

ピラーティス・メソッド・オブ・ボディ・  
コンディショニングの研究 (3)  
——ジョーとクララのコントロール——

高 田 由 美

### **A Study of the Pilates Method of Body Conditioning (3): Contrology-The Brand Method of Joe and Clara's-**

---

The circumstances surrounding the Pilates Method are in the process of changing after the Trade Mark Claim in 2000. The name of Joseph H. Pilates became a common term similar to Yoga, Ballet, and so on. He spent all his life in creating exercises and hoped to make people maintain life with happiness and health. My motivation is to clarify Joseph's idea as to body and exercises in Contrology under such situations.

I investigate material from his immigration in 1926 to the death of Clara in 1977. I pay attention to the period from 1934 to 1964 especially. I give careful consideration to the interview with Joseph himself and collections of sayings that were quoted as Joseph's spoken words.

- ① I introduce Joseph's wife Clara. She met Joseph on board ship on the way to immigrate to the USA. She helped Joseph intensively. Contrology is the ideal method of both Joe and Clara's. She is an excellent instructor of Contrology. She worked until 91 years old as an instructor. She looked perennially youthful. She worked with Romana Kryzanowska after Joseph's death in 1967.
- ② Joseph's thinking comes from the ancient Greeks. He thinks that the equilibrium of body and mind is the most important. Contrology is the way to achieve the perfect harmony of body and mind through its unique exercise system to obtain physical fitness that enables human beings to live with happiness.
- ③ I notice the exercises on *Return to Life through Contrology*. Joseph wrote in his book that "Contrology exercises build a sturdy body and sound mind fitted to perform every daily life with ease and perfection as well as to provide tremendous reserve energy for sport, recreation, emergencies." The purpose of contrology exercises are a) To learn how to breathe correctly in exercises and obtain good circulation. b) To make uniformly developed muscles, and to correct imbalance between muscles. The results of Contrology are a) Good Posture b) The Art of Correct Walking c) Standing (Pilates H. J. 1945).
- ④ I classified 34 exercises to 12 units under the base of Joseph's *Ten Point Fitness Test*.
- ⑤ I analyze the Contrology Exercises in connection with breathing, spine, stomach, starting posture (sitting or reclining position etc.) which are the most important facts to understand the Contrology exercises and Contrology itself. I consider those aspects with connection to what Joseph

explains as "the principles of leverage". Not only is breathing basic for human beings, but also the diaphragm contributes to the stability of the spine. The spine is the most important organ to keep one's rejuvenation. The stomach is the location of the center of the gravity in the trunk and the beginning of the muscles for breathing. Joseph's own creation shows us that the most important muscles for us to live under gravity exist in the trunk.

- ⑥ About 2000 clients came to Joseph's Gym. They came from various fields such as Art, Business, Dance, Education, Health and Medicine, Music, Radio and TV, Society, Theater, and Writing. Roberta Peters who was a prima of MET was one of the famous clients in the 1950's. The correspondence with Joseph and the world of dance is worthy of mention. Especially famous is the correspondence between Joseph and Ruth St. Dennis, and George Balanchine. Joseph held classes to teach his method to the doctors for the purpose of popularization.

Contrology should be done by oneself through proper corrective exercises by use of imagination and body awareness. Joseph wished human beings should live in happiness and health by obtaining physical fitness to spend a pleasurable life. He deplored the fact that people were ignorant of how to breathe, walk, sit and use only 10 percent of their muscles. He was an angry young man at 83 years old (figure beauty ; *Joe Pilates and His Marvelous Gym*, 1963). He not only emphasized physical fitness but also the balance of body and mind similar to the Ancient Greeks. Human beings can live best by integrating body, mind, and spirit. He created and refined his ideas and left his method for us as his legacy. His Contrology is filled with love to human beings.



## はじめに

アメリカにおける PILATES をめぐる状況は、2000 年を契機に確実に変化した。「1980 年代になって、からだと心についての関心がブームになった時、それに乗じて、ピラーティス<sup>1)</sup>を宣伝し、全国に広めたのがニューヨークから遠くはなれたサンタフェを拠点にして活動しながら、商標裁判 (1996) で負けたピラーティス・インスティテュート Ltd. (現フィジカル・マインド・インスティテュート) であった」(高田 1999)。この団体は、ヨーゼフ H. ピラーティス (1880~1967) (写真 1-①参照) の弟子であり、ハンヤ・ホルム舞踊団のプリシパル・ダンサーであったイブ・ジェントリー (1910~1994) を中心に 1991 年に設立された (高田 1999)。「1990 年代になって、ここからからだ (Body/Mind) への関心の広がりは、ダンサーや裕福な人々、そしてスターのものだったピラーティス・メソッドを大衆の関心事とした」(高田 1999, Markowitz, D. 1994)。この現象に大きな役割を果たしたのが、サンタフェやロサンゼルスなど西海岸に住み移ったジョー H. ピラーティス<sup>2)</sup> の弟子《イブ・ジェントリー、ロン・フレッチャー》達であった。いわゆる「西海岸派」(高田 1999) である。彼らは、ジョー・ピラーティスの弟子の第 2 世代であり、ダンサーや医学関係者、映画スターの需要にこたえながら、大きく躍進しようとしていた。一方のニューヨークにあるドラゴ・ジム<sup>3)</sup> には、ジョーの死後妻のクララとともに、ジョーの意思と方法をかたくなに踏襲しながら、ピラーティス・メソッドを守りつづけたローマーナ<sup>4)</sup> がいた (高田 1999)。ローマーナは、ショーン・ギャラガーが代表であるピラーティス Inc. の主宰するインストラクター養成プログラムのマスター・ティーチャー (1992~2003.3) として多くのインストラクターの養成に加わった。ショーン・ギャラガーは、1992 年 PILATES を商標登録した。そして、1996 年ショーンのピラーティス Inc. は J. H. ピラーティスの名前を不当に使用しているとして西海岸派を



写真1-① ヨーゼフ H. ピラーティス (1880  
～1967) 1945年 (65才)  
『The Joseph H. Pilates Archive Collection』  
Pilates. Inc. 提供

訴え、この訴訟で勝利を掌中にした。この結果、「PI-LATES」は、ピラーティス Inc. 以外に使用できなくなり、サンタフェにあるピラーティス・インスティテュートは団体名の変更を余儀なくされ、フィジカル・マインド・インスティテュートと名乗った (高田 1999)。この西海岸派と東海岸派の争いである商標裁判 (1996) が、ピラーティスの名をスポーツ業界に刻印する役割を果たし、多くの人がピラーティスを知ることとなった。ピラーティスについての関心の広がりとは、筆者

が調査したニューヨークのダンス・コレクションにあるピラーティス関連の文献数の変化にも表れている (高田 1999)。それによれば、1996年7月時点での文献は雑誌ビデオなどを含めわずか27点であったが、1997年9月には81点に増加した。この内容は、殆どが西海岸派の出版によるものであった。そして、2000年、くすぶりつづけた「ジョーの遺産を巡る争い」 (高田 1999) は、ついに3回目の裁判に持ち込まれた。その結果ピラーティス Inc. は敗訴し、ピラーティスはヨガやバレエなどと同様に一般代名詞として使用されることになったのである (Carman, J. 2001)。

