

#01 ニュートラル姿勢

1 仰向けになりマットの上に寝転んでいきます。
両膝を曲げ、脚の幅は坐骨幅に広げ、つま先は正面です。
両腕は身体の脇に置いて、肩甲骨は臀部の方へと引き下げていきます。
顎は軽く引き、首の後ろを伸ばしていきましょう。

2 準備が出来たら、両手で三角形を作り、骨盤の前の2つの出っ張りとお恥骨のところに置いていきます。両手で作った三角形が床と並行になるように、お腹を緊張させてみましょう。両手で作った三角形が床と並行になると、背中には手の平一枚入る位の隙間ができるので、こちらを目安に行っていきます。

3 この状態をピラティスではニュートラル姿勢と言います。
ピラティスの基本姿勢なので、しっかりと覚えておきましょう。
何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#02 インプリント&ニュートラル

1 仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとっていきましょう。
一度息を吸って吐きながら恥骨を天井に向け骨盤を丸めていきます。

2 もう一度息を吸って吐きながら、上がった恥骨をゆっくりと元に戻していきます。

3 息を吸って吐いて、骨盤を丸めて動きをとめて、息を吸って吐きながらゆっくりと元の位置に戻します。ご自身のペースで何度かこの動作を繰り返し行っていきます。
インプリントの姿勢の時は臀部の力をいれすぎないように顎があがらないように注意して行っていきましょう。慣れてきたら吐いてインプリント、吸ってニュートラルー呼吸、一動作で行っていきます。

腰部を守るために、正しい腹筋の使い方の基本を身体で覚えていきましょう。

身体の安定感を保ち、衝撃を吸収してくれるエクササイズです。何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#03 ペルビック・ブリッジ

1

仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとっていきます。

息を吸って準備をし、吐きながら骨盤をインプリントから大きく丸めこむようにゆっくりと持ち上げていきます。

胸から膝までが一直線になる所で動きを止めます。

2

ここで息を吸って、吐きながら背骨の上からゆっくりと背骨1つ1つ順番に床に戻していきましょう。何度か繰り返していきます。

肩の力は抜き、膝と膝の間が離れないように臀部を軽く締めていきましょう。

身体を持ち上げた時は膝を遠くに伸ばし、大腿のつけ根を伸ばすように行います。

背骨1つ1つを意識して、丁寧に行っていきましょう。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#04 ペルビック・プルレイズ

1

仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。
骨盤はニュートラルの状態にしておきましょう。

2

息を吸って吐きながら、骨盤を丸めテーブルトップに戻して行きます。
膝の角度が変わらないように、息を吸って吐きながら骨盤を丸めて元に戻していきま
す。繰り返し行っていきましょう。
腰に違和感や痛みのある方はお休みをしていきます。顎が上がらないように、上半身
の力が入らないように注意し行っていきます。
骨盤のニュートラル、インプリントを繰り返し、腹直筋下部の強化をしていきましょ
う。何呼吸か終わったら元の位置に戻って行きます。

#05 テーブルトップポジション

1 仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとります。

2 息を吸って吐きながら、右膝曲げたまま床から持ち上げ、大腿と脛を90度。股関節の真上に膝がくるように置きます。左脚も同様に、息を吸って吐きながら床から持ち上げ大腿と脛を90度。

両脚の内側は揃えるか、拳一つ分程開けておきます。

3 この姿勢で胸式呼吸をとります。息を吸って胸を広げて、吐いてお腹を緊張させていきます。ご自身のペースで呼吸をとります。ニュートラルの姿勢のままキープ出来る方はニュートラル姿勢で呼吸を続け、腰に違和感や痛みのある方はインプリントの状態で行っていきましょう。肩の力を抜き、顎があがらないように注意し行っていきます。安全に効果的に行うピラティスの基本姿勢を身につけていくエクササイズです。何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#06 ヒップリリース

