



直感で始めた

ピラティスを始めたきっかけは、ズバリ「直感」。姿勢を直したいとか運動したいなどではなく「ピラティスというものをやった方がいい」と思い立ち、気づけばハマリ。興味は増す一方で、1年後にはインストラクターの資格を取りました。

治療から予防へ

前職は小児科の看護師でした。職業柄、健康について「悪くなった所を治す」との治療の考えが強かったですが、ピラティスを実践してからは「身体を動かすことが健康な体と心をつくる」との予防の視点を強く持てるようになりました。

患者さんから勇気を

そんな変化もあり、「健康年齢を伸ばす」というSHINBIのコンセプトに強く共感。また看護師時代に、持病を抱えて身体が不自由でありながらも、楽しく・強く生きることによってチャレンジする患者さんを見て、インストラクターの転身を決めました。新たな世界に挑戦する勇気と大切さを患者さんから教えていただいたのです。

年齢・性別問わず、持病がある方やスポーツを頑張っている方など、より多くの方に心身の変化と、健康のありがたさを実感してもらえ、セッションを目指していきます。

インタビューの続きは ▶▶



Column コラム | シンビ ピラティス ラボ 所長 ちとせの「勝手に well-being」

「人生の目標」

「人生の目標は？」と聞かれたら何と答えますか？  
仕事の目標や、毎日の小さな目標（タスク）達成でのドーパミン的幸福を味わうのが好きな私ですが、「人生の目標」はシンプル。希望とともに目覚め、満たされた気持ちと感謝の心で眠りにつく。

でも実際は…  
前夜の暴飲暴食で心身の不快感と後悔が巡る目覚めだったり、深夜まで追われる仕事で疲れ切った身体をベッドに押し込んだり。「人生の目標」とは程遠い生活をしてしまうことも多々です。日々の積み重ねこそが人生なら、毎日の生活をていねいに生きることこそ「人生の目標」なのかもしれません。

