

Healthy Column

◆RICA ピラティスライフ

1. 私がピラティスを始めたとき・・・

腰痛で担当しているダンスのレッスンを休んでいたとき生徒さんが、「海外ではこんなエクササイズで腰痛を直しているみたいよ。」とぼろりと雑誌の切り抜きを持ってきてくれました。「バレエダンサーのリハビリにピラティス」この文字にインスピレーションを感じてすぐに検索しましたが、インターネットがまだメジャーでなく、アメリカになんとかピラティスの文字を見つけたので、すぐ飛び立ち受講してみました。しかしピラティスとはなんなのか、言葉の壁もあり何度行ってもいまいちつかみきれず、それからようやく自由が丘の橋本先生というバレエの先生がイギリス人の旦那さんとともに自宅スタジオでピラティスを教えているのを知り、すぐに毎週自由が丘に通いました。呼吸のこと動きのこと、毎週少しずつ少しずつですが練習しているうちに自分のアンバランスさ、やわらかいから大丈夫と思っていたのは過信で、体幹の弱さをしり、そしてなによりピラティスを終えた後の爽快感がたまらなく気持ちよかった、これは針やマッサージに行くよりはるかに腰の調子が良くなったのです。

Healthy Column

◆RICA ピラティスライフ

2. はじめたばかりのピラティスレッスン・・・

自由が丘でピラティスを始めたばかりのころ、腰も股関節もぼろぼろに痛く、新幹線で2時間座っていることもできなかったです。針やマッサージで何とか逃がしていたそんな中、ピラティススタジオに行くと「呼吸の大切さ」「伸びていない腿の裏の筋肉」「お尻の筋肉のただしつけかた」をみっちり習いました。いままでダンスやバレエのレッスン中や、筋トレマシンでつけてきた柔軟性や筋力と違って、「ずいぶん小さな動き・・・しかも回数も少ない...」なのに、その数回のうごきで「痛い・・・利いている！伸びている！」といった感じで、汗ひとつかかないのに、ターゲットの部分は強くなり、知らなかったところは伸び、そして何より帰るときには全く腰の痛みがなくなっていました。

魔法？ピラティスって・・・？と帰りの新幹線でやったことをメモして家で復習。でもすぐに忘れてしまうので次のセッションに行くことが本当に楽しみで、そして本当に楽しくて、そんな繰り返しでした。毎週東京に行ったので、貯金は切り崩し、おにぎりをポケットに入れてレッスンをしていた毎日でしたが、体が変わっていく、痛みがなくなっていくのは何物にも代えがたい素晴らしい発見でした。

Healthy Column

◆RICA ピラティスライフ

3. ピラティススタジオを作りたい！とおもったわけ

ピラティスに心酔し、もっと詳しくピラティスを知りたい！とおもいピラティスの指導者コースに入り免許をいただきました。務めていたスポーツクラブで教えたいなあと思ったのですがピラティスがその頃まだ浜松になく、支配人からもOKが出ず・・・自宅で教え始めました。ロコミで来てくださった生徒さんがいまだに続けてくださっているのは本当にありがたいです。みなさん腰痛や肩の痛みがなくなったことに私と同じように感激してくださったのがうれしく、もっとたくさんの方に伝えたいとピラティスのマシンを買い揃え、そして入門の方用のクラスや、上級クラス、マンツーマンのレッスンができるように・・・夢を形にしていこうことに没頭しました。

しかし、専用のスタジオを作るとなると、本当にお金が必要でした。銀行からお金を借りるのも一苦労、それでもなぜか力が湧いてきて1人暮らしでフリーターで実績もない私が、融資を受けるタイミングがありました。国が女性のための融資の幅をとってくれた時期でした。時期が本当に良かったです。通常では借りられない審査ないようや実績のなさや金利などがかなり優遇されていたのです。事業計画書を作成するには時間がかかりました。こんなことして夜なべするなら、レッスンしていきたい・・・と泣きながら作った記憶があります。

結果、融資がおりて、そして自分の思うスタジオをつくり養成したインストラクターの先生に指導をしてもらうようにして好きなことにかける情熱ってすごいもんだと自分でも人生で初めての大勝負にでました。

Healthy Column

◆RICA ピラティスライフ

4. スタジオを運営していく大変さ・・

まず弱音を吐くと、スタジオ運営するより1人でマンツーマンでピラティスを教えていきたいと思ったことがたくさんありました。

というのも、資金繰りは毎日頭を悩ましますし、任せている先生についつい忙しくて確認、意思疎通ができなかったり、自分のクラスに出ていない生徒さんの様子を見きれずに目標半ばでお辞めになってしまったり・・・やりきれないことばかり。自分が代表とは名ばかりで、人を使って事業をしていくことにおこがましさばかり感じます。

それでも進んでいきたいと思うのは目の前の生徒さんが良くなっていく姿、大会で成績を出したという報告、などうれしい報告をいただくからにはほかならず、また自分が妊娠・出産を通して、本当にピラティスをやっていたよかった。やっていなかったら絶対に高齢出産を二度も乗り越えられなかった！と実感しているからです。