスタッフの方々、各種運動指導者の方々、またピラティスの愛好家の方々の一助になれば幸いです。最後に、現代に生きる私たちに多大な気付きを与えてくれた、ピラティスの生みの親であるジョセフ・ピラティス氏に、またピラティスの道しるべとして著者を導いていただいた医師 武田淳也先生に、心より尊敬の意を表したいと思います。

2017年10月

中村 尚人