食事／睡眠／ピラティス／笑い／つながり

これら私の「5大幸福養素」をていねいに積み上げて、感謝の心を大切に健康的な毎日を送りたいと願うこの頃です。

さて、あなたの「人生の目標」は？



SHINBI PILATES LAB | シンビ ピラティス ラボ



キャデラック



リフォーマー

ピラティス専用マシンを多数完備した専門性の高いセッションを提供。

Web



体験レッスンは  
こちらから

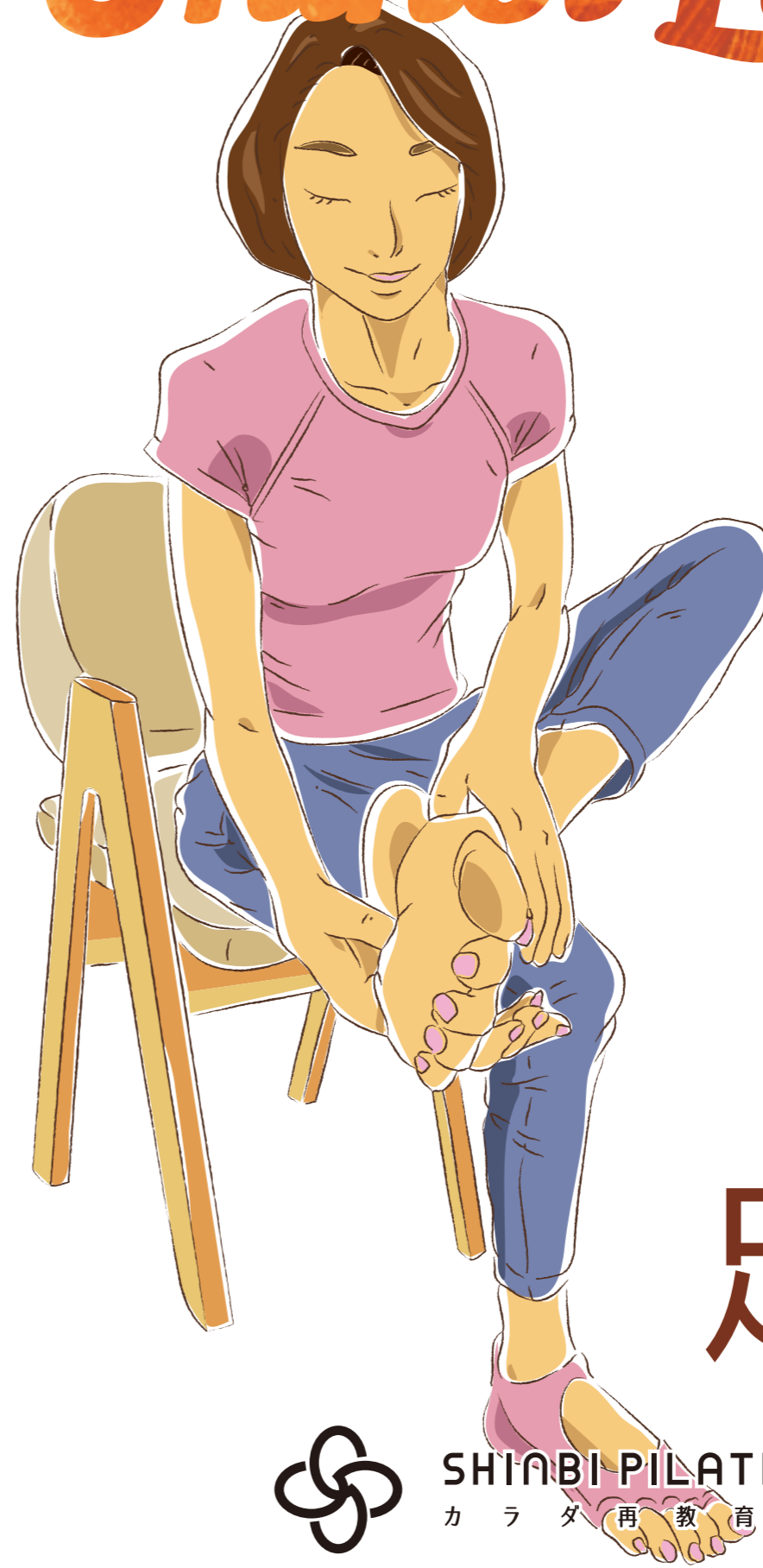
Instagram



ストーリーズも  
チェック！

# Shinbi Life

03  
AUTUMN  
2023



土台づくりの  
足コンディショニング

# 足ピラ



SHINBI PILATES LAB  
カラダ再教育研究所

# 足裏・足指

～足のトラブル解消～

「膝や腰が痛い」「転びやすい」「足が重く感じる」などなど、足にまつわる悩みは「足裏と足指」から来ています。足を適切にコンディショニングすることによってカラダが驚くほど軽くなります。足はカラダ全体を支える土台です。土台を安定させて元気なカラダを手に入れましょう！