1990年代にピラーティスの名が一般に普及して以来、その名前と方法は、遅々としつつも広がりを見せていた。その後2000年の商標裁判を機に怒濤のごとく知れ渡り、今日のスポーツ業界では、その名を知らないも

のはいない。伝統的でありながら、一部の映画スターや富裕階層の人々あるいは知識人の所有とされていた秘密のボディ・メンテナンス方法が、一般に開放されたのである。その目新しい方法が話題になり、マスコミを通じて紹介される事が多くなった。そして、今をときめくスターの体験談と共に関心が煽られた結果、人気に便乗した形で、多くの出版物が発行された。現在、多大な利益を生むスポーツ産業として注目を集めているアメリカでの「ピラーティス<sup>5)</sup>」は、玉石混交といえるほどの普及ぶりである。2001年以降多くの本やビデオが出版されており、ジョーの方法には含まれない、ボールを使ったピラーティス等もある。出版も盛んで、現時点で、Pilates 関連の本の出版数は、150点を越える。その著者がピラーティス・メソッドの専門家ではないエアロビクスのインストラクターといった本もあり、「ピラーティス」の盛況ぶりがうかがえる。各本の著者の関心により、効果についての強調点は異なり、多様である。多くは、筋を肥大することなく強くしトーンされ均整のとれたからだ作りができ、心とからだがりフレッシュされるユニークな方法という枠内で収まっている。

ダンス医学の方面では、リハビリテーションとしての「Pilates」が注目されている。国際ダンス医科学会 (International Conference for Dance Medicine and Science, 2002 in N. Y.) の発表では、ダンサーの股関節手術後のリハビリテーション・プログラムに採用され、大きな効果をあげていることや、その方法が深く信頼されていることが報告された (IADMS International Conference, New York, oct. 2002)。また、ムーブメント・セッション「Pilates・エクササイズで、腹横筋、横隔膜、腰、多裂筋を強くする (発表者: J. Hariett)」には参加者が多く、その関心の高さがうかがえた。現在の日本では、イギリスのデボンシャー病院などを視察した記事はあるが、一般的に知名度は低く、この方面で関心をもたれている様子はない。しかし、ダンス医科学会の報告によって裏づけられるリハビリテーション領域における「ピラーティス」の役割も看過できない。日本でも、ダンス障害のみならず、機能回復のための安全かつ効果的エクササイズとして目さ

れることが望まれる。

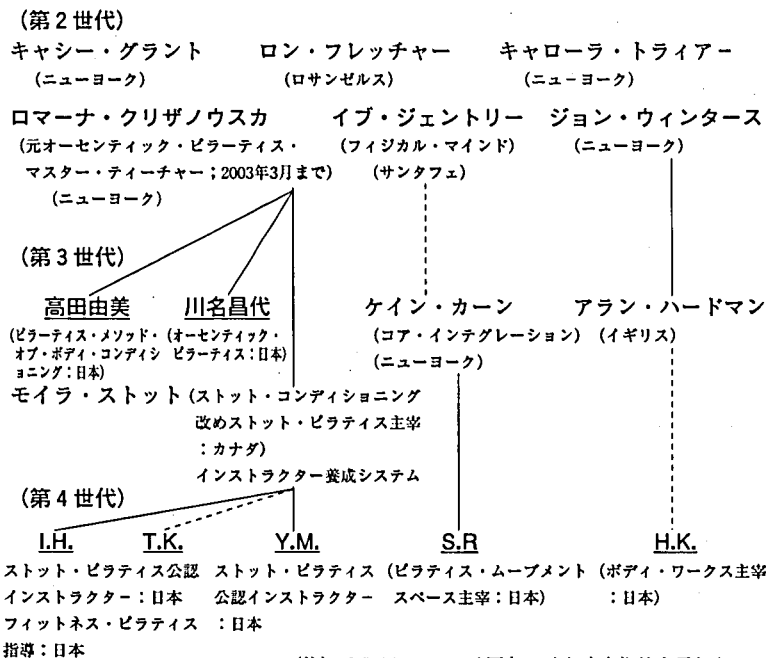
近年、「ピラーティス」が日本のマスコミに取り上げられる機会が増えた。そして、アメリカ・スポーツ業界における流行とその事業の成功の影響を受けて、スポーツ事業立てなおしのカンフル剤として注目され導入されつつある。フィットネス業界が業界の活性化と集客のために、インストラクターを粗製濫造しながらスポーツ・クラブで売り出す事に躍起となっている現状や、女性誌やスポーツ誌がこぞって記事にしている状況がある。

現在の日本には、4タイプの「ピラティス」と「ピラーティス・メソッド」があり、5タイプのインストラクターがいる。それらは、ニューヨークのケーン・スタジオのピラティス、イギリスのアラン・ハードマン・スタイルのピラティス、カナダのストット・ピラティス、ジェイアール東日本スポーツが発行した資格（FTP認定）をもつインストラクターである。これらの日本のピラティスは、第2世代の弟子である第3世代が考案した養成プログラムから学んでいる。ジョーの弟子にあたる第2世代に直接学んだ「ピラーティス・メソッド」のインストラクターは2名のみ<sup>6)</sup>である。この2名を除き、それぞれの外国のインストラクター養成コースで学んだ、あるいは留学中にであったか、あるいは、ビデオ審査で資格を取るなどしている（図1参照）。

ジョー・ピラーティス；（ピラーティス H. J.）の方法は、妻のクララとともに彼の死後を支えた後継者であるロマーナ・クリザノウスカ（Kryz-anowska R.; ex-Master Teacher of Authentic Pilates）やショーン・ギャラガー（Gallager S.: PILATES Studio）の手から離れて、いわゆる一般的な名詞としての「ピラーティス」になった。それは、いわゆるジョーの発明したピラーティス・メソッドに依拠した「ピラーティス」（Pilates based technique）がそれぞれの方法を加味して「ピラーティス」を名乗る事ができる自由でもある。その自由は、前述のケーン・スタジオやストット・ピラティス（Stott Pilates）、ポレスター・ピラティス（Polestar Pilates）等が、ヨーゼフ H. ピラーティスの創ったエクササイズを基礎にして応用し



創始者：ヨーゼフH. ピラーティス (1880～1967)



(注) U.S.Aについては国名ではなく本拠地を示した。  
----は師弟関係は不明瞭だが系統であることを示す。

図1 日本のピラーティス・メソッドとピラティス

た方法を用いた固有のスタイルでインストラクターを養成することが可能となったことを意味する。インストラクターの養成方法も多様で、最短2日間から8日間あるいは、3週間で済むものから、600時間の研修と3回の試験の通過を要求されるものまである。養成システムの質がどのようであろうと、どのような訓練を受けようとも、結果としてそれらはすべてPilatesとして認定されたインストラクターと呼ばれる。ジョー・ピラーティスは、生前一日12時間から16時間も働く彼の下で、3年間を過ごしたものだけを弟子と認めたという。エクササイズの指導における正確さを厳しく要求され、彼のイーグル・アイにかなった人物は多くはなかった。細心の注意を払い、正確に指導することが、ジョーが考案したエクササイズ

