手軽に楽しく！

健康 ACTION MAIL MAGAZINE

#01 Exercise

リラックス・バランス系運動

ヨガ・ピラティス

©1999 VEGALTA SENDAI CO.,LTD.
©1999 VEGALTA

頑張らずに継続しやすい！ ２大低負荷エクササイズのヨガ＆ピラティス

ヨガ、ピラティスは自宅でも簡単にでき、怪我のリスクも少なく筋肉への負荷が比較的軽いため年齢や運動に自信がない人でも挑戦しやすい運動です。似たものとして扱われやすいピラティスとヨガですが、実はそれぞれで目的や身体の動かし方などが異なります。そのため、違いを知ることで、どちらが自分に合っているのかを判断しやすくなるでしょう。ピラティスとヨガの違いと共通点を解説します。「ピラティスとヨガの違いを知りたい」「ピラティスとヨガのどちらを始めようか悩む」という方は、ぜひ参考にしてください。

手軽に楽しく！ ヨガ・ピラティスを取り入れて生活習慣改善

ヨガ YOGA

【目的と効果】ヨガは心身の統一を目指し、身体の柔軟性や筋力向上だけでなく、心の安定や集中力の向上にも重点を置きます。

【呼吸の種類】ヨガで基本となる「腹式呼吸」は、吐く息を意識して口から空気をすべて出し切ったあと、鼻から息を吸ってお腹を膨らませるように呼吸します。腹式呼吸は副交感神経が優位になるため、リラックスやストレス解消の効果が期待できます。

【身体の動かし方】ヨガは静止姿勢を随所に使います。静と動が明確に分けられており、ポーズを取ったあとは身体の動きを止めることが特徴です。

さらにレベルアップ！

ホットヨガ／通常のヨガからレベルアップし、湿度と温度を高めたホットヨガで汗をかきやすく、体力と柔軟性を向上します。

ピラティス PILATES

【目的と効果】ピラティスはリハビリを目的として開発された、身体機能の改善に最適なエクササイズです。正しい姿勢を保ちながら、正しい動作を繰り返すことで、体幹を強化し、身体の土台（基盤）である安定性を向上させます。

【呼吸の種類】ピラティスの基本となる呼吸法は、鼻から吸って口から吐く「胸式呼吸」です。息を吐く際には、お腹を薄く引き締めることを意識し、腹横筋が働くことでお腹周りが引き締まります。ピラティスでは、呼吸も1つの重要なエクササイズです。

【身体の動かし方】ピラティスは、常に身体が流れるように動いている状態を作ります。インナーマッスルや体幹を鍛えて、背骨や骨盤などの位置を正しく整える動きを行います。

さらにレベルアップ！

マシンピラティス／マットピラティスよりもエクササイズのバリエーションが多く、より高度なトレーニングが可能です。

INSTRUCTOR

高橋奈々さん

元サッカー（なでしこリーガー）DF

- 全米ヨガアライアンス 200 修了
- pilates インストラクター

最近はピラティスがブームとなっていますが、私はヨガとピラティスの両方を指導しています。身体の土台（基盤）作りのピラティスとパフォーマンスを向上させるヨガは、どちらも大切です。まずはご自分の心と身体と向き合いましょう。短い時間でも続ける事が大切です！

全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会（協会けんぽ）宮城支部
企画総務グループ　TEL:022-714-6851　FAX:022-714-6857

協力：株式会社ベガルタ仙台