

[姿勢だ！姿勢だ！姿勢だ！]

ウィーンの友人に、とある機会に引き合わされたオトコに一目惚れ。それから17年以上が経つが、今でもゾッコンだ。と言っても、1967年に83歳で亡くなっている。それもニューヨークで。

彼の名は、ヨゼフ・フベルトゥス・ピラーテス。ドイツ人だが、日本で知られている名前は、ジョー・ピラティス、通称ジョー。そう、最近やっと少しずつ本格的にポピュラーになってきた、ピラティス・メソッドの考案者、創立者だ。

子供のころとても体が弱かった彼は、それを克服するため、一生懸命体を鍛えたそうだ。体操やボディビル、柔術、ボクシング、レスリングなど、ありとあらゆるスポーツに取り組み、ヨガにも手を広げる。

実は「ピラティス・メソッド」は、すらりとした美しいスタイルを目指す人のためのセッションではないのです。もともと野戦病院での傷病兵のリハビリとして始まったこの「体操」、トレーナーは一人一人のニーズに合わせて、「自己メンテナンス」や「自己整体」を指導してくれる。

ジョー・ピラティスは「コントロールジー」という言葉を使った。簡単に言うと、どんなエクササイズでも、体の中のコアの筋肉を意識しなさい、そうすれば、だんだんと自分の体は自分でコントロールできるようになるよ、ということ。

きついエクササイズを、ただワッセワッセとたくさん反復して頑張っても、ピラティス的には意味がない。大切なのは集中力と体の声への意識。

シンドクても“つらい”はない。自分に可能な範囲で体を動かす。終わった後の爽快感は独特だ。まるで「自分で自分の体をマッサージした」ような感覚に加え、一番は姿勢がメチャクチャよくなっている。体中の骨組みが整い、重心が頭の前から足まで真っ直ぐ下に、無理なくおりている。

スタジオからの帰り道、地下鉄への階段を降りるときの、行きとの体の感覚の違いと言ったら！

セッション後、1週間に一度スタジオに通う私はいつもボヤク。「なんでこの姿勢を1週間自分で保てないの！？」

日本には一時、ダイエット目的の一環としてアメリカから入って来て流行ったようだが、最近やっと正式の、“本物”のピラティストレーナーが何人も出てきた。

何を大げさに「本物」のトレーナー、などと？！ 実は、「正式なインストラクター」は、かなり厳しい「ライセンス試験」を受けているはず。少なくともイギリスやドイツでは、800時間ほどの実技レッスン以外に、解剖学

や美術の裸体彫塑で、筋肉や体の仕組みを、学問として習わなければならない。プラス、何人もの試験官の前で、5人の公開レッスンを行う。これで OK をもらえばライセンスが授与されて、やっと一人前。そしてそれから、実際に経験を重ねていく。

ロンドンでは、今、大学にも学科として「ピラティス科」があるそうだ。ウィーンのスタジオでは、解剖学の試験に向けて、必死に勉強している「インターン・インストラクター」たちも数多くいた。バレリーナを目指していた人たちが、様々な理由により“転向”することも多いとか。日本でも、整体の先生や理学療法士の資格を持つ人たちが、興味を持つようになってきたらしい。

ジョーは、専門の教育を受けた医者ではないけれど、経験によって解剖学的な体の仕組みにも精通していた。それゆえ、ニューヨークでは、多くの著名なバレリーナも、けがのリハビリや体調管理のためにスタジオに通ってきたそうだ。

呼吸の方法や意識、骨盤底筋の重要性、肩甲骨の位置など、独自のメソッドで体のバランスや姿勢を整える。そして体幹を「鍛える」というより、ちゃんと「整えて使える」ようにする。最も鍛えるのは内筋（体のコア）、最近はやりのインナーマッスルだ。とにかくゆっくり、ゆっくり常に動きながら、その動きに意識を集中。反復の回数も不思議なほど少ない。そしていつも呼吸と一緒に。

最近、片足立ちでソックスを履けるか、とか、椅子から片足で立ち上れるか、など筋肉の老化テストのような CM を TV でもよく目にする。「皆さ～ん、脚の筋肉、足りていますか?!」というアレだ。

脚の筋肉はもちろん大切だし必要で、使わなければどんどんと衰えていく。これは確かだけれど、ただ、椅子からすっと立ち上がれるようになるには、脚の筋肉だけでは多分無理だ。

アレが問題なくできる人は、無意識かもしれないが、腹筋も背筋も一緒に使っている。つまり脚だけでなく、「体幹」がきちんと使えている。鍛えられた体幹、でなくても、ちゃんと使えれば十分。きっとコロボことも少なくなるはず。

日本ではまだまだ、「高齢者もできる運動」という感覚が少ないようだが、ウィーンのスタジオには、結構「フトメの高齢者」も多く来ていた。私も、義母の80歳の誕生日に、「ピラティス10回セッションクーポン」を贈った。

本当に、誰にでもトライできる運動なのです。私のようにスポーツが苦手でも、運動神経が鈍くても、どんな高齢者でも、それぞれの可能性と個性に合わせたプログラムで、“いつまでもちゃんと動ける体”を目指す。もちろん、バレエやダンスの人たちも、怪我のリハビリを兼ねて通ってきたりする。だって、もともとの始まりは「傷病兵のリハビリ」だったのだから。そして、私くらいでも、セッションを受けるうちに、「不随意筋」だと思っていた筋肉が、だんだんと少しずつ「随意筋」に感じられてくる。人間の体って不思議ですねえ！