1

仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとります。

2

息を吸って吐きながら、右脚をゆっくりと倒し、足の外側は床につけたまま、ゆっくりと元の位置に戻していきます。

逆側も同様に行います。息を吸って吐きながら左脚をゆっくりと倒し、足の外側は床につけたまま、ゆっくりと元の位置に戻していきます。呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。

3

慣れてきたら、両脚同時に行っていきます。

息を吸って吐きながら両脚を外側に倒しゆっくりと元に戻していきます。腰が反らないように、勢いで行わないように骨盤は安定させておきます。股関節柔軟性の向上に効果的なエクササイズです。何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきましょう。

#07 トウータッチ

1 仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。

2 息を吸って吐きながら、右膝を曲げたままつま先を降ろし、床にタッチ、元の位置に戻します。

逆側も同様に、息を吸って吐きながら、左膝曲げたままつま先を降ろし、床にタッチ、元の位置に戻します。呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。

膝の角度が変わらないように、テーブルトップポジションの位置に戻していきます。

3 腰が反りやすくなるので骨盤はインプリントの状態で行い、余裕がでてきたらニュートラルの姿勢で行っていきます。

腹部と背中を安定させ、腸腰筋、大腿直筋の強化をしていくエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきましょう。

#08 テーブルターンアウト

1 仰向けになり、テーブルトップポジションをとり、つま先を天井に向けていきます。

2 息を吸って吐きながら、踵つけたまま膝とつま先を開き、元の位置に戻します。
息を吸って準備、吐きながら両脚を股関節から広げ、ゆっくり戻ります。
呼吸に合わせて繰り返し行っていきます。

3 腰が反りやすくなるので骨盤はインプリントの状態で行い、余裕がでてきたらニュートラルの姿勢で行っていきましょう。
股関節屈筋群を強化し、正確な体のコントロールを身につけるエクササイズです。
何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきましょう。

#09 シングルレッグレイズ

1

仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。

息を吸って吐きながら右膝伸ばしつま先斜め遠く、息を吸って元の位置に戻します。

2

息を吐いて左膝も伸ばし、息を吸ってゆっくりと元の位置に戻します。

交互に繰り返していきましょう。

3

腰が反りやすくなるので骨盤はインプリントの状態で行い、余裕がでてきたらニュートラルの姿勢で行っていきます。遠くのボタンを押すイメージで足を伸ばし、元に戻した時は必ずテーブルトップの状態に戻します。

腹部と背中を安定させ、腸腰筋、大腿直筋の強化をしていくエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきましょう。

#10 ダブルレッグストレッチ

1 仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。

2 息を吸って吐きながら、腰が反らない位置まで両膝を伸ばし、つま先斜め遠く。息を吸ってテーブルトップの位置に戻します。

呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。

安全に行う為に、脚の高さは腰が反らない位置で行い、腰と床の隙間をなくすように無理をしすぎないようにしましょう。

肩の力が入りやすく、顎が上がりやすいので注意していきます。

大腿四頭筋を強化し、強く安定した身体をつくるエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきましょう。

#11 アームストレッチ

1

仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとります。

肩甲骨は床につけたまま、両腕は肩幅に開き天井方向です。

手の平は内側に向けていきましょう。

2

息を吸って吐きながら両腕を頭の上に挙げて、耳の横に二の腕、動きを止めます。

息を吸いながら肩甲骨を床につけていくように元の位置に戻します。

呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。

腹部は引き締め、腰が反らないように注意し、胸が突き出ないようにしていきます。

腕の上下運動ではなく、肩甲骨を意識して行っていきましょう。

正確な腕のコントロールを身につけ、胸郭の正しい動作を身につけるエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#12 アームオープン

