

# BLUE TRAINING(ブルートレ)

ダイナミックかつ正確で怪我のないスキルフルなパフォーマンスを身に付ける本気で身体と向き合う倶楽部

名古屋のフィットネス業界を盛り上げ、活躍中の4人のスペシャリストが集結しました。アクアブルーオヴティ発、インストラクター向けの年間トレーニングをご案内致します。

今回、ご紹介する研修は…4つのカテゴリーから成り立っています。

まず、ピラティスで身体の癖をニュートラルに戻し安定させていきます。そして次に、体幹トレーニングで安定した身体をさらに強化していきます。

そして、ジャイロキネシス®で背骨と四肢の連動を促し、最後にヨガで、太陽礼拝のシークエンスを何十回と繰り返しながら自分の弱みを知り、本気で自分自身の身体と向き合える年間を通して一貫した内容となっております。

この1年で本気で身体を変えたい方、パフォーマンスの質を上げたい方に、是非お勧めです。

## ■講師・講座紹介

ピラティスは、体幹トレーニングのイメージがありますが、実は、コントロールとも呼ばれ、自分の身体をコントロールするエクササイズでもあります。

ピラティスのエクササイズを通して、骨盤・脊柱・頭蓋の最適なポジション・関節の最適な動かし方を感じてみませんか。骨盤・脊柱・頭蓋のポジションが良ければ、体幹が安定しやすく四肢が自由に使えるので、パフォーマンスも大きくなります。今回は、骨のポジション・関節の動きを意識してエクササイズや動作を行い、股関節で体重を受けコントロールする感覚や、ピラティスで言うエロンゲーションの感覚を日々のパフォーマンスにお役立て頂けたらと思っています。

安田直美「Pilates」講師



運動指導なのに、身体を壊していることはありませんか。腰痛や肩こりになっていませんか。仕事などの日常で使われる筋肉は決まっています。使う筋肉のバランスが崩れると、負担はどこかにかかり、痛みの原因になってきてしまいます。

体幹トレーニングでは、正しい姿勢をとり、正しい動きに導きます。インナーマッスルとアウトマッスルを効率的に使い、できるだけ身体に負担の少ない動きを学んでいきます。今回は特に「体幹の安定」を重視をしています。骨盤・腰部・頸部・肩甲骨・股関節の安定を中心としたトレーニングとパフォーマンスに必要なトレーニングをする

ことで、動きに連動が生まれ、無駄やストレスのかからない動きを習得していきます。普段の動きをもう一度、と一緒に見つめ直していきましょう。

西口雄生「体幹トレーニング」講師



坪井啓子「GYROKINESIS®」講師

ジャイロキネシスがウェイトを置いているのは「背骨の調整」です。

ダンサーやインストラクターに怪我が多い理由の多くは姿勢に問題があります。

ジャイロキネシスでは、背骨を反り・丸め・ねじる様々な動きをして、意識して背骨を動かすことで、全身の骨格や筋肉のバランスを整えます。背骨には、神経も通っていますので、心と体のバランスも整います。ジャイロキネシスの目的は、関節や骨と筋肉の間など体の色々なところにスペースを作ることですが、そのスペースは「心」にも繋がり、精神的にも良い面があると思います。

ジャイロキネシスでは「呼吸」も大切です。呼吸と一緒に体を動かして、酸素を取り入れて体を活性化させていきましょう。



迫口律子「ヨガ太陽礼拝」講師

太陽礼拝とは、太陽から受ける様々な恩恵に感謝を表す礼拝の舞です。

シークエンスはとてもシンプルですが、全身をくまなく使います。

一連の動きを呼吸と共に、流れるように行うことで、全身に刺激を与え、強さと柔軟性をもたらしてくれます。人間には、108つの煩惱(怒り・妬み・強欲・愛欲など、迷いや苦しみの原因となる心)があるとされています。108回太陽礼拝では、1つの礼拝毎に、煩惱が1つずつ浄化されていきます。

11月は、ヨガや太陽礼拝の基本の動きと呼吸を習得し、12月は、108回太陽礼拝へと挑戦していきます。動的な瞑想を感じ、自分自身と向き合って、心身共にすっきりと、新しい年を迎えましょう。

