



FRPインストラクターの交流の場

オコラッピ通信

FRP
Functional roller pilates

VOL.1 2025年8月20日発行

TOPICS 今月のトピック

＼はじまりました！オコラッピ通信・創刊号！／

FRPと一緒に盛り上げてくださり、いつもありがとうございます！

このたび、認定インストラクターの皆さんとつながるWebマガジン「オコラッピ通信」を発行することになりました。「最近こんなことやってます」「あのイベント、実はこんな裏話が…！」など、インストラクターの皆さんのリアルな声をそのまま届ける、楽しくて、ちょっとだけ役に立つWebマガジンです。



毎号、代表 中村尚人氏による『ここだけ』の限定コラムを掲載！

ふとした隙間時間に、気軽に読んでもらえたら嬉しいです。

掲載してみたい話題や情報も、ぜひお寄せください。今後ともどうぞよろしく願いいたします！

～NAOTOコラム～ 「評価してこそエクササイズには意義がある」

昨今のマシンピラティスブームには目を見張るものがあります。外資系企業から大手企業までが参入し、まさにマシンピラティスバブルを呈しています。18年ほどピラティスに関わってきた身としては、「セラピスト？」と聞き直されることなく、マジョリティとして認知され嬉しい反面、危惧することもあります。先日も、理学療法士の資格を持っている方が在籍しているピラティススタジオに体験に行った知り合いから、評価もなくいきなりマシンに乗せられたと。また、同じタイミングにいらした年配の方にもリスクの配慮が足りない指導で驚いたと感想をもらいました。急激なブームというのは、質の低下が起こることは必須です。更に経験年数の少ない若手セラピストがこのブームに乗って浮き足立っているのも危険な状態です。特にマシン（世界的にはequipmentと呼ぶ）は、やった感がある反面、指導者も特に考えもなしに、ただやらせるという思考停止に陥る危険性を持っています。先にあげた例も、本来はあくまでも機能改善のオプション、手段であるはずなのですが、それが目的になってしまっているのでしょうか。体験ということなので、深くは行わずまず乗ってみてということだとは思いますが、体験だからこそ、評価の重要性を伝えるべきかなと思います。エクササイズもピラティスも手段です。目的は姿勢や動作改善であり、そのためには評価が必須です。検査のない治療がありえないように、評価のないエクササイズもまたありえないのです。

FRPではミドルで、その評価の重要性を伝えています。この評価には、自身の理学療法士としての26年間の経験が詰まっています。ぜひ、FRPのインストラクターに皆さんには、この価値に誇りを持ってもらいたいと思います。ブームが去った時に残るのは、本当の価値を持っている人です。まだミドルに進まれていない方はミドルこそFRPらしさですので、ぜひ検討してみてください。

中村 尚人



新しく仲間入り！MT12期生の横尾卓弥さん！



記念すべき創刊号では、今年マスタートレーナーになったばかりのニューフェイス👍横尾卓弥さんをご紹介します！

「説得力のある指導を届けたい…✨」

FRPのWSやイベントで出会った全国のマスタートレーナーたち。その人柄や説得力のある指導に魅了され、「自分もあんなふうの人に届く指導がしたい！」——そう強く感じ、マスタートレーナーを目指す決意をされたそうです！

そんな横尾さんの現在、そしてこれからのビジョンは…？

2026年3月、東京・足立区にオープン予定の「はなはたひつじ救急クリニック」でリハビリ科責任者として、医師・看護師・理学療法士と共に準備中！「予防の大切さ」を医療現場だけでなく、地域の方々、小中学校の子どもたちや保護者の方々にも届けたい！と思っています。

●●● 横尾卓弥MTレッスン情報 ●●●

グループレッスン

follow Pilates Yoga Studio (豊洲)



パーソナルレッスン

はなはた羊救急クリニック

※予約はInstagramのDMから



おこらっぴからの
質問コーナー♪



❁ 転機となったエクササイズは？

ヒンジバック

理由は…腸腰筋の概念が覆りました!!

