

「巻頭インタビュー」

ピラティスで 身体が目覚める

―元ホワイトソックスアスレティックトレーナーが
たどり着いた「最強メソッド」―

―HTA認定校のYMCメディカルトレーナースクールで新たに展開される「ピラティスインストラクターコース」を監修するPHIピラティスジャパン代表・桑原匠司氏。選手の怪我の予防やリハビリを支えるアスレティックトレーナーとしてメジャーリーグ・シカゴホワイトソックスにて活動後、日本でトレーナー養成に従事する中でピラティスと出会い、その魅力に取り憑かれたという。健康への熱い想いとチャンスを掴み取ってきた努力の軌跡、そしてピラティスへ寄せる期待を語った。

村上杏菜＝文 波多野匠＝写真

最強のメソッドとの出会い

―10年以上にわたりピラティスの普及に携わってきた桑原さんですが、もともとアスレティックトレーナーとして米ホワイトソックスでのご経験もありです。ピラティスとアスレティックトレーナー、どのような共通点があるのでしょうか？

まさに「アスレティックトレーナーとピラティス、何の関係があるの？」というのがピラティスに対する私の第一印象でした。アスレティックトレーナーとは選手が怪我をした時に応急処置をしたり、復帰までの指導や怪我を予防したりするスタッフのこと。筋肉や骨など身体の隅から隅までその仕組みを熟知している存在です。一方ピラティスは、様々なエクササイズを通じて筋肉をコントロールしながら体の動かし方を身につけるメソッド。両者は人体や体の機能に関する点で共通しています。「このエクササイズは解剖学的にこういう意味がある」と、私にはすぐに理解できました。

―日本でピラティスを普及するようになった経緯を教えてください。

ピラティスと出会った2006年当時、私は専門学校でアスレティックトレーナーを育成する先生をして

いました。当時、業界ではアメリカが日本の40年進んでいると言われていて、その最新のスポーツ医学を学生に学んでもらうためにツアープログラムを企画しました。

テーピングやマシントレーニング、人体解剖などに加えて現地のコーディネーターがカリキュラムに含めていたのがピラティス。最初は「なんでピラティス？」と不思議に思ったのですが、学生への指導の様子を見学していて「もしかしてこれは最強のメソッドじゃないのか!？」と気が付いたのです。というのも、私はそれまでアスレティックトレーナーとして「怪我の予防」と「パフォーマンス向上」の両方を叶える最強の方法とは何か」をずっと探し求めていたのです。計算されたエクササイズで筋肉の動きをコントロールし機能的な身体の使い方を身につけていくピラティスは、まさにその答え。雷に打たれたような気分でした。「こんなすごいメソッド、どうしているの!？」と聞いたら「大学教授もしていて忙しいから片手間で広めている」と言うではありませんか。実はそのコーディネーター自身がPHIピラティス※1の創始者で、理学療法士でもあり大学教授でもあったのです。日本はまだ手付かずだと聞き「じやあ俺が広めます」と手を挙げ



桑原匠司

Shoji Kuwabara

株式会社CODE7 代表取締役
PHIPilates アジア局長・日本代表

ました。
―その強い思いはどこから来ているのでしょうか。

PHIピラティスのトップは理学療法士でもあり大学教授なので、学会に参加したり研究をしたりしてブラッシュアップに余念がありません。スローではありますが着実に進化しているし、今後エビデンスをもとにした本物であり続けます。そのような良い

ものを「より良い形で後世に伝えていきたい」という思いが私の基本にあります。

そもそもアスレティックトレーナーになろうとしたのも、アメリカにはそのような職業があるのに日本では知られていなかったから。高校生の時に陸上をしていたのですが、1年に5回も肉離れを起こして選手の道を全うできなかった。怪我で苦労している時に

※1 ピラティスのメジャーな流派の一つ

「アメリカでは選手のリハビリの面倒をみたり、怪我をしないようなサポートをしたりする専門の人がいる」と聞いて。そんな良いものがあるのに、それを知らないというだけで選手生命を断たれる人を増やしたくないと思い、アスレティックトレーナーを目指したのです。

圧倒的な努力と知恵で チャンスを掴む

——桑原さんがお持ちの資格※2はアメリカの国家資格であり、医師に次ぐ準医療資格だそうですね。

はい、取得するには米国の認定校を卒業する必要がありますでしたが、英語が全くできませんでした。当時は認定校が新潟にあったので高校を卒業してそこに入学し、米国の本校に移るまでの1年で勉強しました。しかし本校での実習に移ってから現地の選手からは「あいつは英語が話せないからダメだ」という目で見られてしまい、なかなか仕事を任せてもらえませんでした。実力主義の社会なので圧倒的な勉強時間を費やして努力していたのに、言葉の壁があるだけで実力を披露する機会も与えられない。そこで「選手からの信頼を得るに

