

Healthy Column

■ピラティスが様々なスポーツに良い理由

1. 体幹の安定によるスピードアップ

「体幹の安定」に必要なインナーマッスル(深層筋)を【動きの中】でトレーニングするのがピラティスです。

① 動作は、

静止状態 A→ **重心移動** → **移動動作**で行われます。
重心保持

Aの箇所で「体幹の安定」が必要となります。

もし体幹が不安定である場合、移動させた重心または、重心を残し他の部位を動かさそうとした場合に身体全体がバランスを崩し不必要な動作や負荷がかかりスピードが損なわれてしまいます。

②体の各筋肉が必要な筋肉を使い最短で動くためには、正しい姿勢で正しく動くことが不可欠です。このような意味でも、身体各パーツが正しいポジションをとり、使いたい筋がいつでも使える状態で、且つ重心をセンターに置かれている状態を作るにはピラティスが最適なメソッドです。

2. 軸を意識しての回旋動作能力の向上

ピラティスの中で持つ意識の1つとして、【軸】での反対方向への引張りあう力があります。(オポジションという)この軸(の意識)がないと片側へ引っ張られ体バランスが崩れます。

結果、軸の意識がないまま回旋すると、体バランスがくずれ余分な負荷がかかり上手く回線動作ができません。そこで、ピラティスでの【軸の意識】がここにいかされます。

3. 神経伝達能力の向上

◆情報→目で確認→目から脳へ伝達→各筋肉へ伝わる

→筋肉の収縮(筋収縮速度)がおこり動作へつながる

この「情報」が神経を伝わる速度を「神経伝達速度」といいます。

①筋収縮速度をあげる

同じ動きを繰り返すことで筋収縮トレーニングをし、動作スピードをあげることができます。

例>ボールを投げているうちに遠くへ投げれるようになる

また、正しい動作姿勢での重心バランスを保つことでもあげることができます。

② 正しい姿勢により、神経系の正しい伝達が行われるようにする。

① ②は、

A 同じ動きを意識をもち集中コントロールで繰り返し動く

B 正しい姿勢をつくるメソッドである

ピラティスを行うことで①②が可能となり、神経伝達能力の向上へ繋がることとなります。

怪我の防止

1. 体幹の安定によるスピードアップ
2. 軸を意識しての回旋動作能力の向上
3. 神経伝達能力の向上

上記1～3を向上させるために役立つピラティスは、

体幹の安定をつくり、筋肉の強さと柔軟性、アウターとインナーマッスルのバランス、関節の可動域も含め不必要な負荷なく「正しい姿勢で正しく動くこと」により怪我の予防へと繋がります。