の真の効果を生むのである。この厳しい要求にこたえられたのがわずか6人の弟子であった(図1参照)。レノックス・ヒル病院のドクター・ジョーダンがプリングル社の社長であるジョン・プリングル氏にあてた手紙(Jordan H. H. 1962)の中で述べているように、ジョーが発明した器具を病院に導入する場合には、ジョーの下でトレーニングされた人間が必要であるとの見解を述べている。こうした見識を現在のスポーツ業界に求めることは不可能であろう。そして、多くの人にとって、ピラーティスが人名であることを知る必要がない状況が訪れる日も近い。

本研究では、こうした状況をふまえ、ヨーゼフ H. ピラーティスが私達に遺したものを問い、整理することで、エクササイズに残された傍流の天才ジョー・ピラーティスの身体と運動についての思索をたどる。ドイツから移民(1926)してきたジョーが存命中の資料を中心に、妻であるクララの死(1977)までの文献を検討した。コントロールロジーについては、「ピラーティス・メソッド・オブ・ボディ・コンディショニングの研究(1)ー「ジョー」と Contrology-」(高田 1998)、「ピラーティス・メソッド・オブ・ボディ・コンディショニングの研究(2)ージョーの遺産ー」(高田 1999)のなかで、成立の背景やジョーの主張、目的と効果について述べた。本稿では、著書が発行された1945年(Pilates, H. J.)以降1964年(Ringgold, E. S.)までの文献で、ジョーへの直接のインタビューで、かれの言葉として扱われている“ ”内にはいつている言葉もしくは、直接見聞した事実を元にかかれていて内容をとりあげ、コントロールロジーに込められた〈健康と幸福の実現のためのエクササイズ実践の追求〉を検討する。

## 1. ジョー・ピラーティスとクララ・ピラーティス

ジョーの妻クララ(Clara Pilates: 1882~1977)(写真1-②参照)は、弱い感じの小柄な女性であった(Tucker, P. 1965)。しかし、非常にしっかりしており、ジョー以上に強い気質であった(Obituaries, 1977)という。



写真1-② クララ ピラティス  
ワシントンポスト, 1972年(90才)

ドイツのフランケンバーグに生まれた。家族が9人いる中の長女であり、いつも頼られる存在だったと本人が述懐している。ドイツでは、看護婦と幼稚園の教師としてのトレーニングを受けた。ジョーとの出会いは、アメリカに渡る移民船の中であり、健康や体を健康に保つ必要性についての話で意気投合し、自分たちで工夫した器具を作り、それを使ってジムを開くことにしたという (Cosover, T. 1972)。移民 (1926年: クララ 44歳, ジョー 46歳) 直後は、かなり厳しい生活であったが、彼女は、さまざまな方法でジョーを助け、深刻な不遇の時期を乗り越えた。クララが90歳の時の写真 (1972) にはニューヨークの美女 (Beautiful People) の天井にそそり立つ長い脚を支える若々しく愛らしい姿が映っている (写真1-②参照)。

彼女はまた、73歳当時に35歳にしか見えない (Rosenberg, G. J. 1957) と評されるほど若さを保った女性であり、80歳のときでも、若く闊達であったという (Brown, B. 1963)。そして、1973年に91歳で引退するまで現役のインストラクターであった。そうした彼女についての評価は、ピラティス・システムの細部までよく知っており、正確に指導をする教師であったとされる (Obituaries, 1977)。ジョーが、新しいエクイップメントを作ることになりクライアントの指導ができない場合や、ただ一人のクライアントにかかりっきりになったときは、クララの出番であった。また、新しいクライアントが、ジョーの檄を飛ばしながらの指導する様子についていけないなど、場違いな様子が目立つときもまた彼女の出番であった。ジョーは、躊躇せずにクララを呼んだという (Ringold, S. E. 1964)。クララの引退 (1973) を機に移転した新しいスタジオ (29 West 59<sup>th</sup> St: Pilates Studio, ロマーナ主宰) には、毎年伝統をつなぐ思いが込められたクリスマスツリーがクララによって飾られた。セント・クレア病院で死去。享年95歳であった (King, B. 1977) (資料1 年譜参照)。

ジョーは、運動家として功をなした父と自然治療医であった母そして弟と妹の5人家族であった。ジョーの死で、かれの弟と妹は遺族となった。彼は、「粗野な一面と、気難しく、直感的で、他人の感情に敏感な側面をもつ職人気質の芸術家」(高田 1999) であり、独特のエクイップメントのデザインや設計をこなし、エクササイズを創案する創造的な人間でもあった。体の教化者 (physical culturist) であり、天才発明家 (Inventive Genius) かつ直感的治療者 (Intuitive Healer) (Ringold, S. E. 1964)、自然医 (Nature doctor: Archer, A. 1940) と呼ばれた。彼は、尋常の人でなかった (Obituaries, 1967)。「偉大な芸術家と教育者の資質を兼ね備え」、「仕事と完璧な理想の追求における過酷なまでの信念」(高田 1999) を持っていた。そして、生涯を通じて「体力についての信念」(Ringold, E. S. 1964) を持ち続け、人々の健康を実現し幸福にするエクササイズの工夫と普及にかかわり続けた。1945年『Return to Life through Contrology』を著した。これ

について、ジョーの写真を載せたパイクの書評 (Pike, L. A. 1945) の中で、テッド・ショーンは「これまでに知ることのなかったすばらしい方法を発見した。」と述べ、クラーク・シラカス大学のドクターハリソンは、「ピラティス・エクササイズ・システムは秀でている。」と述べたことを紹介している。ジョーの仕事については、コントロールロジーを通して、多くの人々の姿勢を矯正し、健康と体力を取り戻すことに貢献したとある。さらに、この本の中では、幸福な毎日を過ごすための基礎である体力があることの重要性が説かれているとし、家庭で体力を取り戻し、健康を手に入れる方法が、家庭内で簡単にできるような単純なエクササイズが紹介されているとし、書棚に置くべき本として推薦している。こうしたジョーの仕事について、リングールド (1964) は、賞賛と非難が半々であったが、「無責任な論評や賛辞のどちらも、彼の信念に基づく独自の運動システムであるコントロールロジーに対する献身的な努力をなえさせることはなかった。」と述べた。また、「数人のトレーナーは、ジョーの方法に関心を示すが、スポーツ業界の大方の人間は、この方法を知らないし、知っていたとしても肩をすくめる程度で、自分たちの競争相手として受けとめてはいない」(Ringold, S. E, 1963) としている。

