JAPAN
PILATES
ACADEMY

ピラティスをはじめ
続けるために
最も大切な事が
学べるアカデミー

日本ピラティスアカデミー®
ピラティス指導者養成コース
マット インターミディエイト

［全 8 日間 10:00-18:00］

5/30, 31, 6/1　6/27, 28, 29　7/26-27

※最大２日間振替可能

第一次締切
4 月 30 日

最終締切
5 月 15 日
※席が空いている場合

【コース案内】

ピラティスを　知る　感じる　伝える

ピラティスは人間本来の体の機能を取り戻しながら、心と体のバランスを整える全身運動です。体の奥から強くしなやかな体へ導き、活力溢れる心身へ導きます。 身体を効果的に最適な状態へ整えることから、リハビリからコンディショニング、アスリートのトレーニングまで幅広く取入れられています。

日本ピラティスアカデミーの養成コースの特徴は、日本にはまだまだ浸透していないピラティスの歴史や本来のピラティスエクササイズに加え、最新の科学に基づき、さらに身体によい効果を出すための手法まで含まれています。また、実際に人へ伝えて行くための指導方法論や顧客満足度向上のための考え方な ど、指導者として活躍していくための基本となるスキルまで含まれていることが特徴です。

ご自分の健康な生涯ためにピラティスに取組みたい方から、ピラティスインストラクターとして活動したい方まで取組んで頂けます。また、すでにピラティスの資格をお持ちの方も、ピラティスの真髄や、新しい発見や気づきが得られることでしょう。

ピラティスを取組む上で、最も大切で確固たる基盤となるものが含まれているコースです。

【コース概要】

コース名：日本ピラティスアカデミー®認定 ピラティスマットインターミディエイトコース

［開催日］ 5/30,31,6/1　6/27,28,29　 7/26,27（全８日間・試験込み）

※最大2回までの振替制度有り。必ずコースお申込前にお問合せ下さい。

［時　間］10:00～18:00　［定員］3～8 名

［受講料］228,000 円（税込 246,200 円）［教材費］14,600 円（税込¥15,760）（参考書、テキスト、DVD3本）

早期割引：4/10 までにお支払い完了で、受講料 10%オフ！205,200 円(税込 221,600 円)

［持ち物］フェイスタオル、ヨガマット、飲料水、筆記用具、運動ができる服装

［参加規定］20 時間以上のピラティスエクササイズの経験があること、または自己練習していること。
15 時間以上はピラティスのプライベートレッスンまたはグループクラスの受講経験があることが望ましい。

［コース中の課題］開講日から試験当日までに、自己練習 45 時間(セッション受講を含む)、指導練習 40 時間、見学（DVD も可）20 時間をクリアしていること。レポート提出１回。

JAPAN PILATES ACADEMY

【カリキュラム概要】

・ピラティスの歴史
・ピラティスの意義。
・ピラティス基礎のエクササイズの習得
・ピラティス中級エクササイズの習得
・基礎技術の習得
・エンディング・ピラティスの習得
・指導方法論と実技の習得
・ピラティスに関する解剖学の基礎
・クラスデザイン
など

【教材に含まれるもの】

・参考書1冊
・DVD3巻（櫻井淳子 DVD）
・オリジナルテキスト
※すでにお持ちのものは、お支払い頂く必要はありません。お申込後にご確認させて頂きます。

【コース主催団体：日本ピラティスアカデミー®】

日本ピラティスアカデミーとは、ピラティスメソッドジャパン株式会社が運営する、日本のピラティスメソッドの向上ためにピラティスやそれに関連する分野についての教育を専門とした組織です。日本人にわかりやすく世界の最先端の情報を伝え、日本国内でもピラティスを根本的に理解できるようになるためのカリキュラムを得意としています。

【よくある質問】

Q:ピラティス初心者でも受講可能ですか？
A:初心者の方も可能です。参加規定として、20 時間のピラティスレッスンの受講経験、または自己練習が必要となります。これを機にピラティスをはじめたい、と言う方は、教材に含まれる DVD にて自己練習することもできます。基礎から学べるチャンスです。

Q:どんな資格が取得できますか？
A:日本ピラティスアカデミー認定「JPA ピラティスマット インターミディエイトインストラクター」が取得出来ます。

Q:資格取得後については？
A:日本ピラティスアカデミー主催のスキルアップのための講習の他、各種ワークショップが継続的に開催されます。また、継続的にスキルアップを続けている指導者としての取組みを明確にするために、資格更新制度もご用意しております。

Q:認定試験はありますか？
A:最終回の午後、資格認定試験を実施いたします。エクササイズ実技、指導チェック、筆記試験。
認定試験受講のためには、コース中の課題である、自己練習 45 時間（セッション受講を含む）、指導練習 40 時間、見学（DVD も可）20 時間

【参加者の声】

理学療法士の方や、すでにピラティス資格保持者など、身体のプロの方からも好評を頂きました。

- ピラティスとは、という基本だけではなく、向き合い方、姿勢（指導者として、伝える上で）など多くの学びがあり、これからも伝えて行きたいと思った。（2013 年　理学療法士）
- ピラティスという一つの運動。エクササイズではなく、奥深さを知った。（2013 年　理学療法士）
- コー ス期間中に肩周囲の緊張の緩和から起こり、便秘も少しずつ解消している。体への意識の向け方も、医療としてだけではなく視点が増え、生活の中での動きも変 化がある。（2013 年理 学療法士）
- ただエクササズをするということだけではなく、すべてに意味があるという事がわかりました。ふとした時に身体が楽に使えるようになって来ています。内容 は多かったですが、楽しく参加できました。身体を動かすことに嬉しさを感じます。（2013 年　ピラティス資格保持者）
- 指導技術について詳しく解説がありとてもわかりやすく、エラーや修正が実際に見て学習出来たことは実際の指導にすぐに役立つことばかりでした。生徒の動きを見る目を養うことができました。（2013 年理 看護師・理学療法士）
- 今までのピラティスの指導がゼロに戻り、本当にすばらしいものを学ぶことができました。一生の宝を得ました（2014 年 ピラティスインストラクター）
- 今までのピラティスの疑問が解決し、本当にピラティスが好きになりました。本当にすばらしいエクササイズをしていると自身がつきました(2014 年 ピラティスインストラクター）

