

プレスリリース

2024年2月20日



各位

公益財団法人明治安田厚生事業団

健康づくり DVD

『だれでも、どこでも安心してできるピラティス』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）は、2024年2月、健康づくり DVD『だれでも、どこでも安心してできるピラティス』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、公立図書館に配布します。



刊行 2024年2月
定価 400円（税込）
A5 変型サイズ、28分
ブックレット付
※サンプル1部無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。科学的なエビデンスに基づき、安全で効果的、かつ継続して実践できる運動プログラムを紹介するため、2021年から毎年DVDを制作しています。

ピラティスは、1つの筋肉に集中してただ鍛えるのではなく、全身をコントロールして機能的に動かします。このDVDでは、初めての方でもできるようにわかりやすく丁寧に解説しています。リラックスしながらぜひ行ってみましょう。

当事業団ホームページでも動画を公開しています。希望者にはサンプルDVD1部を無償配布します。

※URL：<https://www.my-zaidan.or.jp/publications/healthdvd.php>

「健康づくり DVD」コンテンツ

■ピラティス実践による健康効果（講話 約 10 分）

ピラティスは、今から 100 年ほど前の 1900 年代初期にジョセフ・ピラティス氏によって考案されたエクササイズです。もともとは軍人のリハビリ用として、全身の機能改善を目的として作成されました。

身体の細部への意識や、身体、心、精神の調和を重要視するという特徴があります。では実際にピラティスにはどのような健康効果があるのでしょうか。ピラティス実践による研究の成果をご紹介します。

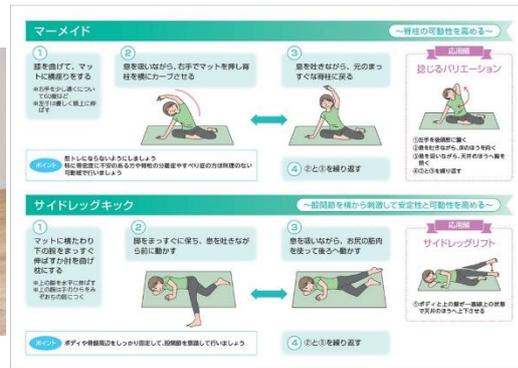
■ピラティスとは？（講話 約 5 分）

1 つの筋肉に集中して、ただ鍛えるのではなく、全身をコントロールして機能的に動かします。特に骨盤や腹部のインナーマッスルと脊柱のポジションを意識して、深く呼吸することを重視しています。ピラティスでめざしたいのは Mind-body Movement（心と身体が調和された動き）です。リラックスしながら日々行ってみてください。心も身体も整うことでしょう。



■実践 ピラティス（約 13 分）

種目は骨盤揺らしエクササイズ、シングルレッグストレッチ、キャット&カウ、スターナムドロップ、マーメイド、サイドレッグキック&レッグリフトです。リラックスした呼吸で行いましょう。



【お問い合わせ先】

公益財団法人明治安田厚生事業団 担当：隅

TEL : 03-3349-2741 E-Mail : wellness@my-zaidan.or.jp