

『ターザン』的住宅情報&ギア収納研究

Tarzan®

海に住む理由、

山に住む理由。

遊(鍛)住近接だと、
こんなに楽しい!

第2特集
スポーツの
原点を求めて、
バンクーバーで
自然を遊ぶ。



創刊20周年カウントダウン企画、
続々と発信中!

7/27 2005 No.446
450 YEN





バネのテンションは上手に利用して、筋肉を拮抗させて動かすことが大切。自らの筋肉は力任せに緊張させて硬くしたりしない、ということですね」

川名はキャシーの言葉に大きくうなずきながら、「筋肉をストレッチしながら同時に強化する」ためのピラティスの極意を確認する。さらにキャシーが補足する。

「バネを巧みに利用するためには、『マシンのことをよく知れ』と。私は私のマシンをよく把握している。バネの強さも把握している。あなたも、自分のマシンをきちんと知ることが大切です」

カラダを見極める目、 それこそが大切！

最後に、現在のピラティス事情について聞いてみた。ジョーの後継者たちによって今、さまざまなピラティスのバリエーションもできているわけだが、それについてどう考えるのか。

「どんな流儀であっても構わないと思うわ。ただし、共通して言えることは、指導する側にはクライアントのカラダを見極める目が絶対に必要だということ。たとえば、その人にとって最適な『ハンドレッド』がどういうものなのか。カラダをきちんと見極めて指導できる目がなければダメ！」

指導者として修業を重ねる川名最高のレッスンとして受け止めたに違いない。

キャシー・グラント

「私にとってのピラティス？ 仕事よ(笑)」

Boston Conservatory of Musicでバレエを学んだ後、ニューヨークでダンサーとして活躍。ケガをきっかけにジョーに師事することに。ニューヨーク州立大学のピラティス教授資格を得た(ジョー自らが資格を与えた2人のうちのひとり)後、ヘンリ・ベンデルのマネージャーを経て現在はニューヨーク大学で教えるマスターティーチャー。「かつてはブルックリンのビル8階に住んでいたのよ。階段で上り下りし、ブルックリンとマンハッタンを毎日自転車で行っていたわ。現代人は歩かないし、弱くなっている」。たしかに、84歳の今も健脚だ。
<http://dance.tisch.nyu.edu/object/GrantK.html>



ROAD TO PILATES

キャシーが ピラティスに教わった、 最も大切なこととは？

キャシーもまた、ブロードウェイのショーなどで活躍していた元ダンサーだ。膝のケガ、そして手術を経験し、同僚の勧めでピラティスのもとを訪れたのは55年。「当時、ジョーのレッスン料は1セッション6ドル。とても高かったから大変だったわ」

ジョーが唯一スタジオ開設を認めた人物（のスタジオで指導を手伝い、そこで得たお金でジョーのレッスンを受けていたのだ。そして、ニューヨーク州立大学のピラティス教授資格を得る。ジョーが存命中にこの資格を与えたのは、彼女ともうひとりだけという。73年から88年までは5番街の高級デパート（ヘンリー・ベンデル）のピラティススタジオでマネージャーを務め、その後、ニューヨーク大学に迎え入れられることに。

マシンを使うためには マシンを熟知すること。

「ジョーは、男性にこそピラティスを習得してほしかったのよ。けれど、現状はどう？ 女性に大人気だという今の様子を知ったら、彼はと思うかしらね」



とはいえ、ピラティスは男性の体格に向いているエクササイズで女性には不向き、というわけではない。なぜなら、ジョーはクライアントひとりひとりに合わせてエクササイズを考案し、指導したのだから。その考え方は、前ページでも述べたようにキャシーに受け継がれている。

「ジョーから教わったことで大切なのは、*Against tension, without tension*、かしら」
ジョーが考案したマシンおよびエクササイズには、バネの力を利用したものが多くわけだが、それらを利用するときに、何を心得ておくか、である。

さまざまな質問に対して、言葉だけでなくレッスンを通して回答してくれるのがキャシーのスタイル。頭で理解すると同時にカラダで感じ取れ、ということだ。





「バレエのアラベスクとは全く違うのだから、腰がねじれてはダメ。お尻に力を入れない」とキャシー。口調は穏やかだけれど、チェックする目は噂通りに厳しいのだ。

ート系部門を擁するティッシュ・スクール・オブ・アーツが、キャシーの指導の場だ。
2番街に面したティッシュ・スクールのビルの5階に、彼女のワークスタジオはある。ドアの前で彼女を待っていると、なんと階段からキャシーが登場。自らの脚での昇降は彼女にとって当然のこと。迷わずエレベーターを選んだ我々、



