

May Special

ピラーティス・メソッド

ヨーゼフ・H・ピラーティスの伝えたもの



マスコミでも話題のピラーティス・メソッドは、新しいエクササイズとして人気があるが、創始者が考案したものとは違う点もある。普及のための工夫がなされた結果であろうが、この急速に広まったメソッドの最初のかたちはどういうものであったかを知っておくことも重要であろう。創始者、J.H.ピラーティス氏から第3世代に位置する指導者である高田遵湖教授に取材、歴史も含めて解説していただいた。また、実践者の声も掲載した。

- 1 はじめに P.6
- 2 ピラーティス・メソッドとは 高田遵湖 P.7
- 3 ピラーティス・メソッドをどう捉え、どう活用するか P.18
 - 1 ピラーティス・メソッドから学んだこと 早川洋子 P.18
 - 2 ピラーティス・メソッドと「身体バランスのものさし」 内山尚子 P.21
アウェアネス、中心感覚を高めるメソッド 渡会公治 P.23

1

ピラーティス・メソッド

はじめに

今月の特集で取り上げるピラーティス・メソッドは、雑誌や新聞、テレビなどでも多数紹介され、フィットネスクラブが提供するプログラムのひとつとしても人気アイテムになっている。しかし、それもこの2～3年のことであり、急速に普及したものの、いったい誰がどのように考案したものが、そもそもどういうものなのか、その正確で詳細な解説はあまりみられなかった。

そこで本誌では、ピラーティス・メソッドについてできるだけ正確に記述することにした。

本文で詳しく述べるが、ピラーティス・メソッドの「ピラーティス」とは創始者の人名であり、本人は、自ら考案した方法を“*The Pilates Method of Contrology*”と名づけた。この特集ではこれを「ピラーティス・メソッド」と記すことにする。

また、「ピラーティス」という表記も、一般には「ピラティス」とされることが多い。人名の発音は本人にしかわからないということがあり、また外国名をカタカナ表記するにはいくとおりもある場合があるが、「ピラーティス」についても同様で、アメリカでも多数の読み(発音)がなされてきた。しかし、この特集では本人が発音していた音に近い「ピラーティス」で統一しておく。

この企画は、ある機会に高田遵湖(ただ・ゆみ)・聖心女子大学教授によるピラーティス・メソッドに関するレクチャーに接したことがきっかけとなっている。そこで述べられたピラーティス・メソッドは、一般的に知られているものと異なり、時代の変遷とともに変化が起きていることがわかった。運動に限らず、何ごと時代とともに変わっていく要素があるが、「源」

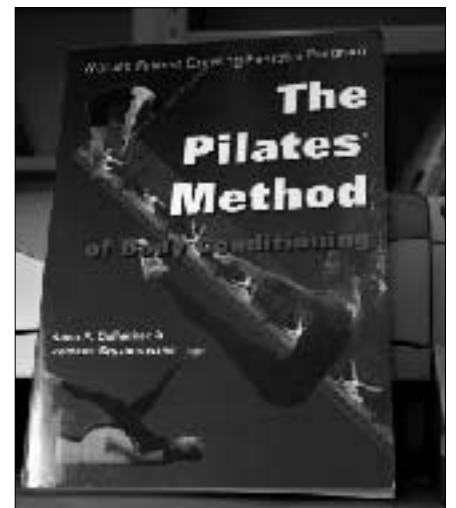


創始者のJ.H.ピラーティス氏による実演。写真は65歳当時のもの

を正しく知っているかどうかは重要であると考えられた。

高田教授は、日本人として最初に指導資格を得、人や時代とともに変化していく前のもともとのピラーティス・メソッドに精通し、現在も研究・実践活動を続け、文献も多数発表されている。今回の特集は、この高田教授に長時間インタビューし、かつセッション(実際のピラーティス・メソッドのレッスン)も受け、提供していただいた豊富な資料とともにまとめたものである。

加えて、ピラーティス・メソッドを実践されている3氏にも取材、体験的なお話をうかがった。自分のからだをどうコントロールするか、それによってどう身体が変わるか、ピラーティス・メソッドの捉え方や実践の仕方についても聞いた。



1999年に出版された“*The Pilates Method of Body Conditioning*”(ジョン・ピラーティス著)

*この特集で使用した写真は一部を除き高田教授の提供による。

2

ピラーティス・メソッド

ピラーティス・メソッドとは

高田 遵湖

聖心女子大学教授

高田教授がピラーティス・メソッドに接したのは1994年。「これだ」という直感からの出来事だった。日本はいうまでもなく、アメリカでも現在のように知られてはいなかった。その出会いから聞いた。以下、インタビューの内容をまとめたものである。

1. ピラーティス・メソッドとの出会い

私がピラーティス・メソッドに関心を持ったのは1992年頃のことです。当時私はダンサーだったのですが、大学の授業でもダンスを教えていました。からだを使う動きとして、ダンスはとても厳しいですから、学生にケガをさせず、美しく踊るためのからだづくりをさせるためにはどうしたらよいかということに関心を持っていました。日本にはダンスメディスンに関する本がなく、海外から取り寄せて読んでいました。その取り寄せて呼んでいた雑誌のなかで、見たことのない器具が紹介されていました。そのときは「これはいったい何なのだろう」と思いましたが、記憶には残っていません。しばらくしてから、ダンスマガジン(Dance Magazine)にニューヨークでの講習会が紹介されていて、それがピラーティス・メソッドだったのです。直感的に「これだ!」と思い、雑誌にはピラーティス・メソッドという言葉は記されているものの、詳しいことは書かれていなかったのですが、2年後の94年夏に講習会を受けにいきました。ニューヨーク郊外のパーチェスにあるS.U.N.Y.(ニューヨーク州立大

