

08 号  
2010/04/20

# INSPA MAGAZINE



## 知って得するウェブサイトをご紹介します。 INTERNET おすすめサイト

ランニングの情報やファッションに関する情報。皆さんはどこで手に入れますか？ほとんどの方がインターネットを利用して色んな検索をかけて情報を入手しているはず。今回は一部ですがスタッフおすすめのウェブサイトをご紹介します。



### ■ ランニング共和国

アディダスが提供するランナーのためのランナーによるコミュニティサイト。大会情報をチェックすることもできるし、オリジナルのランニングマップを作成して登録ランナーとマップを共有することも可能です。会員登録【無料】が必要です。



### ■ RUNNERS WOMEN

RUNET(ランネット)の女性ランナー向け情報ページ。ランニングウェアの着こなし、商品やイベントなど旬な情報提供のほか、ユーザーとともに女性向けランニング商品を開発するなど、女性ランナーがよりよく走るための各種企画を幅広く展開しているサイトです。



### ■ YOGA TOWN

ヨガウェア&YOGA グッズの国内外 YOGA ブランドが勢揃いの YOGA タウンオンラインショップです。ゆったりしたパンツやカラフルなヨガマットなど本格的にヨガをしたい！という方にオススメのサイトです。



### ■ Sportsman.jp

日本最大級のスポーツ総合コミュニティ&通販サイトです。フィットネスウェアからアウトドア・ゴルフ用品まで様々なアイテムが取り揃えています。色々なブランドが揃っているので新しいウェアを購入する下調べに最適です。

### INSPA 京都 からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。  
<http://inspakyoto.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はこちらからアクセスしてください。



QR コード



意外と知られていないもう1つのブログ「FITNESS CAFE」。フィットネストレーナーの澤渡が皆様に日頃から紹介しているトレーニングエクササイズの内容の解説などを記事にしています。是非、チェックしてみてください。

<http://inspakyoto.kyo2.jp/>



### Topics

“ヨガ・ピラティス”を受けてみよう！ P.1

インストラクターに聞きました“ヨガ・ピラティス”の魅力！

ヴァンヤサヨガ、ダイエットピラティス、リラックスヨガ、アシュタンガヨガ

P2-P.3

インターネットおすすめサイトのご紹介！ P.4



## 継続すればキレイになれる？“ヨガ・ピラティス”を受けてみよう！

あるウェブサイトの「やってみたい習い事ランキング」で必ず上位にランクインする“ヨガ・ピラティス”。今ではスタジオプログラムの定番クラスになっているヨガ・ピラティスは、美しいスタイルを維持させたり、美容にも効果があるとされています。しかし、名前は聞いたことがあるけれど、実際ヨガとピラティスは何が違ってどんな効果があるの？と思う方も多くいるはず。ヨガとピラティスには多くの種類があります。最近では「ヨギラティス」というヨガとピラティスを融合した種類のエクササイズも出ているため一言で区別することはできませんが、ポイントは2つあります。まず、ヨガとピラティスは呼吸方法が異なる点です。一般的にヨガは腹式呼吸を使いピラティスでは胸式呼吸を使います。また、行う目的もヨガは呼吸法や瞑想を行うことで心身の調和を保つことが最終的な目標(ゴール)ですが、ピラティスはケガの防止やパフォーマンスアップなど、機能的な身体づくりを行うことが最終的な目標となります。今回はヨガ・ピラティスの歴史と INSPA で受講できる“ヨガ・ピラティス”についてご紹介いたします。

### ヨガは心と身体を「繋ぐ」生活の知恵。

ヨガが各メディアで紹介され、ヨガブームが起こり、今ではどこのフィットネスクラブに行ってもヨガを受けることができます。フィットネスクラブでは、美容やダイエットなどの目的で受ける方も多いと思いますが、そもそもヨガの目的とは何なのでしょう？ヨガの歴史は約 4000 年前、インドで生まれ、心と身体をよりよい方向へ導くための生活の知恵と言われてきました。また、ヨガという言葉はサンスクリット語で「繋ぐ」という意味で表され、心と身体を統合する目的があるとされています。つまり、ヨガで行う呼吸法や瞑想を実践することで自然との調和が保たれ、心身共に健康になれることがヨガの目的だと言えます。