## 2. コントロロジーとは何か

そもそもコントロールロジーという言葉自体が不思議な言葉である。辞書にもないジョーの造語である。ジョーが宣伝したベッドナジューム (bednasium) についても同様なことが言える。ベッドナジュームについては、ベッドとギムナジュームを組み合わせた造語として考えられる (文献〈その他〉⑥参照)。同様に考えれば、コントロールロジーも二つの言葉が組み合わされたものと推察できる。アーチャー (1940) によれば、「コントロールロジーとは、ひとつの単語である。マインドとボディの均衡 (balancing the body and mind) についてのトレーナーの理想 (idea)」である。「コントロールジ

ーとは、ボディ・マインド・スピリットとこれらの言葉の意味するところのものを協調させる科学であることを包括的に言い表した言葉である。」(ピラティス; Brown, B. 1963) という。ジョー・ピラティスにとって、ボディとマインドの均衡は重要な関心事であった。「ボディとマインドの均衡とは何か。それは、体の意識的な制御 (control) である。体の骨格を構成する骨によりもたらされる「てこの原理—principles of leverage—」の利用と応用である。それは、休息や睡眠のときでさえおこる動作における身体自体の運動 (movement of the body) に作用している重力と均衡の原理の十分な理解と身体の機制についての完璧な知識である」(Pilates, H. J. 1934)。この知識が、「コントロールの本質そのもの (very essence) である」(Pilates, H. J. 1934) と述べている。コントロール・システムについては「コントロールすることとは一すなわち、内的なコントロールであり、ボディとマインドが完全といえる状態」(Herridge, F. 1946) であるとされる。「マインドかボディ (の二者択一) ではなく、ボディと (であり) マインド (であること) が重要である」(括弧内は筆者補足)。「ボディとマインドは、協調すべきであり対立すべきでない」(Pilates, H. J. 1934)。これについて、「われわれすべてが人生においてなすべきことは、誕生から青年期、熟年期と人生の軌跡をたどり、ボディとマインドの均衡であるところの身体的でありかつ精神的である均衡を混乱させ、乱す原因を見つけることが必要である。そうすることで、比較的簡単に原因が理解され、それらを絶対確実な自然の法則による矯正へとつなげる。端的に言えば、身体を研究し、長所短所を見つけ、(それを元に) 短所を除き、長所を改善することである。その結果は何かという身体的かつ精神的に完全な人間 (being) になれるということにつきる！」(Pilates, H. J. 1934) と述べた (括弧内筆者付加)。ジョーの思考は、古代ギリシアに由来しており、彼がよく使う「自然の法則 (natural law)」とは、ボディ (身体) とマインド (こころ) を随意的に同時にコントロールすることを意味している。「最高の自然の法則 (paramount law of nature) とはボディ (身体) とマインド (こころ)

を随意的に制御する能力が、ひとつとなって発達することである。そして、古代ギリシア人は、ボディ（身体）とマインド（こころ）の発達が同じ段階でなかったり（unequal）、片方あるいは両方が拒絶されたりすると、市民化のための初歩から完全に失敗する結果になるということを知っていた。」（Pilates, H. J. 1934）という。コントロールジーとは、エクササイズにより、ボディ（身体）とマインド（こころ）の完全な協調（lauren, A. 1956）を達成し、幸福に生きていくための体力づくりや身体づくりを自ら積極的に生活に取り入れるための方法である（下線部筆者）。このためには、「ボディ、マインド、スピリット、これらすべてを調整する制御の意味合いがある」（高田 1998）エクササイズでなければならない。そのエクササイズを実践した結果が「バランスよく発達した身体を作り、不良姿勢を矯正し、身体的活力（ボディ）を蓄積し、こころ（マインド）を爽快にし、意気（スピリット）を高める」（Pilates, H. J. 1945）とされるシステムとなる。1940年代中頃当時の北アメリカ体力協会の会長であるロジャース F. R はピラーティスの著書『Return to Life Through Contrology』の書評のなかで「コントロールジーは、身体を意志の完璧な道具に変えるのに最適なシステムである。（中略）個人的にはあるが、一般的な成人のみでなく、障害がある人やけがをした人、また、生理的に弱い人に対して驚くような効果があることを知っている。（中略）読者は、コントロールジーとは別のシステムで運動してからコントロールジー・システムを実践することで評者の主張の正しさがわかる。この理由は、コントロールジー（の実践が）が筋を発達させるのみでなく、四肢をしなやかにし、臓器と内分泌腺の機能を向上させることに加え、マインドを明快にし、意志を発達させるからである。」と述べた（括弧内筆者補足）。ピラーティスにとって「こころ（マインド）を働かせ、身体（ボディ）を作る方法が必要」（高田 1998）であった。長年に渡るその研究と実践が、「伸ばすこと、曲げること、全身を使う屈曲などの（方法を組み合わせた）ジョー（ピラーティス H. J.）が考案したエクササイズの特別なブランドであるシステム体系（Brown, B. 1963）」として結

実した（括弧内筆者補足）。これがコントロールジーである。

### 3. コントロロジー・エクササイズ

システムとしてのコントロールジーを示す言葉の初出は、ピラーティス・システム・オブ・ボディ・コンディショニング (Lauren, A. 1956) である。ジョー・ピラーティスは、自身のシステムについて「私たちのシステムは、胸郭を開き、腱を伸ばし血液とリンパの流れを助ける。これにより、身体のおもむきを取り去る」（ピラーティス；Rosenberg, G. J. 1957）と説明した（傍点筆者）。1955年頃から、ジョーのジムや写真が多く取り上げられるようになり、ジョーのシステムとしてのコントロールジーについて知られるようになった。コントロールジーは、ジョーの考案した独特のエクササイズにより構成される。これをコントロールジー・エクササイズと称することにする。「コントロールジー・エクササイズの目的は、①正しい呼吸法を学び、運動に伴った正しい呼吸法をすることで、血液循環を改善する。②筋力の不均衡を是正し、しなやかで柔軟な身体を作ることの2点である。そして、このために重要なこととして、次の4点が強調される。（ア）運動を正確に、集中して行う。（イ）マインドが筋肉をコントロールすること。（ウ）緊張と弛緩が同時にあること。（エ）脊椎骨をプラム・ラインにあうように正しい位置におき、最も引き伸ばした状態で背中を固定し、運動する」（高田 1999）である。その結果、①よい姿勢②正しい歩行③直立すること、を達成できるとした（高田 1999）。姿勢は、ジョーの関心事で、『Your Health』（Pilates H. J. 1934）には、大勢の人のエクササイズ前とエクササイズ後の写真が掲載されている。

コントロールジー・エクササイズの「原理は、幼少時からの人間行動の観察と、動物園の動物たちが、（四足歩行の）姿勢のままで毎日ストレッチとバランスを保つ動作を行う（だけで本来備わっている力を保つ）ことから発見した」（ピラーティス；Brown, B. 1963）とされる（括弧内筆者補足）。また、



ジョーが「四つ足動物は、二足動物よりも優雅で柔軟さがあリ体力がある。」と自分自身で観察した事を述べたとされる (Ringold, S. E. 1964).