1

仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとります。

肩甲骨は床につけたまま、両腕は肩幅に開き天井方向です。

手の平は内側に向けていきましょう。

2

息を吸いながら両腕を頭の上に挙げて、耳の横に二の腕、動きを止めます。

息を吐きながら、両腕を開き手の平は天井、手を体の横に降ろし、最初の位置に戻っていきます。

息を吸って頭の上に持ち上げ、吐いて大きく両腕を広げ元の位置です。

呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。

上体が動き過ぎないように腹部は締めて行い、肩の力は入りすぎないように注意していきます。コアの働きを向上させ、肩甲骨の安定を身につけるエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#13 アーム&レッグストレッチ

1

仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。

腰を守る為にインプリントの姿勢、骨盤を丸めて行っていきます。

2

息を吸いながら両腕は肩幅、手の平は内側に天井方向に伸ばします。

息を吐きながら両腕は頭の上、同時に両膝は伸ばし、つま先斜め遠く。息を吸いながら元の位置に戻ります。

息を吐いて、両腕、両脚を遠くに引き離して、吸って戻ります。

呼吸に合わせて繰り返し行っていきましょう。

両腕が耳より後ろに下がらないように注意していきます。

安全に行う為に、脚の高さは腰が反らない位置で行い、腰と床の間隙をなくすようにしましょう。

強く安定した身体を作るエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#14 カールアップ

1

仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとります。
頭の後ろで手を組み、肘を張ります。

2

息を吸って吐きながら肩甲骨が持ちあがる所まで上体を起こし、骨盤丸めインプリント。上体のカーブ維持して、息を吸って吐きながら、背骨を一つ一つ床へと下げ骨盤ニュートラル、元へと戻っていきます。

息を吸って吐いて上体持ち上げて、視線は腹部へ、息を吸って吐いてゆっくりとコントロール、床へと降ろしていきます。呼吸に合わせて繰り返していきましょう。

勢いで行わないように注意し、1回1回丁寧に行っていきます。上体を上げる時は伸びるように、遠くを通るイメージです。

慣れてきたら骨盤はニュートラルの姿勢で行っていきましょう。効果的にピラティスを行う為の練習になるエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#15 クリスクロスプレップ

1

仰向けになり、ピラティスの基本姿勢をとります。
頭の後ろで手を組み、肘を張ります。

2

息を吸って吐きながら上体をおこし、右側に捻じっていきます。
骨盤が動かないように、息を吸って上体を床に戻し、息を吐いて左側に捻じっていきましょう。

息を吸いながらゆっくりと上体を床に戻して、繰り返し行っていきます。

骨盤は固定させ、ややインプリントの状態で行います。

左右どちらも上体を捻じりながら伸び上がるイメージで行っていきましょう。

体幹の安定、腹斜筋の強化に効果的なエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#16 シングルレッグストレッチ

1 仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。

2 息を吸って吐きながら、上体持ち上げ左膝を伸ばし両手は右膝に軽く添えます。

3 息を吸って脚をチェンジ、吐いて上体をキープ。逆側も息を吸って脚チェンジ、吐いて上体をキープです。

繰り返し行っていきましょう。

1回1回、上体の高さが変わらないように注意していきます。

腹部は背中に引き寄せて、腹部の上にボールを抱えているイメージです。

肩の力は抜いて、両腕は頑張りすぎてかためないようにしていきます。

骨盤と脊柱の安定を保ち、腹直筋・腹斜筋の強化に効果的なエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#17 ダブルレッグオープン

1 仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。

2 両膝を伸ばし、脚は床と垂直。踵を突き出し、天井を足裏で押すイメージです。

3 息を吸いながら両脚をオープン横に広げ、息を吐きながら踵から円を描くように両脚を合わせ正面です。つま先をまっすぐにし元の位置に戻ります。

繰り返し行っていきましょう。

上体が動かないように固定させ、腰が反らないように注意して行っていきます。

#18 インサイドリフト

1

横向きになり寝転びましょう。左膝を曲げ床に置きます。右脚は真っ直ぐ伸ばし、足首は立て、安定させていきます。

右腕は頭の先に伸ばし、手の平は床です。頭は腕の上に置き、左手は胸の前に軽く添えます。骨盤と肩の位置を平行に揃え、板に挟まれているように、体が床と垂直になるようにします。

