

## 25歳♂がピラティスをやってみた

こんにちは！  
コラム編集部のぐっさんです。

突然ですが、みなさんは「ピラティス」というものをご存知でしょうか？

ピラティスとは、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あり、ヨガと似たようなものになりますが、ヨガは修行であり、ピラティスがエクササイズという部分で違いがあります。



【出典：いらすとや】

↑これはヨガ



【出典：いらすとや】

↑これはピラティス

ポーズだけだと違いが分からないですね(\*\_\*)

ということで、わたしが実際にピラティスに挑戦してみました！

なお、参考までに挑戦前の筆者の身体状況を記載しておきます。

年齢：25歳

性別：男

身長：184cm

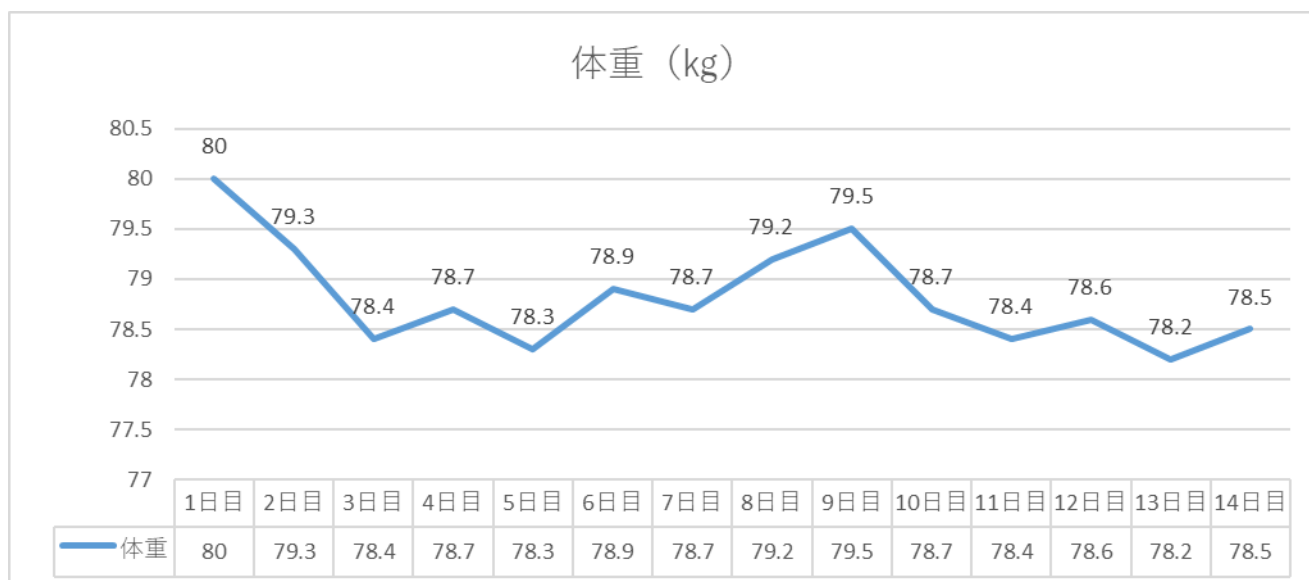
体重：80kg



ちなみに、最近運動は全くしていません。  
この状況で2週間挑戦してみました。

【出典：いらすとや】

↓↓↓挑戦の結果はこのようになりました↓↓↓



挑戦初日と比較すると **1.5 kg**の減量に成功しました！

2週間での結果としてみると、ますますの結果なのではないでしょうか。

## ★ピラティスのメリット

- 初期投資があまりかからない！  
基本的に必要になるのがピラティスマットぐらいなので、始める際の投資があまり必要でないところが魅力の一つになります。
- 体力が少なくても始められる！  
様々なプログラムがあり、軽いエクササイズもあるので、あまり運動の習慣がない人でも始めるのが簡単です！（内容によっては、ある程度体を慣らしてから行うべきプログラムもあります。）
- 一人で行うことができ、室内で行うことができる！  
手軽に一人で室内で行うことができるので、コロナ禍の中にあっても安全に行うことができます！

## ★実際にやってみた感想

- 運動不足の人間でも始めやすいので、挑戦のハードルが低いなと感じました。  
また、一人で屋内でも始められるのが今の情勢にぴったりだと思います。  
ちなみに、以下のようなものもあります↓



左からショルダー・ムーブメント、サイ・ストレッチ、シーテッド・マーメイドになります。

★さいごに

ピラティスは始めるためのハードルが低く、自分のペースで続けることができるので、非常に続けやすいエクササイズになります！

また、動画サイトや書籍等で情報も入手できますので、ぜひやってみてくださいね！

掲載サイト：愛知県スポーツ局競技・施設課「aispo!Do!」

<https://aispo-do.jp/>