コントロール・エクササイズは、大きく二つに分けられる。それは、器具をコントロールするエクササイズ (器具を用いた自己操作) とマット上で行うマット・エクササイズ (自己操作) である。最も重要とされ、基礎とされるエクササイズは、マット・エクササイズである。ジョーのジムでも中心は大勢が同時に行えるマット・エクササイズであったと考えられる。ジョーが生存していた時代の出版物やクリッピングの中からコントロール・エクササイズとして取り上げることができるものは、著作やクリッピングに残されたごくわずかのエクササイズである。当時からすでにある器具として、ユニバーサル・リフォーマー、リラクサー・ベッド、タワー、ワンダ・チェアー、マジック・サークル、マジック・スクエアー、エア・ミル、テンソメーター (Tens-O-Meter)、キャデラック、バレル、ラダー・バレル、ペディ・プル、フット・コレクター (Gallagher P. S., Kryzanowska R. ed. 2000)、ザ・ビトゥイーン・ドア・ジム (Hering, D. 1956) があげられる。これらの中には、現在写真にのみ残っている器具も含まれている。ジョー・ピラーティスが発明した器具は、特殊な目的のために作られているという (Rosenberg J. G. 1957)。バレルは、筋を伸展させ、関節炎と滑液包炎を和らげるという。他の器具は、脊椎骨を強くし、胃 (の部位を構成している筋肉) を平らにし、肺を動かし、膨らませ、心臓を刺激して動かす (括弧内は筆者)。また、V字型のベッドについては、ベッドの中央に縦にくぼみがついており、その上で眠ると足の先から頭までのすべての緊張が取り除かれるとした (Rosenberg, J. G. 1957)。ワンダ・チェアーについては、「この器具の上で、山に登ること、海で泳ぐこと、地上を歩くことがすべてできる。すべて仰向けの姿勢のままでね (ピラーティス; Brown, B. 1963)」。と述べている。また、テンソメーターについては、この使用により、「全身をくまなく矯正したり、部位をひきしめたり、発達させたり改良できる」としている。オペラ界のスターであるロベルタ・ピ

ータースは肺活量を増加させるために、エア オ ミルを使い、全身の神経を集中させる訓練のために、指先に取り付けるマジック・スクエアーを使った。彼女の肺活量にかなうものは誰もいなかったらしい (unknown, Life, 1951).

一般に公開されたエクササイズは、マット上で行われるマット・エクササイズである。これは、1945 年に出版された著書に 34 種類ある。それらを以下に示す。1. The Hundred 2. The Roll Up 3. The Roll-Over With Legs Spread (Both Ways) 4. The One Leg Circles 5. Rolling Back 6. The One Leg Stretch 7. The Double Leg Stretch 8. The Spine Stretch 9. Rocker With Open Legs 10. The Cork-Screw 11. The Saw 12. The Swan - Dive 13. The One Leg Kick 14. The Double Kick 15. The Neck Pull 16. The Scissors 17. The Bicycle 18. The Shoulder Bridge 19. The Spine Twist 20. The Jack - Knife 21. The Side Kick 22. The Teaser 23. The Hip Twist With Stretched Arms 24. Swimming 25. The Leg Pull - Front 26. The Leg - Pull 27. The Side Kick Kneeling 28 The Side Bend 29. The Boomerang 30. The Seal 31. The Crab 32. The Rocking 33. The Control Balance 34. The Push Up (Pilates H. J. 1945)

これらのエクササイズには、前述したように固有の名称がある。実施方法の説明には、ジョー自ら写真モデルとして登場しており、エクササイズの説明は、動きを重要なポーズ 3 ないし 4 に分け、それぞれについて部位と姿勢の変化についての説明がされている。特徴は、それぞれの動きにおける呼吸法が指示されていることである。たとえば、ローリング・バックにおいては、後方に転がるときに息を吸い、戻ってくるときに息を吐くなどである。身体部位の扱い方については、あごを胸につけるようにとか、膝はしっかりと合わせておく、手のひらは上にするなど細かい注意があり、身体部位の空間における位置が細かく記されている。すべてのエクササイズは臥位（背臥位、腹臥位、側臥位）で行われ、立位姿勢がとられることは

ない。また、個々のエクササイズは非常に単純である。反復回数は、エクササイズにより厳密に決まっており、3回から6回までが通常である。上達するなどして12回まで増やすことができるエクササイズはワン・レッグ・ストレッチ、ダブル・レッグ・ストレッチのみである。ただ、エクササイズ開始に行うハンドレッド（背臥位）は例外で、腕のポンピングを100回行う。ただし100回を越えてはいけないとされる。この本では難易度や順番についての情報が皆無であるため、システムとしてのコントロール・エクササイズとして扱われてはいない。エクササイズの名称は伝統的な方法を受け継いでいるオーセンティック・ピラーティスの用いる呼称と異なるものもある。それらを以下に記す。

【コントロールジー】

【オーセンティック・ピラーティス】

ザ・ワン・レッグ・サークル	- レッグ・サークル
ローリング・バック	- ローリング・ライク・ア・ボール
ザ・ワン・レッグ・ストレッチ	- シングル・レッグ・ストレッチ
ザ・スパイン・ストレッチ	- スパイン・ストレッチ・フォワード
ロッカー・ウイズ・オープン・レッグ	- オープン・レッグ・ロッカー
ザ・スワン・ダイブ	- スワン
ザ・ワン・レッグ・キック	- シングル・レッグ・キック

#### 4. コントロジー・エクササイズの種類

ジョー・ピラーティスは、58年間にわたり、自分自身と生徒の身体に依拠しながらエクササイズを研究した。その結果、コントロール・エクササイズは12のユニットに分けることができ、その基礎的なコントロール・エクササイズを著書（1945）に載せたとした（Pilates, H. J. 1960）。筆者は、ジョー自身のモデルによる「Ten Point Fitness Test」を検討し、著書にあるこの34種類のエクササイズを12ユニットに分類することを試

みた。

#### 4-1 「Ten Point Fitness Test」

ジョー・ピラーティスは、エクササイズの一部を取り上げ、『10 Point Fitness Test』を残した(写真3, 写真4①~④参照)。彼が80歳のときのものである。3月に撮影されたもので、短パンに上半身裸のジョー自身がモデルをしている写真である。おそらく、ベケットの山荘でとったと思われる。写真から判断すると剛健さだけではなく、姿勢の美しさや筋の強さと関節の柔らかさがあり驚かされる。写真4は、この10ポイント体力テストをできる限り忠実に再現したものである。この中から、ピラーティスが何を重要な体力とみなしたかについて検討する。

##### ①について

頭部から足までをできるだけ長く伸ばす。このためには、背中全体が床につくように腹部をコントロールする必要がある。全身の筋、腱が最大に伸び均衡を保つ。背骨の柔軟性が必要。基本となる背臥位。

