

1. マット・エクササイズイントロダクション

Pilates の 6 つの基本原則

- 1 Centering センタリング
- 2 Breath 呼吸
- 3 Precision 正確さ
- 4 Control コントロール
- 5 Concentration 集中
- 6 Dynamic Fluid Movement 流れるような動き

2. Hundreds (呼吸の仕方とハンドレッド)

呼吸：

- 吸気 口を閉じて鼻から
- 呼気 少し開けた口から（鏡がくもるように）

スタートポジション：

仰向け。股関節は 90 度屈曲、脚はそろえて伸ばし、足はポイント。

動き：

- 呼気 コ - コントラクション。ヘッドフロートで頭の前からカールアップ、腕は股関節の横に伸ばす。肋骨仙骨のアンカーポイントはマットに沈める。
- 吸気 鼻から息を 5 カウント吸い、腕をパンピングする。
- 呼気 口から息を 5 カウント吐き、腕をパンピングする 5 カウント吸気、5 カウント呼気を 10 回繰り返す。

(10 回)

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ヒップリリースシリーズ、ニーフォールドシリーズ、ヘッドフロート、カールアンドリーチ

3. Single Leg Stretch (シングル・レッグ・ストレッチ)

スタートポジション：

ホームポジション。股関節と膝を 90 度屈曲（テーブルトップポジション）

動き：

- 呼気：ヘッドフロートを行い頭と肩を巻き上げてマットから浮かせる。右ひざを胸の方へ、右手は外側から右足首の外側をもち、左手は右ひざの内側に置く。左脚は 30 度股関節屈曲で伸ばす。
- 吸気：脚を反対に変えていく
- 呼気：反対側の姿勢

- 繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ヒップリリースシリーズ、カールアンドリーチ、ニーフォールドシリーズ

4. Double Leg Stretch (ダブル・レッグ・ストレッチ)

動き：

- 呼気：ヘッドフロートで 肩甲骨のアンカーポイントまで頭を持ち上げ、手は脛に置く。
- 吸気：腕と脚をひろげ、腕は耳の横で頭の方へのばし、脚は **45 度** 股関節屈曲で伸ばす。脚のポジションはそのまま。腕を頭の上から横へ腰の方へと回しはじめる。
- 呼気：腕の動きを続け、膝を胸の方に引き寄せ、カールアップポジションになる。手を脛に置く。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、カールアンドリーチ、リブケージアームス、ニーフォールドシリーズ

5. Roll UP (ロール・アップ)

スタートポジション：

脚を伸ばしたホームポジション、脚は坐骨の幅に、足首はフレックス。頭上に伸ばした腕からかかとまでは遠く伸ばす。

動き：

- 呼気：肩甲骨を滑り下ろし肋骨のうしろを広くする。腕を天井に向けて上げる。
- 吸気：そのまま
- 呼気：ヘッドフロート、腹筋をエンゲージし、脊柱を順々にロールアップする。腕は足先の方に伸ばす。
- 吸気：そのままの姿勢で肋骨の後部・側面に呼吸する。
- 呼気：脊柱と頭がマットにつくまで順々にロールバックして、腕は天井に伸ばす。
- 吸気：腕を頭上に伸ばしスタートポジションに戻る

エッセンシャルエクササイズ

ローリングブリッジ、リブケージアームス、カールアンドリーチ、ロールバック

6. Rollover (ロールオーバー)

スタートポジション：

ホームポジション。脚を揃えて伸ばし、天井に向って上げる。足先はポイント。

動き：

- 呼気：尾骨から肩甲骨のアンカーポイントまで巻き上げる。脚は床と並行なところまで頭の後ろの方へ持っていく。
- 吸気：足首をフレックスにし脚は腰幅に開く。
- 呼気：脊柱を順々にスタートポジションへとロールダウンする。脚を閉じ、足先をポイントに伸ばし始めから同じ動きを繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

