



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.4 2025年11月15日発行



今月のトピック

＼からだを温めよう！！／



朝晩の冷え込みが少しずつ増えてきましたね。🍁🍁🍁

今月のテーマは、ずばり「からだを温めよう！」

寒い季節は、体を小さく縮めがち。

まずは朝起きてすぐ、ローラーにただ乗るだけでもOK！

ゆっくり呼吸しながら体をゆるめるだけで、全身がじんわり温まります。
FRPエクササイズのマーマイドなどの伸びるエクササイズもおすすめです。

側面を気持ちよく伸ばしながら、呼吸に合わせて動いてみましょう。

寒い日こそ、FRPであったかく過ごしましょう。

温泉×リトリート情報も公開中。
中村尚人運営サイトto-ji.comをチェック!!



NAOTOコラム 「温泉」

温泉こそ最高の健康法だと思います。

日本が長寿なのは、毎日お風呂に入るからだという人すらいます。

温泉が温泉である理由は泉質です。炭酸泉は末梢血管の拡張作用があり、温熱効果が高くなりますし、硫黄泉は殺菌作用と角質の軟化作用があり、アトピーに良いとされています。

塩化物泉は保温効果が高く、塩分による殺菌があります。その他、pH濃度による殺菌や角質の除去という効果もあります。更に、裸という開放感や浮力によるリラクゼーション、水圧による循環促進効果と心肺機能への適度な負荷など、様々な複合的な効果があります。

露天風呂や森の中であれば、転地効果によるリフレッシュ効果もあります。

これだけ良いことがある温泉を持っている日本は最高ですよ。

温泉でなくてももちろん、入浴するだけで泉質以外の効果があります。

ご自宅のお風呂であれば、自分好みの香りや照明などのオリジナルな癒し空間も演出できます。

運動もいいけれど、入浴や温泉をぜひ見直していただきたいものです。

中村 尚人 (温泉利用指導者)

MASTER TRAINER INTERVIEW !

File No.04

— 自分で整えられる身体へ—

そのためのFRPを届けたい

「人に寄り添いたい」という気持ちと共に歩み続ける、瀧 文里さんをご紹介します。
元看護師という視点を活かしながら、現在はスタジオ「Pilates Studio AxiE」を立ち上げ、
2026年1月にはFRP認定養成校を開校を予定中！
“整うことで変わっていく心と身体”に、優しく寄り添うレッスンが魅力です。

● マスタートレーナーを目指したきっかけ

看護師として働いていた頃に、趣味で始めたピラティス。学ぶことがとても楽しく、“もっと深めたい”という気持ちと共に、尚人先生から直接学びたいという思いが強くなりマスタートレーナー養成コースに挑戦しました。レッスンを受けた生徒さんが動きを掴み、表情がパツと明るく変わる瞬間に出会うたび、「FRPってすごい！もっと伝えたい」と感じ、私もその価値と楽しさを届けたいと学び続けています。

● 好き&転機のエクササイズ

「アッパー・ティー・エクステンション」をすると、胸椎上部がスッカリ伸びている感覚が分かりやすく、特に産後からは下を向くことが多くなったため、よく行なっています。ちなみに「チェストリフト」は、殿堂入りの定番😊

伸びるなぁ〜❤️



● プライベートと夢

夢は「とにかく8時間寝たい！」というちょっぴり現実的な願いから…
「おばあちゃんになっても一緒にピラティスしようね」と10年以上通ってくださるお客様と話しているように、あたたかな関係を末長く続けていきたいです。畑仕事をしながらゆったりとレッスンも続ける暮らしが、私の未来像です。

● 実はこんな一面も…

こう見えて料理が大好きで、そして何よりのストレス発散！時間があるとず〜っとキッチンに立ってしまうタイプ。冷蔵庫に常備菜がたっぷり入っていると安心し、逆にないと不安になるくらい(笑) 家族のために「健康な食事」を作ることが喜びでもあります🌿



FRPマスタートレーナー
8期生 瀧 文里さん
(たきあやり)

《今後の活動》

2026年1月より、FRP認定養成校を開校します！(静岡県葵区北沼上)

運動学・解剖学の理にかなったFRPだからこそ、理学療法士さんの現場でも役立てていただきたいと思っています。

そして何より、FRPを「自分で身体を整えられるトレーニング」として多くの方に広め、姿勢が整うことで気持ちまで前向きになり、自己肯定感が自然と高まる——その価値を届ける活動を続けていきたいです。

