

ピラティスのエクササイズを通して伝えたいこと、、、

- エロングーションの重要性
- 体の状態や変化に「気付く」感覚
- 自身の骨格に合った快適で的確な「姿勢」や「動き方」
- 自ら心身を「コントロール」する必要性とその方法
- 日常の「生活習慣」を振り返る大切さ

For Basic Course



実施におけるコツ

- ✿ テーマを明確にした展開
- ✿ 参加者の状態に合わせてエクササイズを適宜調整する
- ✿ 参加者と目を合わせて解説
- ✿ 声は大きく元気に
- ✿ 間違った動きは必ず修正
- ✿ 過ぎざるは及ばざるが如し
- ✿ ユーモアを意識して楽しく



リスク管理（可能な範囲で実施）

【クラス前】

- ✿ クラス前の体調確認
- ✿ 体温や血圧などの確認
- ✿ 既往歴や現病歴の聴取
- ✿ 救急対応の確認をしておく

【クラス中】

- ✿ 顔色や表情などに注意
- ✿ 参加者の声を聞く
- ✿ 勢いや、怒責に注意

クラスを開催するにあたって：

- ・ インストラクターとして相応しい服装、髪型をしましょう。
- ・ 時間の管理には気を配りましょう。
- ・ 参加者に対する態度や言葉遣いは失礼のないようにしましょう。
- ・ 健康に対し前向きなメッセージを届けるようにしましょう。



クラス構成例 60分クラスを想定

テーマ「深呼吸をしよう」

準備運動



Standing
Roll Down/Up

テーマ「中心軸を感じよう」

準備運動



Standing
Roll Down/Up

自分のらしさをクラスに入れて、参加者の状態に合わせて臨機応変に対応しましょう。