2

息を吸って吐きながら、右脚をゆっくりと持ち上げ吸って降ろします。

吐いて右足遠くにアップ持ち上げ、吸ってダウン降ろしていきましょう。繰り返していきます。

踵は遠くに蹴りだしていくイメージで行い、膝は曲がらないように注意していきましょう。骨盤も固定させたまま行って、前後に身体がぶれないようにしていきます。内転筋強化、腹部・背中安定を身につけていくエクササイズです。

何呼吸か終わったら元の位置に戻っていきます。

#19 レッグアブダクション

1

横向きになり、両脚を伸ばし、下の腕は頭の先に伸ばします。頭は腕の上に置き、上の手は胸の前に軽く添えます。

骨盤と肩の位置を平行に揃え、体が床と垂直になるようにします。

2

息を吸って吐きながら上の脚をゆっくりと持ち上げ、吸って降ろしていきま。繰り返していきましょう。

腹部は緊張させたまま行い、体が前後に傾かないように注意して行っていきます。

3

逆側も同様に行っていきます。

肩の力は抜き、腰が反らないように注意して行っていきます。

#20 レッグダブルアブダクション

1

横向きになり、両脚を伸ばし下の腕は頭の先に伸ばします。頭は腕の上に置き、上の手は胸の前に軽く添えます。

骨盤と肩の位置を平行に揃え、体が床と垂直になるようにします。

2

息を吸って吐きながら両脚をゆっくりと持ち上げ、吸って降ろしていきます。

繰り返し行っていきましょう。腹部は緊張させたまま行い、両脚は遠くに引っ張られるイメージで行います。

3

逆側も同様に行っていきます。

肩の力は抜き、体が前後に傾かないように注意して行っていきます。

#21 ストレートレッグリフト

1

うつ伏せになり、両手は重ね、おでこをのせます。両脚は拳一つ分開き、つま先は伸ばします。

2

臀部を引き込み、腰が反らないように準備をしたら、息を吸って吐きながら右脚を床から少し持ち上げ、息を吸って降ろします。

息を吐いて、左脚を床から少し持ち上げ息を吸って降ろします。

繰り返し行っていきましょう。

腰で反って脚を持ち上げないように注意して行っていきます。脚を遠くに引っ張られるイメージで行っていきましょう。

#22 ダブルレッグリフト

1

うつ伏せになり、両手は重ねおでこをのせます。両脚は拳一つ分開き、つま先は伸ばします。

2

臀部を引き込み、腰が反らないように準備をしたら、息を吸って吐きながら両脚を床から少し持ち上げ息を吸って降ろします。

繰り返し行っていきましょう。

腰で反って脚を持ち上げないように注意し、脚は遠くに引っ張られるイメージで行っていきましょう。

肩にも力が入らないようにしていきます。

#23 キャットアームアップ

1

両手と両膝を床につき、股関節の真下に膝、肩の真下に手首を置きます。
腹部は引き上げ視線は手と手の間を見て、四即位の基本ポジションをとります。

2

息を吸って吐きながら、右腕を床と平行になるまで持ち上げ、息を吸って降ろします。
息を吐きながら、左腕も床と平行になるまで持ち上げ、息を吸って降ろします。

繰り返し行っていきましょう。

肩の力は抜き、上体が傾かないように行い、指先が遠くに引っ張られるイメージで行っていきます。

#24 ハーフポインター

1

四足位の基本ポジションをとります。

2

息を吸って吐きながら、右脚を後方に伸ばし床と平行になるまで持ち上げ、息を吸って降ろします。

息を吐きながら、左脚も床と平行になるまで持ち上げ、息を吸って降ろします。

繰り返し行っていきましょう。