ローリングブリッジ、リブケージアームス、カールアンドリーチ、ロールバック

7. Leg Circles (レッグ・サークル)

スタートポジション：

ホームポジション。脚はマットに伸ばし足先はポイント。

動き：

- 呼気：まず片膝を曲げ、その脚を足先ポイントにして天井の方に伸ばす。
- 吸気：ヒップソケットから外旋し、まず4分の1外側に回す。
- 呼気：そのまま回し、脚を下にスイングして、正中線を通して大腿骨を内旋方向に回転する。回転の終りには足が天井にもどり、脚はニュートラル。片足3 - 5回ずつ続けてそれぞれの方向に回したら、脚をチェンジする。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ヒップリリースシリーズ、ニーフォールドシリーズ

8. Corkscrew (コークスクルー)

スタートポジション：

ホームポジション。脚を揃え天井の方にまっすぐに上げる。足先はポイント。

動き：

- 吸気：両脚を円の最初の4分の1外側にまわす。
- 呼気：両脚を円を描いてスウィングし、スタートポジションに戻る。
- 一方向3 - 5回行ったら、反対方向を行う。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ニーフォールドシリーズ、ヒップリリースシリーズ

9. Rolling (ローリング)

スタートポジション：

胸の前に膝を曲げて座る。足を揃え膝は離す。足先はポイントにし軽くマットにタッチする。

手は脛もしくは足首を持つ。ノースポジション（骨盤後傾）では仙骨下部と尾骨でバランスを取る。

動き：

- 鼻からフンフン嗅ぐような(**sniff**)そして口から息を吹くような(**blow**)リズムの呼吸を使う。
- **吸気(sniff)**：骨盤と腰椎からロールバックする。その間背骨の均一なカーブを保つ。
- **呼気(blow)**：均一なカーブを保ったままの姿勢で、肩甲骨のアンカーポイントまで転がる。
- **吸気(sniff)**：脊柱屈曲を保ちスタートポジションに向かって前方向に転がり始める。
- **呼気(blow)**：脊柱に沿って転がりスタートポジションまで完全に転がり戻る。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル/仙骨の可動性、ローリングブリッジ、ロールバック、キャットバック

10. Seal（シール）

スタートポジション：

胸の前で、膝を曲げ、脚を外転させ座る。足裏を合わせる。腕は脚の間を通して、ふくらはぎの下から足首の外側をつかむ。足先はマットから離す。

動き：

- 呼気(**blow**)：肩甲骨のアンカーポイントまでスムーズに後ろに転がりバランスを保つ。
- 吸気(**sniff**)：軽く足裏を打ち合わせる。
- 呼気(**blow**)：最初のポーズまでスムーズに転がり戻る。
- 吸気(**sniff**)：バランスを保ちながら軽く足裏を打ち合わせる。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ローリングブリッジ、ロールバック、キャットバック

11. Double Straight Leg Stretch

（ダブル・ストレイト・レッグ・ストレッチ）

スタートポジション：

ホームポジション。脚はそろえて天井の方にまっすぐあげる。足先はポイント。手は頭の後ろ、肘は肩甲骨と同じ面に置く。

動き：

- 呼気：頭と肩をカールアップする。
- 吸気：そのポジションのまま。
- 呼気：肋骨と仙骨のアンカーポイントを保ったまま脚を床の方に下げる。

- 吸気：そのポジションのまま。
- 呼気：脚を天井の方に上げスタートポジションに戻る。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、カールアンドリーチ、リブケージアームス、ニーフォールドシリーズ

12. Crisscross（クリスクロス）

スタートポジション：

ホームポジション。脚はテーブルトップポジション。腕は頭の後ろで互いの指をからめ、第5指（小指）の根元を後頭部の下にあてる。肘は肩甲骨と同じ面におく。

動き：

- 呼気：頭と肩をカールアップしマットから離す。
- 吸気：そのポジションを維持する。
- 呼気：片膝を胸の方に引き寄せ反対の脚は **45度** の角度で伸ばす、もしくはもっと下に伸ばす（胸郭と仙骨のアンカーポイントが維持できる範囲）胸郭上部とショルダーガードル（上肢帯）は曲げている膝の方に回旋する。
- 吸気：体をセンターに戻して、テーブルトップポジションへ。
- 呼気：反対側に回旋する。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、カールアンドリーチ、リブケージアームス、ニーフォールドシリーズ