はどうしたらよいか」と考え、急救救命士の資格を取ることにしました。

——その資格が選手からの信頼につながると思ったのはなぜですか？

アスリートが怪我をした時、救急車を呼ぶでしょう。その時彼らが最も頼りにするのは救急車に乗っている救命士だからです。授業の後、車で20分ほどの近くの専門学校に週に2回、4時間ずつ通って資格を取りました。それから夜中まで勉強し、朝から授業に出る。土日も毎日10時間は勉強するような生活は大変でしたが効果はありましたよ。私がこの資格を持っていると知った選手は「ちょっと試してみようかな」と私にテーピングなどを任せてくれるように。「巻き方、わかる？」と声をかけてもらえたらチャンス到来。完璧に覚えてみせました。こうやってだんだんと選手の信頼を得ていきました。

——ホワイトソックスに職を得たのも、誰にも負けない努力と、努力を努力で終わらせない工夫の賜物だったのでしょうか？

卒業生の就職希望先のOBを探して引き合わせてくれる制度が大学にあり、それを通じてインターンのオファーをくれた企業の一つがホワイトソックスでし

た。しかもインターン後の国家試験に「発合格すればトレーナーとしての席を用意してくれるという好条件。通常は合格まで平均3回くらいは受験するらしいのですが、」

発合格でチャンスをモノにできました。23歳で、当時は日本人最年少での合格。そんなに勉強が得意な方でもないけど「やればできる」と思いトレーニングのつもりで取り組んでいました。ただ、努力の方向を間違えないようににはしていました。努力で叶うことと叶わないことがあることをスポーツからは学んでいましたから。

ピラティスで 体調を整えることは 米国で既に常識

——その後帰国され、ピラティス以外にも健康関連の企業の経営などをされているのですね。

アメリカで救急救命士のバイトをしていた時、倒れていた人を病院に運んだら「なんで助けたんだ。俺は金を持っていない。お前は持っているのか」と言われたのがカルチャーショックで。日本と違っ

人やIHITAの会員にメッセージをお願いします。

現在のピラティスはマットスタイルではなく「リフォーマー」と呼ばれる機械を使用するのが一般的です。アメリカではピラティスと言えば「リフォーマー」、そして「体作りに効果的」と多くの人に認知されています。国内外の有名人がボディメイキングに取り入れており、アスリートが体調を整えるのにピラティスを活用するのは今やアメリカの常識でもあります。

もちろんピラティスで全ての不具合が治せるとは思っていませんし、ヨガの方が好きだという人もいます。なので今お持ちの技術にプラスして身につけるのも良いと思います。PHIピラティスでは自身がお手本を示すことができなくてもインストラクターになることを認めています。身体的なハンディキャップを抱えた高齢になったりしても指導を続けられるのは大きな利点であり、一生活用できるメソッドだと言えます。一般の人を相手に細く長く、あるいはアスリートを相手に本気で取り組むなど、いかようにも自分のキャリアをデザインできます。そして何より自分の健康づくりの役に立つことは間違いないと思います。

サービスのご案内

「EWP」の「ヘルスリスクアセスメント」はEWPオンラインショップおよび、IHITA認定パーソナルジムの「カラダボディマジック」で利用できます。

EWPオンラインショップ
<http://e-wellness-p.co.jp/selection/>



健康に導くパーソナルトレーニングジム
KA-RA-DA BODY MAGIC

カラダボディマジック
<https://karada-bodymagic.com/>
TEL.03-3354-1055

東京都渋谷区千駄ヶ谷5-14-10 B1F (JR代々木駅東口徒歩2分)

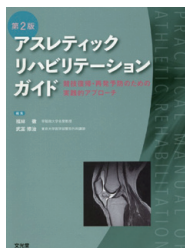


書籍のご紹介



『運動療法としての
ピラティスメソッド』
アスリートに対する
実践的プログラミング

監修：近 良明
編集：桑原匠司
文光堂 刊
定価：本体3,800円+税
アスリートに対する実践的プログラミングを解りやすく解説。



『アスレティック
リハビリテーションガイド
第2版』
競技復帰・再発予防のための
実践的アプローチ

編集：福林 徹/武富修治
文光堂 刊
定価：本体5,800円+税
代表的なスポーツ外傷・障害のアスレチックリハビリテーションについて解説した実践書。