骨盤が左右に傾かないように高さが変わらないように行い、踵は遠くに引っ張られるイメージで行います。

#25 プランクキープ

1

両肘と両膝を肩幅に広げ床につき、つま先は床に立てておきます。視線は床を見ていきます。

2

息を吸って吐きながら膝を伸ばし踵から頭までを一直線にしていきます。呼吸が止まらないように、キープしましょう。

骨盤はニュートラルに保ち、腰が反らないように注意し胸が床へと落ちないように、肩甲骨を広く保ち行っていきます。

#26 Vシット

1

両肘を床につき膝を軽く曲げ、床の上に座ります。脚の内側は揃えておきましょう。

2

息を吸って吐いて両脚を持ち上げ膝を伸ばし、つま先を天井に向けます。

辛ければ、膝を曲げたまま行います。

息を吸って吐きながら両脚を床の方へと降ろし、息を吸って元の位置に戻します。

繰り返し行っていきます。

両肘を床に押し付けるように、肩甲骨を引き下げて行っていきます。

腰が反らないように注意し、反ってしまう方は脚をあまり低く降ろさないように行います。

#27 スパイン・ストレッチ

1 両脚は腰幅に開き、膝を伸ばし、つま先は天井に向けます。
両腕は体の前に伸ばし、手の平は内側に向け床と平行にします。

2 息を吸って吐きながら、腹部を引き込み背中を丸め、視線は自然と床の辺りを見ていきます。

3 息を吸いながら背骨1つ1つ積み上げ元の位置に戻り、息を吐きます。
繰り返し行っていきましょう。
腹部を引き込み背中を丸め、背中と両腕は反対方向に引っ張りあうように行います。

#28 マーメイド

1

床の上に座り、両膝は曲げ右側横に流します。両脚は重ならないようにし、臀部は床につけておきます。

2

背筋を伸ばし、吸う息で両腕を横に持ち上げ、吐きながら右側に体を倒していきます。右手で床を押し体を支えていきます。視線は正面に向け、左の骨盤が浮かないように行っていきます。

3

息を吸って吐きながら腹筋の力で、上体を元に戻していきます。

息を吸って吐きながら左側にも体を倒していきます。

左手で床を押し体を支えていきます。視線は正面に向け、右の骨盤が浮かないように行っていきましょう。

繰り返し行っていきます。

肩と耳の距離は一定に保ち、腕は遠くに引っ張られるイメージで行います。

臀部が浮かないように注意し、安定させたまま行っていきましょう。

#29 ロールアップダウン

1 両脚を肩幅に開き、足裏全体で床をとらえ、膝は軽く曲げて立ちます。
骨盤をややインプリントにし、背筋を伸ばして肩の力は抜きます。

2 息を吸って吐きながら、首から頷くようにゆっくりと背中を丸めていきましょう。
背骨1つ1つを意識しながら丁寧に行っていきます。

3 指先が床についたら、息を吸って吐きながら背骨1つ1つを積み上げるように体を起こしていきます。

呼吸にあわせて繰り返し行っていきましょう。

腰が張りすぎて行いにくい場合は、膝をたくさん曲げて行っていきます。

無理やり前屈をしないように、少しずつ背中、肩の力を抜いて行っていきましょう。

#30 シングルレッグアップ

1

両脚を肩幅に開き、足裏全体で床をとらえて立ちます。

骨盤をややインプリントにし、背筋を伸ばして肩の力は抜きます。

2

息を吸って吐きながら右膝を曲げ、腰の高さまで持ち上げ吸っておろします。

息を吐きながら左膝を曲げ、腰の高さまで持ち上げ吸っておろします。

繰り返し行っていきましょう。

骨盤はニュートラルに保ち、腸骨の位置が左右で変わらないように行っていきます。

背筋を伸ばし、足裏全体でバランスをとり、ぐらつかないように行っていきましょう。