13. Spine Twist（スパイン・ツイスト）

スタートポジション：

坐骨の上に高く座る。脚はそろえて、股関節の前に伸ばす。足首はフレックスで踵を遠くに伸ばす。腕は、肩関節 **90度** 屈曲、肩甲骨と同じ面に外転し、腕を遠く伸ばす。手のひらは前に向ける。

動き：

- 吸気：坐骨をマットに沈め、脊柱は長く持ち上げ、頭のとっぺんまで背伸びする。
- 呼気：脊柱の長さを保ち、できるだけ遠くに胸郭と肩をツイストする。**2回目**の呼気でさらに遠くにツイストできるように肺の残りの空気を吐ききる。
- 吸気：あらためて脊柱を長くしながらセンターに戻る。
- 呼気：反対側を繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

スキップラリーチズ、ニードロップ、スパイナルローテーション、コロナルアームサークルズ、ペルビックボウル

14. Spine Stretch (スパイン・ストレッチ)

スタートポジション：

坐骨の上に背を高く座る。頭蓋骨・肩甲骨、そして肋骨と仙骨のアンカーポイントを正しい位置に置く。脚はマットの幅か肩幅より少し広く開いて体の前方に伸ばす。足首はフレックス。膝はリラックス。手は大腿の上に楽に置く。

動き：

- 吸気：坐骨はマットの方へ沈め、脊柱は頭の方に高く持ち上げる。
- 呼気：頸椎のうなづきから連続して脊柱をロールダウンし、頭のとっぺんは脚の間に向ける。手は大腿の上に沿ってスライドさせ、足先の向こうへ伸ばしていく。
- 吸気：そのポジションのまま呼吸する。踵を押し、指先を前に伸ばす。
- 呼気：尾骨をマットに沈め、ロールアップを続け、椎骨一つ一つを順々に積み重ねるようにスタートポジションに戻ってくる。

エッセンシャルエクササイズ

スカルボウル、ヘッドフロート、キャットバック

15. Saw (ソウ)

スタートポジション：

坐骨の上に高く座る。脚はマットの幅か肩幅より少し広く開き前方に伸ばす。足首はフレックスで踵を遠くに伸ばす。腕は、肩関節 **90 度** 屈曲、**45 度** 外転（肩甲骨と同じ面）で肩から遠く伸ばす。手のひらは前に向ける。

動き：

- ゆっくりとした吸気：胸郭を右にツイスト、右腕は内旋し、左腕は背骨の動きに伴いツイストするにしたがって右足の方へ伸ばす。
- ゆっくりとした呼気：左手の方向を見る。頸椎からうなづき、順々に背骨をロールダウンしながら、鋸で **2 回** 切るように斜め前に伸ばし息を吐き切る。
- ゆっくりとした吸気：初めのポジションにロールバックして戻し、胸郭をツイストして左側のシークエンス（一連の動き）へとつなげる。

エッセンシャルエクササイズ

スキップラリーチ、ニードロップ、スパイナルローテーション、ローテーションアームス、コロナルアームサークル、スカルボウル

16. Open Leg Rocker (オープン・レッグ・ロッカー)

スタートポジション：

背を高く座る、尾骨と仙骨下部の間でバランスをとり、片方ずつ順番に脚を伸ばし、広げた

「V」のポジションをとる、腕はまっすぐに伸ばす。腰椎はわずかに屈曲し胸椎はニュートラル。

動き：

- 吸気(sniff)：「V」ポジション
- 呼気(blow)：脊柱全体で均一な曲線を作り後ろに転がる。
- 吸気(sniff)：脊柱屈曲を維持し肩甲骨のアンカーポイントで一時停止する。
- 呼気(blow)：ころがり戻って尾骨の少し後ろでバランスをとる。
- 吸気(sniff)：胸椎をニュートラルもしくはわずかな伸展に戻すと同時に高い位置の「V」ポジションでバランスをとる。