Pilates Studio AxiE <https://axiepilates.jp/>
Instagram [@ayari.pilates](https://www.instagram.com/ayari.pilates)

イベント・セミナー情報

専門コース「キッズFRP」

◆ 東京開催 (八王子)

2025年12月13日(土)・14日(日) 10:00-17:00
講師：保坂 知宏 (FRPマスタートレーナー)
※詳細・お申込みは、FRP公式サイトへ。

予防運動学びの場<オンライン講座>

◆ 「研究の基本・AIを活用した研究法の紹介」

2025年12月15日(月) 19:00-20:30
講師：東京工科大学 柴橋広智先生
※詳細・お申込みは、ヘルスファウンデーション協会HPへ

予防姿勢アドバイザー養成講座 新資格講座

◆ 東京開催 (八王子) セミナールーム FORUM

2025年12月15日(月) 10:00-17:00
講師：廣川 元紀
※詳細・お申込みは、ヘルスファウンデーション協会HPへ

お知らせ・編集後記

FRP CONFERENCE 2026

Inspire and be inspired- 魅力的なインストラクターになろう！

FRP CONFERENCE 2026は、インストラクター・マスタートレーナーのための年に一度のイベントです！

“刺激し合う学びと体験”を通じて、ご自身の魅力を発見し、磨き、発信・活用することで、活動や集客へとつなげていきましょう！。

2026年2月22日(日) オンラインにて開催決定！

・一・[編集後記]・一・

今回のおこらっぴ通信はいかがでしたでしょうか。今年は熊出没のニュースが毎日のようにあって、少し怖いのですが、露天風呂でリラックスっていいですね。FRP本部にお越しの際は、みなさんのおすすめの温泉も教えてください！
一般社団法人日本ヘルスファウンデーション協会

FRP事務局おこらっぴ通信 編集部



養成コース開催日程

- 【12月・1月開催】FRP基礎（BI/MI/AI）養成コース -

BI:ベーシックインストラクター MI:ミドルインストラクター AI:アドバンスインストラクター

開催日時	講座	養成校名地	開催地
12月7日(日)・14日(日)	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
12月13日(土)・14日(日)	BI	FRP本部	東京_八王子
12月13日(土)・14日(日)	BI	Skywalk	兵庫_神戸
12月13日(土)・14日(日)	BI	平松整形外科	広島_八丁堀
1月10日(土)・11日(日)	BI	UPRIGHT 金沢店	石川_西茶屋街
1月11日(日)・18日(日)	BI	studio GOD 代々木上原	東京_代々木
1月12日(月祝)・19日(月)	BI	月光堂	栃木_大田原
1月17日(土)・18日(日)	BI	TAKT EIGHTグループスタジオ	東京_八王子
1月24日(土)・25日(日)	BI	Pilates Studio AxiE	静岡_竜爪
1月24日(土)・25日(日)	BI	Strengs & Pilates studio LAULU	鳥取_米子
12月4日(木)・5日(金)・6日(土)	MI	Spine Conditioning Center	東京_八丁堀
12月6日(日)・7日(日)・14日(日)	MI	follow Pilates Yoga Studio	東京_豊洲
1月10日(土)・11日(日)・12日(月祝)	MI	スタジオサンスカーラ	千葉_千葉
1月10日(土)・11日(日)・12日(月祝)	MI	リラクゼーション&ピラティス gait	岡山_岡山城
1月10日(土)・11日(日)・12日(月祝)	MI	Studio BLUE	長崎_長崎
1月10日(土)・11日(日)・12日(月祝)	MI	Care la Care	広島_福山
1月11日(日)・12日(月祝)・18日(日)	MI	池田整形外科リハビリテーションクリニック	広島_戸坂
1月25日(日)・2月1日(日)・8日(日)	MI	studio GOD 代々木上原	東京_代々木
1月11日(日)・18日(日)・2月1日(日)	AI	足立慶友整形外科	東京_足立



ひとことコメント掲示板

2026.1.10（土）にFRPインストラクター向け、公式ワークショップ、

『ピラティスの解剖学～エロンゲーションを突き詰める～』をオンラインにて開催します！

10:00-13:00 講師：瀬戸景子 チケット販売中です！

<https://coubic.com/takteight/3993729>