##### ②について

全身の背部が伸展し、腹部が収縮しかつ背部と腹部の均衡がある。上肢帯(伸展)、股関節(屈曲)、足関節(屈曲)、背骨の柔軟性が必要である。

##### ③について

背部と腹部の筋力が均衡している。全身にわたる神経-筋協調がある。上肢帯、股関節の柔軟性が必要である。

##### ④について

背骨の柔軟性が必要。股関節の柔軟性と体幹(腸腰筋、広背筋、横隔膜、腹直筋、腹横筋、腹斜筋(内・外))などの浅層と深層の筋力均衡が必要。骨盤の安定。

##### ⑤について

背骨の柔軟性と腹部・殿部の筋の強さが必要。全身の神経一筋協調。  
背部と腹部の筋力均衡。股関節、上肢帯の柔軟性。

⑥について

背部と腹部の筋力の均衡。背側の伸展と体幹内部の筋の均衡（股関節、腸腰筋）背骨の柔軟性。全身の神経一筋協調。

⑦について

背骨の柔軟性。体幹内部（浅層-深層）の筋力均衡。体幹と四肢の均衡（胃部位の強さ）。僧帽筋、頸部の筋の強さと頭部一体幹の均衡

⑧について

背中の柔軟性。股関節、足関節の柔軟性。背部と腹部の筋均衡。神経一筋協調。

⑨について

背側の柔軟性（特に腰椎部分）。腹側の筋の強さと柔軟性。股関節の柔軟性。

⑩について

背側の伸展と腹側の収縮の均衡。股関節、足関節、上肢帯の柔軟性。重力に対する体幹の安定（座位）。腸腰筋と腰背部、大腿背部の均衡

この「Ten Point Fitness Test」の分析の結果、筆者が注目した点は、以下の7点である。これらの組み合わせによって、1つのエクササイズが可能となる事から、コントロール・エクササイズを構成する体力要素といえる。

- A：体幹の安定（背・腹の筋バランス・センタリング、胸郭と骨盤。例…腸腰筋、横隔膜、肋間筋群）
- B：背骨の柔軟性（脊柱部脊椎骨連結・脊柱起立筋）
- C：背骨の強さ（脊柱部・例…脊椎骨連結・脊柱起立筋、頭部および頸部の筋群、腹部および腰部の筋群）

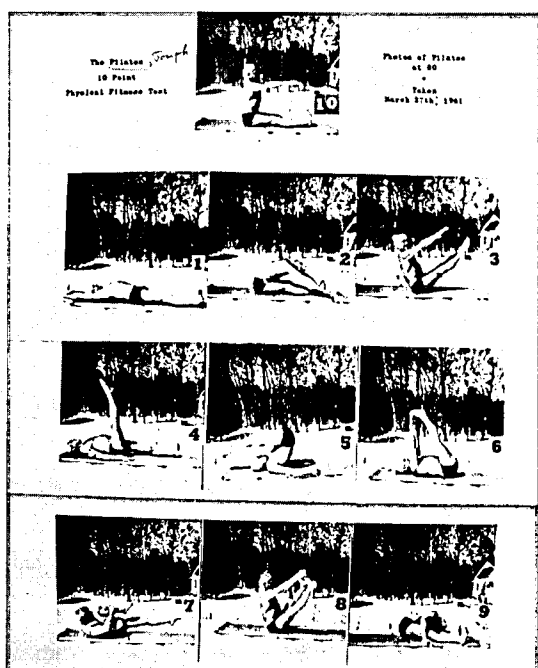


写真3 ジョーによる10ポイント・フィットネス・テスト (1961年, ジョー80才)

D：空間の調整（調整系能力・神経系）

E：背側の筋力（体幹と四肢、僧帽筋、広背筋、大殿筋、大腿二頭筋、半腱筋、半膜様筋、腓腹筋、アキレス腱等他）

F：腹側の筋力（体幹と四肢、大胸筋、腹直筋、腹横筋、腹斜筋、大腿直筋他）

G：重力均衡・支持基底面（安定性）

#### 4-2 コントロロジー・エクササイズのカテゴリー化（12ユニット試案）

ジョー・ピラーティスは、コントロールロジー・エクササイズの方法について①ストレッチ②フレックス③ベンド④トウィスト⑤ロール（Rosenberg, J. G. 1957）をあげている。このほか、凝縮するあるいは圧縮するといった⑥テンス〈tense〉の語も散見される。このため、これら6種類の身体操作方法と10種類の体力テストから得られた体力要素、そして姿勢と重要な身体部位や関節に注目して34種類を12のユニットに分類することを試みた。その結果を以下に示す。

- ① ハンドレッド（写真5参照）、ワン・レッグ・ストレッチ（写真4-⑦参照）、ダブル・レッグ・ストレッチ（3）
- ② ロール・アップ、ロール・オーバー、ネック・プル（3）
- ③ ローリング・バック、ロッカー・ウイズ・オープン・レッグス、ザ・シール（写真6参照）、ザ・クラブ、ブーメラン（5）
- ④ スパイン・ストレッチ（写真7参照）ティーザー（写真4-③参照）（2）
- ⑤ ザ・ワン・レッグ・キック（写真8参照）、ザ・ダブル・レッグ・キック、スイミング（3）
- ⑥ ザ・ロッキング（写真9参照）、ザ・スワン・ダイブ（2）
- ⑦ ザ・ソー（写真4-⑨参照）、スパイン・ツイスト（2）
- ⑧ コントロール・バランス（写真10参照）、ジャック・ナイフ、（2）

- ⑨ サイド・キックス (写真11参照), サイド・キックス・ニーリング, サイド・ベンド, ザ・シザース, ザ・バイスグリップ (5)
- ⑩ プッシュ・アップ, レッグ・プル (写真12参照) (2)
- ⑪ ワン・レッグ・サークル, コルク・スクリュウ, ヒップ・トゥイスト・ウイズ・ストレッチ・アームス (写真13参照) (3)
- ⑫ ・ショルダー・ブリッジ (写真14参照), レッグ・プル・フロント (2)

- \* 括弧内数字はコントロール・エクササイズの種類数
- \* 難易度別の分類ではない。

これらのエクササイズの特徴はつぎのように考えられる。

- ① すべてに名前がついている。
- ② すべて臥位姿勢（腹臥，背臥，側臥）で行われる。
- ③ 呼吸方法が指示される。
- ④ 全身を用いる。
- ⑤ 四肢のトレーニングはない。
- ⑥ 体幹の操作（ロール，伸展，ツイスト，屈曲）を用いる。
- ⑦ 股関節，上肢帯の柔軟性が必要とされる。
- ⑧ 繰り返しの回数が少ない。ハンドレッドを除き多くが3回から8回の範囲である。
- ⑨ 音楽を伴わない。
- ⑩ 靴をはかない。
- ⑪ 滑らかで優雅な動きである。
- ⑫ パーソナル・スペースの範囲で姿勢を変える。
- ⑬ 〈胃〉部位の強さが重要である。
- ⑭ 移動（ロコモーション）がない。



