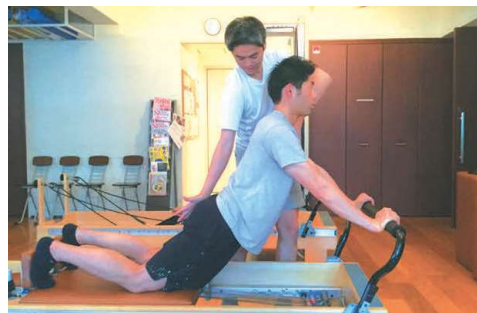


モーターコントロールに着目した「ビヨンドピラティス」で
身体を安全に効率良く、快適に使えるようになる、教習所のようなスタジオ

ピラティスラボ

医療法人明和会 整形外科 スポーツ・栄養クリニック <http://www.clinicsn.com/>
関連会社でピラティスラボ <http://www.pilates-lab.com/> 2店舗を運営する他、ストレッチスタジオ事業、
運動プログラム開発、指導者育成事業、フィットネスアパレル販売など



モーターコントロールで リハビリ&コンディショニング

ピラティスラボ(福岡・代官山)は、
医師でありピラティスコンプリヘンシ
ブ認定資格(PMA・CPT)を持つ武
田淳也さんが2006年5月に創設し
た、整形外科クリニック併設型のピラテ
イススタジオ。自分のイメージ通りに
身体を動かせる力、すなわち「モータ
ーコントロール」をコンセプトに、ピ
ラティスとコアアライン、サスペンシ
ョン系のボダイなど多様な運動連鎖の
環境を組み合わせて、腰痛や関節痛を
持つ方のコンディショニングから、術
後のリハビリ、アスリートのパフォー
マンストレーニングまでを提供してい
る。身体を車に例えると、その車のパ
ワーにに応じたドライビングテクニック
が必要のように、一人ひとりの体力や
パワーに合わせて、安全な身体の使い
方ができるようになることを提唱し、
「Motor Control..ビヨンド
ピラティス」を開発。臥位からそれぞ
れの競技に必要な動的安定性機能の獲

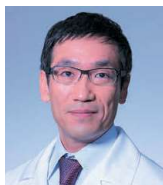
得まで、教習所のように段階的に学べる
プログラムとなっている。関節の痛みや
ケガに悩む一般生活者から、トップアス
リートまでの、治療からパフォーマンス
トレーニングまでをサポートしている。
「Motor Control..ビヨンド
ピラティス」は、武田淳也さんはじめ同
じくPMA認定ピラティス指導者で理
学療法士の資格と経験を持つ増淵喜秋さ
ん、岩根直矢さんの3人が共同で開発し
たもので、2017年から指導者育成も
進めてきている。また、同年より腰痛の
内視鏡手術の第一人者として知られアス
リートの信頼も厚い徳島大学整形外
科の西良浩一主任教授と連携し、プロ野
球選手はじめ、多くのハイアスリートの
リハビリ&コンディショニングを、クリ
ニックとスタジオでサポートしてきてい
る。医療保険で受けられるリハビリの後
は、チームトレーナーに引き継ぐ場合も
多いが、シーズンオフに選手が再び自身
の動きの座標軸を整えるためにスタジオ
を訪れ、確実なパフォーマンス発揮につ
なげている。

Training method

運動療法の視点から再構築した、 ビヨンドピラティス

ピラティスラボでは、「ビヨンドピラティス」の名の通り「従来のピラティスを超える！」をコンセプトにエクササイズを提供している。モーターコントロールを習得するために、より有効なピラティスのエクササイズを選び、一人ひとりに応じたきめ細かい指導を行うことで、毎回、効果を実感できる。さらに、コアアラインやボダイも活用することで、スクワットやランジ、サイドステップといった多くの立位系のモーターコントロールエクササイズを豊富に提供でき、ピラティスだけでは提供しづらいバランス機能にも効果的にアプローチできる。プライベートセッションと少人数制のグループセッションを組み合わせながら、痛みやケガに繋がる身体の使い方を最適に修正するとともに、理にかなった身体の使い方が学べることでパフォーマンスを高めることができる。

医科学的研究により、腰痛やケガが多い人は、四肢を動かす直前に体幹を安定させる筋群が働く「フィードフォワード」の機能が低いことが分かっている。ビヨンドピラティスでは、このフィードフォワード機能と、四肢を動かしたときに瞬時に身体のバランスを取り戻すフィードバック機能を、ともに高められるように段階的にエクササイズを選んで提供していく。インストラクターは、クライアントの動きを見ながらリアルタイムに気づきを促し、クライアント本人の認知と実際の動きの誤差をなくすことで、適切に身体を動かせるように導いている。



お話を聞いた方
武田淳也さん
Motor Control:ビヨンド・
ピラティス代表・Founder、
PMA-CPT、Pilates Lab
代表、整形外科 スポーツ
・栄養クリニック理事長

ピラティスラボ

立地：代官山駅から徒歩3分
延床面積：40坪
料金体系：月会費(施設管理料) 1,000円 パーソナルトレーニング4ポ
イント(8,000~12,000円相当/回(税別・60分)。グループセッション1
ポイント。6ポイントから購入可能。最大90ポイント。
アスリート比率：約20%

★ピラティスラボの養成講座情報はP79に掲載