最初から恥じ入るばかりだ。「私は強いカラダを持っているから」と言っていた、その言葉に偽りなしと実感させられる。
さっそくレッスンをスタートする。まずは川名の立ち姿をチェックしながら、
「巻き尺で胸囲を測るときの感覚を思い出して。少しだけ肋骨を閉じよつとするでしょ?」

と、譬え話をしながらアロバイスするキャシー。体幹部、腹側と背中側とをコネクトする意識をどう持つか? の説明では、壁に画鋲を刺してみせる。
「壁がお腹だとしたら、おへそからまっすぐ水平に画鋲を刺すのではなくて、やや下方に針を向けるの。おへそから、背中側のウエストからやや下の位置に画鋲の針が

抜けるようなイメージ。男性の場合には水平でいいけれど、女性は体型が違うから斜め下へ」
非常に細かい部分、カラダ深部での意識の持ち方などを大切にしている指導ぶりだ。どんな小さな動きの不具合も見逃さない。気など抜くはずもない川名ではあるが、「ここが違う」とピシヤリやられる(まさに、できていない部分をピシヤリとはたかれる)。体幹部の使い方は、それほどまでに難しいのだと改めて思い知らされる。

「ハンドレッド」のための準備こそ入念に。

「私が大切にしているのは、「コア」と「オブリクス(腹斜筋)」をきちんと強化すること。ピラティスの一連のエクササイズは「ハンドレッド」から始まります。けれど、そこに到達するまでの準備がとても大切。「ハンドレッド」ができるカラダが準備万端となるまで、私は何も教えないのよ」
体幹部の使い方方の基本を徹底的に身につけてこそ、一連のエクササイズに着手する意味がある、と彼女は考える。

「基本となるコアがきちんとできていれば、それぞれの体型、状況に応じて、それぞれにとって最適な「ハンドレッド」を見つけ、行うこともできるわ。その意味で、正しい「ハンドレッド」はひとつじゃない。人それぞれに違っていいんです」

「ロウイング」のポイントを説明するキャシー。自らパフォーマンスして指導することは珍しいのだと周囲の声。川名の熱心さが伝わった?

ROAD TO PILATES

短期集中連載！

まりな &
かわなの

ピラティス道

VOL.09 ニューヨーク再訪、直弟子キャシーに学ぶ。

ジョーが初めてスタジオを開いたニューヨークにて活躍する直弟子は、ロマーナ以外にもうひとり、キャシー・グラントがいる。川名、ニューヨーク大学にその人を訪ねてみることにした。

撮影/森川昇 取材・文/松本典子 ヘア&メイク/三上津香沙 (スプリングボード) 監修/川名昌代
コーディネイト/松田裕子 取材協力/日本航空 企画/伊藤裕美 (Sony Music Artists Inc.)



渡辺満里奈 ●わたなべ・まりな 1970年、東京都生まれ。テレビ番組での司会などはもちろん、執筆活動でも注目を集める。ピラティスは、レッスンを始めて2年以上が経過。今回は涙のお留守番。

川名昌代 ●かわな・まさよ 1968年、千葉県生まれ。ピラティス・トレーナー。バレエのレッスン中に怪我に見舞われ、リハビリをきっかけにピラティスに出会う。ジョセフから直接の薫陶を受けた第2世代の指導を受ける。

マンハッタンはイーストビレッジにあるニューヨーク大学 (NYU)。ここのパフォーマンス・ア

どんな小さな不具合も見逃さない厳しい目！

「教えを乞いたい！」と。というわけで、いざニューヨーク再訪。

もちろん現役バリバリで(ピラティスとは、一生つきあえるエクササイズだと再認識)。そのキャシーが、今もニューヨーク大学でピラティスを教えている……と聞けば、川名が言わぬわけがない、「教えを乞いたい！」と。というわけで、いざニューヨーク再訪。

「厳しい！」と評判、キャシー・グラントのレッスンを受ける。