【すでに他団体の資格をお持ちの方へ】

指導をする中で、どれが正しいやり方で、何をどこまで伝えたら良いのか。流派により、どうしてこんなにもピラティスメソッドが違うのか、疑問に思ったことはありませんか。当コースで、ピラティスの基礎をもう一度見直して、全ての疑問を明確にし、ピラティスの素晴らしさを再認識してみませんか。
既に他団体のピラティス指導者認定をお持ちの方向けに割引制度をご用意しております。是非お問合せ下さい。

- ピラティスの歴史を、一般的に広まっている書籍からの内容だけではなく、実際にジョセフ・ピラティス氏の直弟子から集めてきた生きた情報を学ぶことができます。
- 現在では多くのピラティス団体が存在し、多くのピラティスエクササイズが紹介されています。その中で、何が本来のピラティスメソッドであり、そしてどのように変化したのかを理解することが出来ます。
- 同じピラティスのエクササイズ名でも、流派により動きそのものが違うことが多々あります。この場合は、一般的には「流派によりこんなやり方もあるんだ」と認識され、流されているのが現状です。そして、どのようにすべきなのか明確ではなくクライアントも指導者も、あやふやな点が多く存在します。当コー スでは、これらについても言及して行きます。
- 動きにより、身体の中では何が起こっていているかについて、基本的な理解を深めます。従っ て、多くのピラティスエクササイズが氾濫する中、バリエーションとして捉えられるべき事項なのか、避けるべき事項なのか、またはクライアントによって変換すべき事項なのかが、明確になります。

【講師紹介】 櫻井淳子

ピラティスメソッドジャパン株式会社　代表取締役
日本ピラティスアカデミー 代表
PILATES BODY Studio 代表
インストラクター・オブ・ザ・イヤー2010 最優秀賞受賞
雑誌・ラジオ・テレビ等でも活躍

団体にこだわらずピラティスの素晴らしさを根本的に学び日本国内に広めるため、複数団体のフル認定取得するだけではなく、渡米を繰り返し、国内にはまだまだ伝わって来ていない生きた情報を伝えて行くことに力を注いでいる。元 PMA 副理事のパット・ガイトン氏の他、エルダーであるロリータ・サンミゲルから直接学びを受け、2014 年の世界最大となるピラティスの国際的カンファレンスではデモを努める。他、ピラティスの本場ニューヨークの他、コロラド州ボルダー、フロリダ等へ脚を運び、世界でも最高の環境でピラティスを習得し続けている。

～ピラティスの歩み～

国立理工系大学出身。元物理化学研究者。妊娠・出産を機に酷い体調不良に陥り、藁をも掴む想いで出会ったのがピラティス。その深い運動学・生理学的理論と、心に作用する東洋学的なメソッドに感銘を受け、ピラティスインストラクターに転身。

本物のピラティスを広めたいという強い願いで、数々のピラティス団体で勉強を重ねた後、現在は渡米を繰り返しながら、世界のマスタートレーナーと共に最高品質のピラティスを学び続けている。

特に昨今では、第一世代であるジョセフ・ピラティス氏の直弟子として、世界で唯一ピラティスを普及させているロリータ・サンミゲル女史の元で、第二世代マスタートレーナーとしての学びを続けている。世界で最も伝統的で深いメソッドを日本国内への普及させるために、情熱的に活動している。

「日本にも、世界と変わらない本物のピラティスを」。その品質の高さと活動が認められ、インストラクター・オブ・ザ・イヤー最優秀賞（フィットネス業界誌 NEXT)を受賞。指導者の育成、プレゼンター、コンサルティング、ビジネス会講師、ラジオ・テレビ出演、雑誌掲載など、ピラティスを通して全国的に活躍している。

～講師よりメッセージ～

私自身、これまで多くのピラティス団体で学び、 資格を取得してきました。やればやる程素晴らしいピラティスの魅力を感じるようになり、学びの旅は、深まるばかりでした。

ですがその反面、多くの疑問も生まれて来ました。なぜ団体により、同じピラティスでも違いがあるのか。また、なぜ流派により、推奨している身体の動かし方が違うのか・・・。

本来の、そして、 本当に身体に良いピラティスを広めたい。その想いで、大きな課題をクリアしながら渡米を繰り返す生活がスタートしました。その中で得た、ピラティスの歴史の中で生きて来たマスターティーチャー達の教え、本物の伝統、そして、現代だからこそわかる最新の身体の科学。何年もかけて得たことは、これまでの疑問が 全てクリアになり、本来の本物のピラティス、そして、本当の意味で身体に良いピラティスを日本で広めることにコミットメントしています。

当コースでは、一般的に知られている内容だけではなく、日本にはまだまだ伝わっていないけれど、とても大切なスキルや伝統などについても言及し、**これからピラティスの学びはじめるための確固たる土台を築いていけるように構成されています**。また、習得したことを伝える方法や、ピラティスを通してのクライアント との関係の築き方にも 触れて行きます。