

はじめに

.....

子どもは、人がプログラミングした人工物ではなく、「自然」そのものです。彼らの持っている潜在能力は無限大です。脳は先に脳細胞をたくさん作り、必要ないものを除去して行く方法で環境に最適化を図ります。つまり、子どもの脳細胞はどんな環境にも最適化できる最高の柔軟性と可能性を秘めているのです。父親である私も、いかに子どもの可能性、才能を潰さないように育てて行くのかを常に考えています。

ファンクショナルローラピラティス[®]（以下、FRP）は、「コントロールロジー」という体を制御する能力を高めるエクササイズです。我々は、「ピラティス」考案者であるピラティス氏のコンセプトを継承しつつも、解剖学や運動学の視点を取り入れ、このFRPをフォームローラーを用いて行うエクササイズとしてまとめました。

都市化が進んだ現代では、自然は身近な存在でなくなり、残念なことに、子どもが木登りや川遊びによって思う存分体を動かす機会が減っています。また、国レベルで子どものスポーツが奨励され、偏った運動の繰り返しによって、体が歪むことも多くなってきています。理想を言えば、子どもは野山を駆け巡っていることが自然です。しかしそれは、今日の世界の中ではなかなか現実的でないことも事実です。

FRPは、体を整え、遊びの要素を取り入れて楽しみながら、体を機能的に思いきり動かすことができます。家庭の中だけでなく、保育・学童保育の現場や、スポーツのコンディショニングにも活用いただければ、考案者として大変幸せです。

子どもの頃に、体に意識を持って行くエクササイズをしてよかった、体が歪まなくてよかったと思える未来が、子どもたちに来ることを祈っています。未来を担う子どもたちの心身の健康を、心から応援しています。

2020年3月

中村 尚人