学)のキャンパスのドミトリーに1週間住み、私の先生であるロマーナに教わりました。当時講習会に来たのは5~6人でした。

「これだ!」と思って行ったのですが、これまでに全く見たことも聞いたこともない方法で、器具にはバネがついていて、最初は怖くて理解できませんでした。それまでいろいろなスポーツをやっていましたが、私の経験で得た動作を要求されることが全くありませんでした。「がんばってからだを鍛える」というようなものではなかったのです。

そこでは、「講習会のためにアメリカに来たの?」とよく聞かれましたが、そのことに

驚いているようでした。ピラーティス・メソッドがアメリカで話題になるのは97、98年のことですので、当時アメリカ人でも知っているのはごく一部の人でした。西海岸のサンタフェではジョー(創始者ヨーゼフ・H・ピラーティス、Joseph Hubertus Pilates:1880~1967の愛称)の弟子のダンサーがダンサーのためにピラーティス・メソッドを指導して、組織をつくって活動しようという動きは90年頃からあったようです。91年にショーン・ギャラガーが商標登録するまではプロモートする人もなく、関心も持たれていませんでした。90年代後半になって、このメソッドは広く話題になりました。それまではダンサーや映画俳優などのみのものでしたが、「ピラー



高田教授とロマーナ先生

ティスはスターだけのものではない」ということで大々的に広まり大衆化しました。

こうして98、99年には一般的にも知られることになり、ニューヨークの公立図書館内にあるダンスコレクションにはジョーの本が置いてあったのですが、常に貸し出しされている状態で、借りるには2~3週間が待たなければなりません。96年に商標裁判があったのですが、その裁判はピラーティスの名前を一般に広めることになりました。ジョー自身はもともと「コントロロジー(Contrology、後述)」という言葉をもとに自分のブランドとして使っていたのですが、その権利をロマーナが買って、まず大きい会社に売って、リー・タイホンという人に売って、その次に買ったのが、ド

3

ピラーティス・メソッド

ピラーティス・メソッドを どう捉え、どう活用するか

一般に普及している「ピラティス」と高田教授が実践する「ピラーティス・メソッド」は異なるが、実際にどう捉え、どう活用されているのか。ここでは、高田教授のピラーティス・メソッドを体験している山野美容芸術短期大学の早川洋子助教授、平成16年度聖心女子大学学部研究生で元ダンサーの内山尚子さん、東京大学総合文化研究科身体科学研究室の渡会公治助教授の3氏の話を紹介する。



はやかわ・ようこ助教授

1 ピラーティス・メソッドから 学んだこと

早川洋子 山野美容芸術短期大学美容保健学科助教授

早川助教授は、元陸上競技の選手だったが、徐々に身体の不調を訴えるようになった。それを鍛えてカバーしようとしたら、よけいに状態は悪くなった。そのときに出会ったのがピラーティス・メソッドである。身体を鍛えるというより、上手にコントロールし使えるようにするピラーティス・メソッドの実践の仕方について聞いた。

2001年にピラーティス・メソッド を初めて体験

私がピラーティス・メソッドに初めて触れたのは2001年です。ニューヨークにあるドラゴジムで2回ほどセッションを受けました。ある学会に参加した帰りに、アメリカで流行っているエクササイズを体験したいと思い、知人に相談し、紹介されたのがドラゴジムで行われているピラーティス・メソッドでした。初めて体験したときには、見たことのない器具を使っていて、「不思議な運動だな」という印象でした。

2002年1月に高田先生のところでピラーティス・メソッドの研究会（ボディ・コンディショニング研究会）が行われたので

すが、ニューヨークのドラゴジムで面識を持ち、資格を取って帰国された日本人の方も参加していて、どうやってピラーティス・メソッドを普及していけばよいかについて、意見交換をされていました。高田先生が資格を持っておられることは広く知られていましたので、ドラゴジムで出会った人たちが連絡をとり、私も一緒にうかがうことになりました。

私は陸上競技の短距離をやっていましたが、その選手生活を通じて身体は決してよい状態であるとは言えず、ドラゴジムに行った2年ほど前くらいから、季節の変わり目になると身体が不安定になり、ギックリ腰になったり、またはギックリ腰になりそうな感覚があり、まるで爆弾を抱えているようでした。私は現在研究も行っていますが、AFAAのインストラクターや健康運動指導士の資格を持っていて、実際に今も学生に指導しています。また、筑波大学に在籍していたときには、東取手病院で心臓病の患者さんのリハビリテーションのためのエクササイズにも関わっていました。

エクササイズの実施に際しては、ガイド

ラインを一般の方が取り組みやすい方法で提供していきますが、自分が指導していて身体が壊れていく恐怖も感じていました。そこで、疾患部位の周辺筋群を鍛えていけば負担をカバーしてくれ楽になるとよく言われていますので、それを実践してみようと思い、筋力トレーニングをアメリカスポーツ医学会（ACSM）のガイドラインに忠実に従ってトレーニングをし、強化していけば大丈夫なのかなと不安を持ちながら行っていました。今考えると、忠実になりすぎてしまった結果、逆に身体の筋バランスを壊してしまったのかなと思っています。運動指導も続けていましたが、年々身体が悪くなる一方で、「このまま仕事を続けられるのか」という不安も持っていたほどです。そのときに出会ったのが高田先生でした。

ギックリ腰への不安が解消

高田先生に1回指導していただいた後の話なのですが、タイトなスケジュールの疲労からか人生最大とも言えるギックリ腰になってしまいました（笑）。そのときはど