### メリット

- 足がしっかりしていると…
- ・体幹が安定
  - ・柔軟性アップ
  - ・まっすぐ立てる

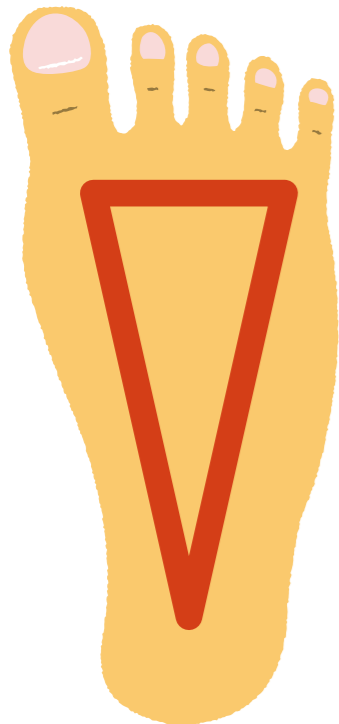


### デメリット

- 足が弱いと…
- ・腰痛、膝痛、肩こりの原因になる
  - ・猫背、O脚になる
  - ・冷え性、不眠になりやすい



## あなたの足指、どのタイプ？



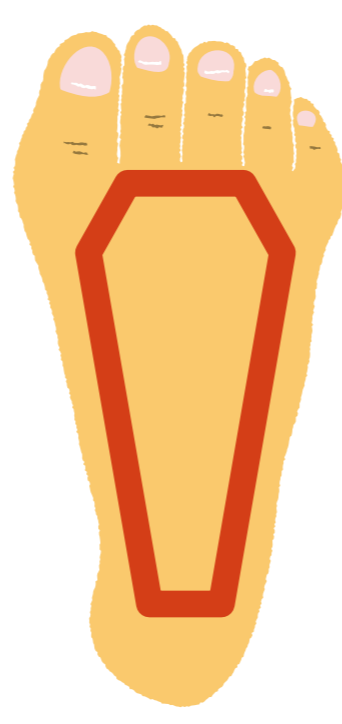
### ○ 末広がり型

小指も親指もパッと開いた状態で、足が持つ本来の力を発揮することができます。



### △ 三角型

小指が内側に寄ったり、曲がっていたらイエローカード。ゆがみが進行している状態です。



### × 棺桶型

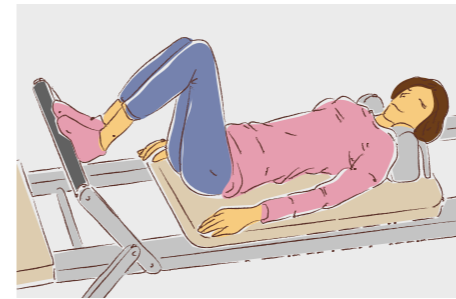
小指も親指も内側に寄っていたらアウト！いずれ歩けなくなる可能性があります。

### CHECK! > あなたは何点？ 足のコンディションチェック

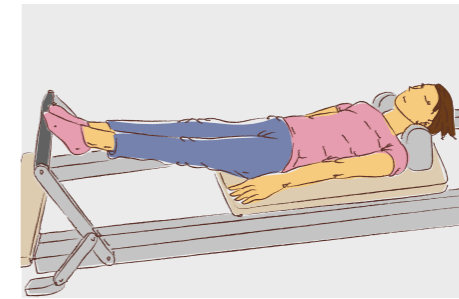
- 上から見た時、すべての足の爪が見えない
- 親指の付け根の関節が出っ張っていて、靴に当たり痛い
- 土踏まずがない
- 小指の爪がとても小さい
- 足指でグー、チョキ、パーができない
- 家でスリッパを履く
- 靴下が5本指でない
- よく踵（つまづ）く

2個以下の人は→健康！ 3個～5個の人は→イエロー！ 6個以上の人は→アウト！

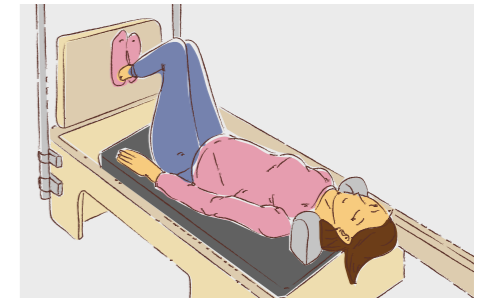
## Exercise | 足を強くするエクササイズ：リフォーマー編



■wrap toe ラップオンバー  
仰向けになって骨盤をニュートラルにして、足の母指球をフットバーに乗せ親指から小指まで浮かさないように握ります。



■lower& lift テンドン  
母指球をフットバーに乗せ、踵をフットバーの一番下に下げてそこから3cmヒールを入ったように少し上げ準備します。



■jump board ジャンプボード  
足首がねじらないように足を閉じて真っすぐにしてボードに載せます。踵から爪先までしっかり踏み出してジャンプをしていきます。



## Exercise | 足を強くするエクササイズ：自宅編



■足指ほぐし  
座って片足を太ももの上に乗せます。足指の間に反対側の手の指を入れ、ふんわりと優しく握ります。足の裏側を優しく伸ばし、5秒キープしましょう。



■足指ギャザー  
フェイスタオルまたはバスタオルを床に広げて置きます。椅子または床に座り、踵を床に付けた状態でつま先を上げ、足指を開きます。



■足指チョキ  
体育座りをし、踵は床につけて置きます。膝・足首の真ん中・人差し指を揃えて、親指だけ上げる、親指を下ろして残り4本指を上げる、を繰り返します。



## Screen Pilates | スクリーンピラティス始まりました

カラダに集中！スクリーンピラティス

大画面モニターのガイドに沿って、セルフでエクササイズするスクリーンピラティス。慣れてくると、モニター内のインストラクターの声だけでしっかり動けるようになります。目からの情報に多くを頼らない分、ガイド通りに身体に効いているか、声と体感覚に集中するため、効果も高く期待できます。（室内照明を暗くしています）

現在提供中の3プログラムは、インストラクター養成担当のさおり先生がガイド。適切なインストラクションと笑いで、あっという間の45分間です。2024年1月から、「美脚・美尻」と「ビューティーフロー（30分）」も始まります。通常セッションと併用で、ぜひ体験ください。

■プログラム種類 1：ベーシック 2：中級 3：脂肪燃焼

■1クラス：45分

■単発2000円/回、お得チケット20000円/11回