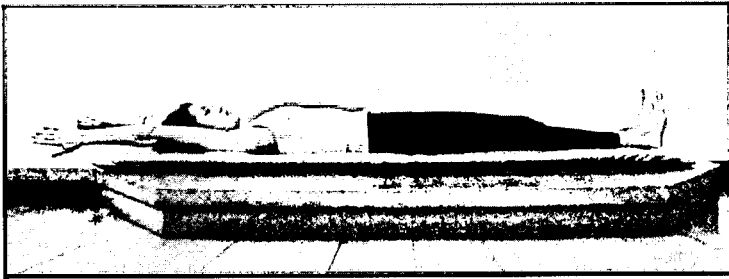


写真4-①：テスト1

\*写真4から写真14：モデル 木下智愛（研究生）



写真4-② テスト2

#### 4-3 まとめ

さらに、前述した7種類のコントロール・エクササイズを構成する体力要素を用い、前述した12ユニットを分析した結果を以下に示す。ユニット毎に体力要素の構造は異なる。このため、各ユニットで要求される心身の能力は異なるが、最も基礎的なエクササイズと考えられるものが①ユニットである。このユニットが基礎である。要求される体力要素が多くなるほど難しいエクササイズといえる（4-1 参照）。



写真4-③ テスト3

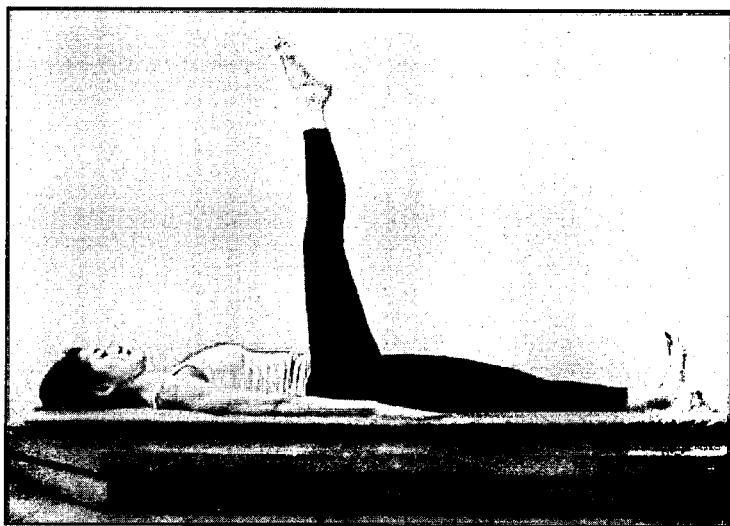


写真4-④ テスト4

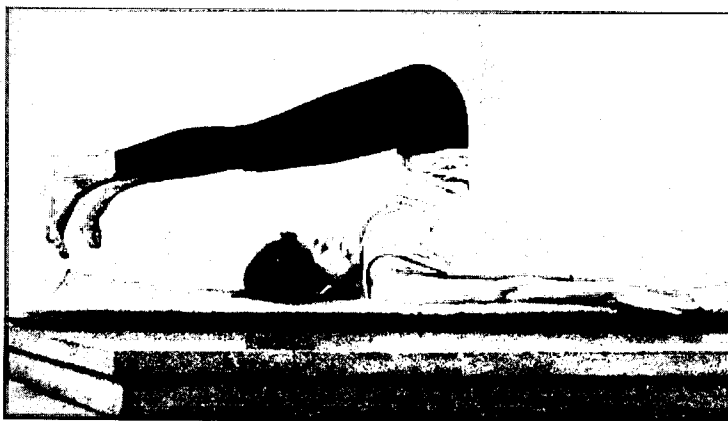


写真4-⑤ テスト5



写真4-⑥ テスト6

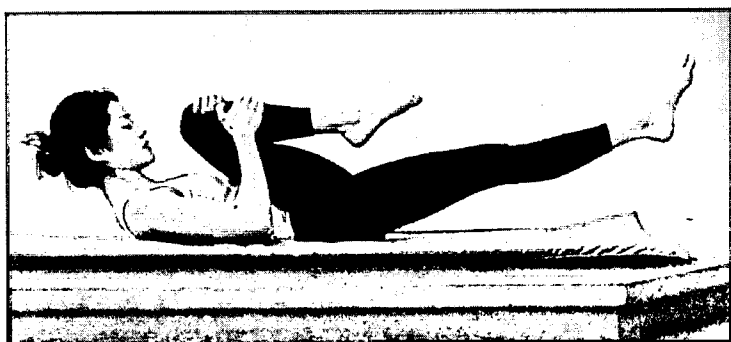


写真4-⑦ テスト7



写真4-⑧ テスト8

- ① 背臥位・呼吸・股関節のコントロールと体幹の筋バランス・四肢と体幹 (A)
- ② 背臥位・呼吸・ロールとアンロール (A・B・G)
- ③ 背臥位・呼吸・タンブル, ローリング (A・B・D・G)
- ④ 座位 (伸脚)・脊柱部ストレッチ. 座位姿勢での上体直立位における腸腰筋を中心にした体幹の筋バランス (A・B・C・E・F)



写真 4-⑨ テスト 9



写真 4-⑩ テスト 10

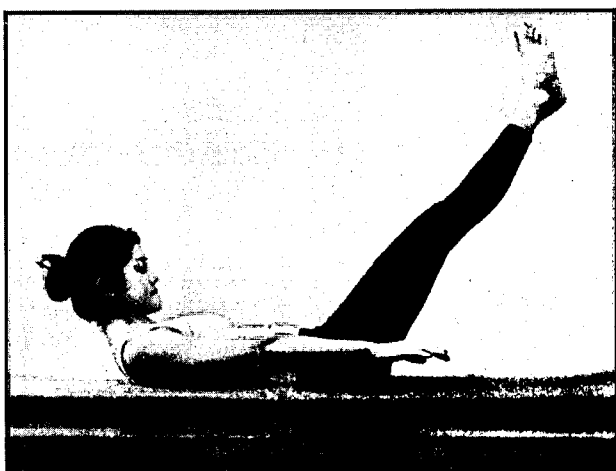


写真5 ハンドレッド



写真6 シール



写真7 スパイン・ストレッチ



写真8 ザ・ワン・レッグ・キック

- ⑤ 腹臥位・脊柱部伸展・体幹の筋バランス (A・B・D・E)
- ⑥ 腹臥位・脊柱部の伸展、腹筋群の伸展・タンブリングに伴う重心移動のための筋コントロール (A・B・D・E・G)
- ⑦ 座位・呼吸・股関節のコントロールと体幹の筋バランス・脊柱の捻転 (A・B・C)
- ⑧ 倒立位 (肩支持)・体幹の筋バランス (A・B・C・D・E・F・G)
- ⑨ 側臥位・体幹の筋バランス (A・C・E・F・G)
- ⑩ 腹臥位 (四肢支持)・均衡と空間における体幹の保持 (A・C・E・F・