エッセンシャルエクササイズ

ロールバック、ペルビックボウル

17. Swan（スワン）

スタートポジション：

うつ伏せ。額をマット、もしくは小さなタオルの上におき、首の後ろを長く保つ。体の前側のアンカーポイントをマットにつけ、頭部と尾部を遠くに離すようにする。肘を曲げ肩の横に手を置く。

動き：

- 吸気：頭の前から伸展し、尾骨を下げる。寛骨から大腿部の前側を引きはなすように伸ばし、肩甲骨は滑り下ろして背中を広く保つ。
- 呼気：頭の前から脊柱の伸展を始め、胸骨と肋骨をマットから持ち上げる。必要なだけ腕を使って押し上げ、脊柱を均一に伸展する。下背部は長く保つ。腕を伸ばしたところまで持ち上げたときは腰骨がマットから離れるが、体重は恥骨と大腿部の前側にかける。
- 吸気：脊柱全体を長く伸展し一番上まであがる、頭部と尾部は反対の方向にのばす。
- 呼気 脊柱を長く保ちながらマットに滑らかに戻る。

エッセンシャルエクササイズ

チェストフロート、スキップラリーチズ、肩甲骨の可動性／安定性

18. Single Leg Kick（シングル・レッグ・キック）

スタートポジション：

うつ伏せ。前腕でささえ胸郭をマットから浮かせ頭部と尾部は引き離す。

動き：

- 呼気：股関節の前側を伸ばし、右脚を長くする。足先をポイントにして2回小さなパルスで臀部をキックする。膝を曲げキックするたびに、ハムストリングス上部と殿筋下部の収縮を感じる。
- 吸気：ハムストリングスと殿筋下部のエンゲージをキープしながら脚を遠くに少しマットから浮かして伸ばす。（脚をマットから持ち上げるとき骨盤が回旋しないようにする。）

反対側を繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

キャットバック、チェストフロート、シングルレッグリフト、プッシュアップ

19. Double Leg Kick（ダブル・レッグ・キック）

スタートポジション：

うつ伏せ。頭を片側に向け、手は組んで腰の後ろに置く。肩と肘はマットにつけておく。脚は長く引き伸ばす。

動き：

- 呼気：膝を曲げ、ハムストリングスと殿筋下部を働かせ、足先はポイントで臀部にむかって2回キックする。
- 吸気：ヒップソケットから脚をマットの方に伸ばし、肩関節は外旋する。手は脚の方にひっぱって伸ばし、胸の上部がマットから離れるにしたがって肩甲骨を背中で滑り下ろす。
- 呼気：胸を下ろすと同時に、反対側に頭をむけ、腕を内旋して肘を曲げ、またキックからはじめる。
- 吸気：上記の様に、脚、脊柱、腕を伸ばし、繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

チェストフロート、スキップラリーチズ、コロナルアームサークルズ、ブリッジ

20. Teaser（ティーザー）

スタートポジション：

坐骨のやや後ろに背を高く座る。脚を揃えて股関節の前に引き伸ばして置く。足先は軽くポイント、手は腰のよこの床に置き、指先は足先の方に向ける。

動き：

- 吸気：手を足の方に沿って滑らせながら、脊柱を順々にロールバックし、両脚はできるだけ速やかに持ち上げる。肩甲骨の先（下角）が床に触れるところまでロールダウンを続け、脚は床から **45 度**の高さまで上げる。
- 呼気：**45 度**のポジションを維持し、腕を脚と平行になるところまで伸ばす、手のひらは下に向ける。坐骨と尾骨の間でバランスがとれるところまで脊柱をロールアップし続ける。腕が床に平行になる。
- 吸気：上記の通り、ロールバックの動きを **3 回**繰り返す。
- 呼気：バランスをとったポイントでフィニッシュ。
- 吸気：すべてマットの方にロールダウンし、同時に脚を下げて、マットにおろす。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、カールアンドリーチ、ロールバック