❁ 実は〇〇なんです…！？

実はこう見えて…

小学生男子2人の父親です！

❁ 実現したいことや夢は？

FRPのエクササイズを学校教育に取り入れたい!!

FRP養成校開校や、WSも開催したい!!

NEWS イベント・セミナー情報

専門コース「シニアFRP」

◆東京開催(東京本部)

2025年9月14日(日)10:00-18:00 (途中休憩1時間)
9月15日(月祝)9:00-15:00 (途中休憩1時間)
講師：坂本美紀 (FRPマスタートレーナー)

◆石川開催(金沢)

2025年11月1日(土)10:00-17:00 (途中休憩1時間)
11月2日(日)10:00-17:00 (途中休憩1時間)
講師：瀬戸景子 (FRPマスタートレーナー)

FRP CONFERENCE 2026

FRPカンファレンスはFRPインストラクターの知識や技術の向上、交流のためのイベントです。
積極的にご参加下さい。

2026年2月22日(日) オンラインにて開催予定！

INFO お知らせ・編集後記

専門コース講師と中村尚人の対談企画が進行中！

指導経験を重ねている中で、もっとこの分野について学びを深めたいという方はとっても参考になると思います。ぜひ見てね！

ファンクショナルローラーピラティス
Youtubeチャンネルに随時アップ中。
@ファンクショナルローラーピラティス-e2



・一・[編集後記]・一・

記念すべき第一号の発刊です！インストラクターの交流の場として活用いただける誌面を企画してまいります。おこらっぴ通信と一緒に育てていただけたら幸いです。

一般社団法人日本ヘルスファウンデーション協会
FRP事務局



みんなの掲示板

- 【9月・10月開催】FRP基礎（BI/MI/AI）養成コース -

BI：ベーシック MI：ミドル AI：アドバンス

開催日時	講座	養成校名地	開催地
9月6日(土)・7日(日)	BI	Care la Care	広島_福山
9月13日(土)・14日(日)	BI	yanglalah yoga & pilates	石川_金沢
9月13日(土)・14日(日)	BI	THE POSTURE PILATES	群馬_高崎
9月14日(日)・15日(月祝)	BI	池田整形外科リハビリテーションクリニック	広島_戸坂
9月15日(月祝)・23日(火祝)	BI	足立慶友整形外科	東京_足立
9月20日(土)・21日(日)	BI	東京本部TAKT EIGHT	東京本部_八王子
9月20日(土)・21日(日)	BI	BALANS ヨガ・ピラティススタジオ	大分_大分
9月20日(土)・21日(日)	BI	Pilates Studio Allonge	静岡
9月21日(日)・23日(火祝)	BI	Pilates SOMA	三重_四日市
9月22日(月)・23日(火祝)	BI	スタジオサンスカーラ	千葉_千葉
10月4日(土)・5日(土)	BI	コア・スポーツプラザ	山梨_富士吉田
10月11日(土)・18日(土)	BI	東京本部TAKT EIGHT	東京本部_八王子
10月25日(土)・26日(日)	BI	いずた整形外科クリニック	広島_広島
10月25日(土)・26日(日)	BI	Studio Sukha FRP大阪校	大阪_大阪
9月7日(日)・14日(日)・21日(日)	MI	studio GOD 代々木上原	東京_代々木
9月13日(土)・14日(日)・15日(月祝)	MI	Skywalk	兵庫_神戸
9月19日(金)・20日(土)・21日(日)	MI	ザ・スウィートスタジオ	岡山_岡山
10月11日(土)・12日(日)・13日(月祝)	MI	THE POSTURE PILATES	群馬_高崎
9月7日(日)・13日(土)・14日(日)	AI	いずた整形外科クリニック	広島_広島
10月11日(土)・12日(日)・13日(月祝)	AI	Pilates SOMA	三重_四日市
10月11日(土)・12日(日)・13日(月祝)	AI	Care la Care	広島_福山

ひとことコメント掲示板

全国のFRPインストラクターにお知らせしたいことやメッセージなどをお寄せください。