### ピラティス・エクササイズの原型は「兵士のリハビリ目的」から。

ピラティスは一言でいえば、「整ったカラダを作る」ためのエクササイズ・プログラムで、20 世紀のはじめ、ドイツ人のジョゼフ・ピラティス氏によって考案されました。身体の深層部の筋肉を鍛えるピラティスエクササイズのもとの目的は、当時第一次大戦で負傷した兵士が体に負担をかけずにリハビリを行えるようにと開発されたものでした。そのため体の負担の少ない動作によって体の歪みを整えインナーマッスル(深層筋)を意識して鍛えるピラティスは、バレエダンサーやスポーツアスリートなどのケガ防止やパフォーマンスアップにおいても活用され、しなやかな筋肉と美しいスタイル維持に努めるハリウッドセレブの多くにもこのピラティスエクササイズが積極的に取り入れられ、美容やシェイプアップにも注目されています。

## 継続すればキレイになれる？ 自分磨きのために学ぼう！ “ ヨガ・ピラティス ” その魅力を私たちが教えます！

フィットネスクラブで最も受けてみたいプログラムで必ず上位にランクインしている“ ヨガ・ピラティス ”。INSPA 京都でもヨガ・ピラティスに関する内容のクラスがたくさんあります。

たくさん内容のクラスがあるため、「自分にはどのクラスが合っているのだろう？」と思う方もいらっしゃるはず。そんな方に今回は毎週レッスンを担当しているインストラクターさんにクラスの内容や特徴を聞いてみました！



落合 薫  
インストラクター

土曜日 14:30-15:30 “ アシュタンガヨガ ”

「自分と向き合い、受けることで乗り越える強さや自信を身につけてほしい」と落合さん。アシュタンガヨガは自分を知ることができるクラスだそうです。ただ、単にポーズの形を取るのではなく、自分と向き合うことのできるヨガを受けてみてください。

3 身体を支えるコア(体幹)を意識させながら筋肉を活性化させる究極のポーズです。



2 身体の軸を真っ直ぐにしながらバランスをとっていきます。



1 大きく開脚したこのポーズは足裏全体の伸びを肩甲骨周辺をほぐしていきます。



アヤコ  
インストラクター

月曜日 21:00-22:00 “ ヴィンヤサヨガ ”

優しいインストラクションで心を落ち着かせてくれるアヤコさんのヴィンヤサヨガは流れるポーズを繰り返すことでの思考をクリアにさせ心と身体の調和を図るクラスです。「自分の呼吸を音楽だと感じることでとっても気持ちいいはず」とアヤコさん。流れるようなポーズを繰り返すので達成感を感じたい方にオススメです。

2 普段あまり使わない脚の裏、太ももの裏側やおしりまで身体の裏側全体を伸ばすポーズ。



1 太陽の光をいっぱい浴びて気持ちを開くこのポーズは腰と脚の付け根を伸ばし、胸を大きく開き新鮮な空気を吸っていきます。



3 見た目は難しそうこのポーズは二の腕で身体を支えるので腕のシェイプや脚を上げることで背骨の柔軟性を高め美しいボディラインを整えていきます。



内藤 千鶴子  
インストラクター

土曜日 12:05-13:05 “ ダイエットピラティス ”

カラダの中心であるコア(体幹)を意識し、しなやかで美しい姿勢を作ることができるダイエットピラティスは「美」と「健康」に関心がある方にオススメ。身体の使い方や機能的に身体が動くことはどんなことなのかを学べるクラスです。



1 背骨を1つ1つ動かすことで身体の深層筋(インナーマッスル)を使って美しい姿勢を手に入れます。

2 骨盤を立てて、身体をひねることでウエスト周りもスッキリさせます。



3 ボールを抱えながら後ろへ転がります。この時、お腹が出てこないようにお腹を平らにします。



早川 公虹子  
インストラクター

金曜日 19:45-20:45 “ リラックスヨガ ”

クラス名通り、このクラスの特徴は、ストレッチを中心に無理のない簡単なポーズを行い、普段溜まっている心身の疲れや運動不足を解消してくれる内容が特徴です。週によって目的とするテーマや内容が違うため毎週参加する度に違った刺激を得ることができるはず。

1 まず始めに首のストレッチや手首のストレッチを行い疲れやすい筋肉をほぐしていきます。



2 左図は、「猫のポーズ」。このポーズを行うことで目の疲れや肩こり改善につながるそうです。



3 右図は、下半身強化を目的としたポーズ。下肢を使うことで下腹部を刺激し、手を伸ばすことで胸が開き、キレイな姿勢をつくることできるそうです。