21. Jackknife（ジャックナイフ）

スタートポジション：

ホームポジション。脚は揃えてまっすぐに伸ばし、足先はポイントで天井の方に上げる。

動き：

- 呼気：尾骨からカールし、骨盤をローリングしてマットから上げ、脚は天井の方、わずかに頭上の方に伸ばし床と脚の角度が **45 度**になるまでのばす。
- 吸気：素早く腰と足先を天井の方に押し上げ、肩甲骨のアンカーポイント上でバランスをとる。
- 呼気：床と脚の角度が **45 度**のポジションまで脊柱をロールダウンする。
- 吸気：**45 度**のポジションのまま。
- 呼気：ロールダウンを続けスタートポジションに戻る。

エッセンシャルエクササイズ

ブリッジシリーズ、ローテティングアームス、ロールバック

22. Neck Pull（ネック・プル）

スタートポジション：

仰向け、手は頭の後ろで組み、肘は肩甲骨と同じ面でマットから少し浮かせる。脚は股関節の幅に開いて長く伸ばす。足首は踵を押してフレックス。

動き：

- 吸気：頭と肩をカールしてマットから浮かす。

- 呼気：脚はマットに沈めたまま、頭の先が足先の方まで、そして肋骨が大腿の上に来るまで脊柱のロールアップを続ける。
- 吸気：椎骨を下から積み上げ、直立した座位のポジションになる。
- 呼気：尾骨からマットの方にロールダウンする。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ロールバック、ヘッドフロート、コロナルアームサークルズ

23. Side Kick（サイド・キック）

スタートポジション：

側臥位。肘を曲げ、頭を手に乗せる。反対側の手は体の前で肘を曲げて床に置く。頭部・肩・胸郭・骨盤と坐骨を一直線に並べ脚はそれより少しだけ前に置く。身体を安定させ、ウエストをマットから浮かせて体のサイドのバランスをとる。両方の足首はフレックス、マット側の脚はマットを押して上体を固定するように使う。

動き：

- 吸気：上の脚を股関節と同じ高さまで数インチ（センチ）上げる。
- 呼気：脚を前側にキック、骨盤と胴部を静かにキープしたまま 2 回小さくパルスする。
- 吸気：足先をポイントにし一回のスムーズな動きで脚を長く伸ばし後ろにおくる。
脚は股関節の高さに保つ。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ニーフォールドシリーズ、肩甲骨の可動性／安定性、ニュートラルブリッジ、サイドブリッジ

24. Hip Circles（ヒップ・サークル）

スタートポジション：

仙骨の下部でバランスをとって座る、腕は指先を後ろにして肩の後ろでマットに置く。脚をそろえて約 45 度の高さに上げる。

動き：

- 吸気：脚を一方から、円を描きながらマットの方へ下す。腹筋群を脊柱の方にキープし、肩の前面を開く。
- 呼気：腹筋群を使って脚を引き上げスタートポジションまで戻し、円を完成させる。
- 反対の方向を繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

ペルビックボウル、ロールバック、ヒップリリースシリーズ、ニーフォールドシリーズ

25. Swimming (スイミング)

スタートポジション:

うつ伏せ。前側のアンカーポイントをつける。腕は頭上の方でマットに置き、手のひらは互いが内側を向く。肩甲骨を引き下げ、背部を広く保つ。脚は長く引き伸ばす、股関節の広さに平行に開く。足先はポイント。

動き:

- 呼気: 腕を持ち上げる、胸骨と脚はほんの数インチ床から離し、首のうしろは長く保つ。
- 吸気: 頭のでっぺんから尾骨を長く伸ばし続けながら、相対する腕と脚を上げる(右腕と左脚、左腕と右脚)。交互に腕と脚を入れ替えて、5カウント行う。
- 呼気: さらに5カウント交互に腕と脚を行う

エッセンシャルエクササイズ

ボディフロート、フラットバック

26. Leg Pull Support (レッグ・プル・サポート)

Front Support

スタートポジション:

四つん這い。手は肩の真下、膝は、股関節のソケットの真下。片脚を後ろに伸ばし母指球でバランスをとる、そこから反対の脚を揃えてプランクポジションでバランスをとる。

動き:

- 吸気: 胴部の安定を失わないようにしながら片脚を足先ポイントで天井の方に上げる。
- 呼気: 足首をフレックスにし、脚と踵を伸ばしマットに下ろす。反対の脚も同様に行う。

Back Support

スタートポジション:

