

## 改訂にあたって

.....

初版の出版から6年が経ちました。ファンクショナルローラーピラティス®(functional roller pilates : FRP) は運動指導者のみならず理学療法士などのリハビリテーションの専門家に受け入れられ、全国で800名を超す認定インストラクターが活動しています。毎年カンファレンスを開催し、エクササイズのマイナーチェンジや新しいエクササイズの開発を行っています。

この6年の間で、初期よりも変更した方が良い点というものがいくつか出てきました。改訂版では、その点を修正して、新たに写真を撮り直しました。また、いくつか新しいバリエーションも追加されています。

主な変更点は以下の事になります。

- 手を持ち上げる時は、肩の高さよりも視線の高さに持ち上げる方が、前鋸筋の活性化に有利である。
- 背臥位の姿勢では、顎を引かないように注意する。
- 視線を下げると体が下がってしまうため、可能な限り視線は下げないようにする。
- 側臥位において、足をクロスして一直線の状態では、下側の足を前に出す。

FRPのコンセプトや方向性に変更は全くありません。歩きに必要機能こそが、ヒトの本来持っているべき機能です。ピラティスの考案者である Joseph Pilates 氏の千里眼的な原理原則に、医学の観点を追加し昇華させたプログラムがFRPです。FRPの実践によって、障害予防、健康増進が図れます。もちろん、リハビリテーションの運動指導の手札の1つにもなります。

運動指導者がFRPによって多くの方々に笑顔に導き、ならなくてもよい障害や病気を予防して、健康で生き生きとした社会になることを心から祈っております。

改訂にあたってご協力頂いたモデルの梶月幹太さん、井上沙也加さん、ありがとうございました。

2022年9月

中村 尚人

## 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> 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