脚を股関節の幅に開き、体の前に伸ばして背を高く座る、足先はポイント。手は骨盤の後ろのマットに置く。指先は足の方に向けて体から離す。腰を胸郭と一直線になるところまで持ち上げ、ハムストリングスと殿筋をエンゲージする。視線は床と平行にまっすぐ前を見る。

動き:

- 吸気: 片脚を足先フレックスで天井の方に上げる、胴部は安定を保つ。
- 呼気: 踵を遠くに伸ばしながら、足首をポイントにしてマットの方に下ろす。反対側の脚にかえる。

エッセンシャルエクササイズ

ニュートラルブリッジ、肩甲骨の可動性／安定性、フラットバック、サイドブリッジ、ローターティングアームス、リブケージアームス

27. Mermaid Twist (マーメイド・ツイスト)

スタートポジション：

横にすわり、膝は揃えて曲げる。上側の足は、下側の足より少し前のマットの上に置く。腕を伸ばし、手は肩の真下より少し遠くに置く。指先は体と反対側に向ける。上の腕は上側の脚に添える。

動き：

- 吸気：頭から足までが斜めのラインになるように体を持ち上げる、足首はフレックス。
- 呼気：頭を天井の方に回し、臀部をマットの方へ下げていきながら上の腕を滑らせ、顎を足の方に向ける。脚はまっすぐに保つ。
- 吸気：もう一度体を持ち上げ、上の腕を頭上に伸ばす。脊柱のラインを保ちながら頭をマットの方に回す。このシークエンスを後2回繰り返す。
- 呼気：臀部をマットの方へ下す。足を臀部の方に引き寄せる。上の腕は脛に置く。
- 吸気：反対側の腕を頭上に上げ、脛の方に側屈してストレッチを行う。
- 呼気：正面にもどり反対側のサイドに移る。

エッセンシャルエクササイズ

サイドブリッジ、ローターティングアームス、ニュートラルブリッジ、スパイナルローテーション

28. Push Ups (プッシュ・アップス)

スタートポジション：

背を高く立ち脚は股関節の幅に開く。腕は体の横。

動き：

- 吸気：頭から脊柱を通してロールダウン。手は出来るところまで脚の前を滑らしていく。マットに手を伸ばして着く。
- 呼気：手で歩いて、身体をプランクポジション（腕立て伏せ）になるまで長く伸ばす。手は肩の真下に置く。
- 吸気：胴部を安定させて肘を曲げ、胸をマットの方に下げる。
- 呼気：腕を下に押して胸をマットから離して持ち上げる。
- 後2回プッシュアップを行う。最後のプッシュアップから、
- 吸気：尾骨を下にカールして脊柱を丸くし、臀部を持ち上げる。
- 呼気：手で脚のそばに歩いて戻る。

- 吸気：腹筋群を使い脊柱からロールアップして立位に戻る。

エッセンシャルエクササイズ

ニュートラルブリッジ、チェストフロート、ショルダーリリースシリーズ、フラットバック、肩甲骨の可動性／安定性

29.Boomerang（ブーメラン）

スタートポジション：

脚を身体の前にまっすぐ伸ばして背を高く座る。右足首を左足首の上にクロス。手は指先を足先の方に向けて腰の横に置く。

動き：

- 呼気：脊柱から順々にロールバックし、脚を出来るだけ早く持ち上げてロールオーバーポジションにする。
- 吸気：すばやく脚を開閉し右足首と左足首を入れ替える。
- 呼気：ティーザーポジションまでロールアップ（脚は斜め 45 度にあげる。）同時に腕は後ろに伸ばしバランスをとる。
- 吸気：手を後ろで組み腕をさらに遠くに上げストレッチする。
- 呼気：ゆっくりコントロールして脚をマットに下ろし、胴部を脚の上でストレッチする。
- 吸気：手をほどき、腕を外から前に回し足首の方に伸ばす。
- 脊柱を座位までロールバックする。左足首を上にして同様に、もう一回繰り返す。

エッセンシャルエクササイズ

ヘッドフロート、キャットバック、スパイナルブリッジ、ロールバック