写真9 ロッキング

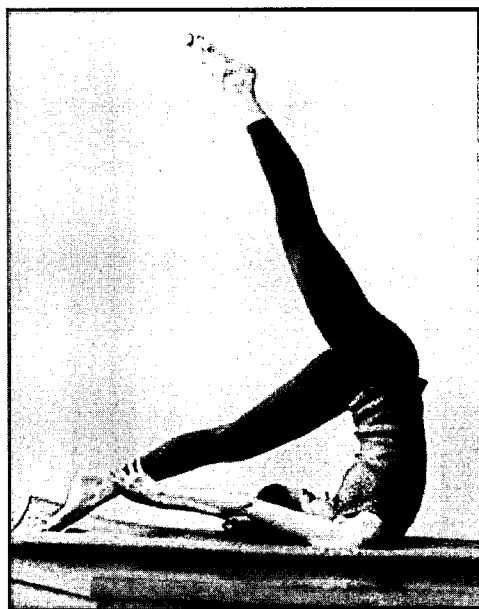


写真10 コントロール・バランス



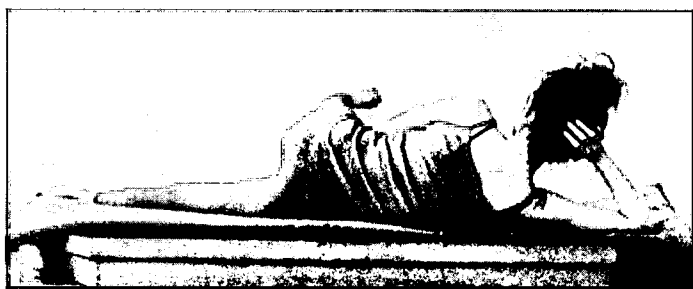


写真11 サイド・キックス

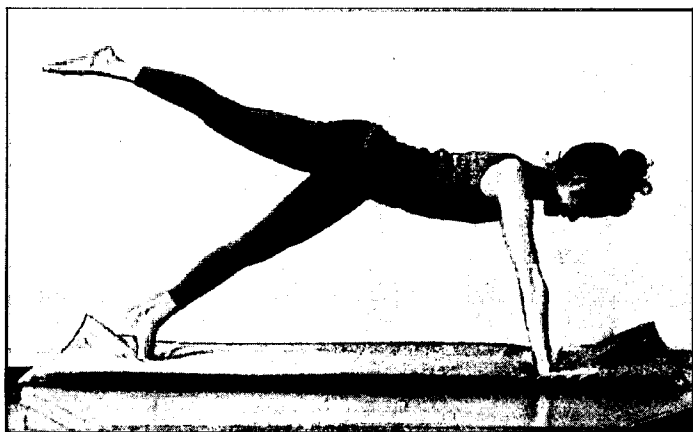


写真12 レッグ・プル

G)

- ⑪ 背臥位・体幹の安定 (左右) (A・C・E・F・G)
- ⑫ 背臥位・均衡と空間における体幹の保持 (A・C・E・F・G)

## 5. コントロロジー・エクササイズの分析

### 5-1 臥位姿勢・呼吸・身体部位

次に、コントロール・エクササイズの大きな特徴である臥位姿勢とジョーが重要とした「呼吸」、そして身体部位である「背骨」「胃」について



写真13 ヒップ・トウリスト・ウイズ・ストレッチ・アームス

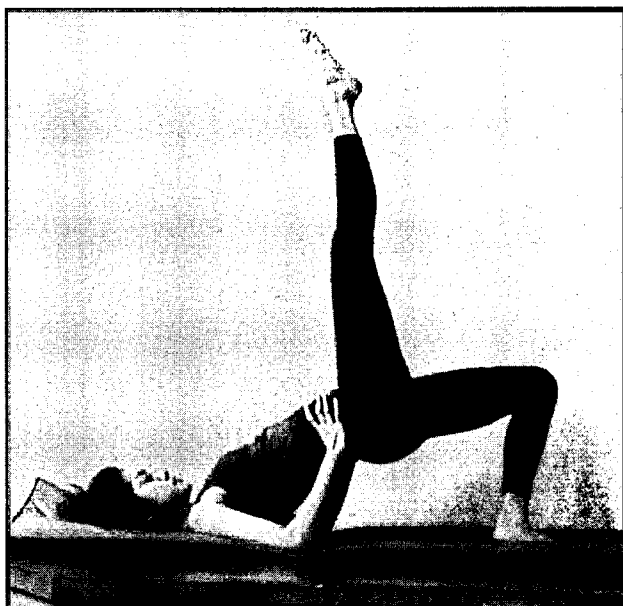


写真14 ショルダー・ブリッジ

表1 Analysis of the Starting Position of Mat Exercises

P \ L	Basic	Intermediate	Advanced	Total
Lying	6	7	1	14
Sitting	2	2	2	6
Prone lying	0	2	2	4
Side lying	0	1	2	3
Others*	0	0	11	11
Total	8	12	18	38

\*Others: Torso is sustained in space by limbs. Base of support is small.

\*オーセンティック・ピラティスの分類を用いた。その他には、懸垂位、立位、膝立位、倒立位等が含まれる。

検討する。

姿勢をスターティング・ポジションで分類すると、背臥位が13種類、腹臥位が5種類、座位が10種類、側臥位が1種類、懸垂位が3種類、膝立ち位が1種類、立位（前屈）が1種類である。背臥位が最も多い。コントロジーにおいて、背臥位でエクササイズを行うことには重要な意味がある。「すべてのエクササイズは、腹臥位または、背臥位である。立位であることは決してなくジャンプやランニングなどの決められたエクササイズもない。彼（ジョー）の目的は、二頭筋を作ることではなく、すべての筋を使い、全身を豹の様にしなやかにすることである」（Ringold, S. E. 1964）。「内臓器官が（立位姿勢で）通常に位置していること以上の優位（な条件）を（内臓に）もたらすとともに、心臓に過度の負担をかけないようにする」（ピラティス；Pike, L. A. 1956）ための姿勢である（括弧内筆者付加）。「直立姿勢は、背中を丸くし、心臓や肺を圧迫し、横隔膜を弛緩させ、下腹部を膨らませる」（ピラティス；Rosenberg, J. G. 1957）。また、「エクササイズは、心臓への負担を軽くするために、リクライニングの姿勢で行うことが最もよい」（Brown, B. 1963）とされる。心臓は、血液循環の要である。「ピラティス・システムは、すべての動脈、静脈をとうして（全身に）血

液を送り、体内の 26 兆もの細胞を活気付けるためにデザインされている」(Rosenberg, J. G. 1957)。「運動は、現代生活や仕事の窮屈さから心臓と肺、肝臓を開放するように考えられている。」こうした運動の目的を達成するために、「心臓を楽にしておきよく働かせ、横隔膜を強くし、胸郭を広げ、呼吸を助け、血液循環を改善して体中に血液を送り、全身の細胞を活性化する」(lauren, A. 1956) ために必要かつ重要な姿勢が背臥位である。「背臥位では、重力は前後 antero-posterior 方向に作用している」(中村他 2001)。エクササイズの難易度から分類すると初心者と初級で用いられるエクササイズで腹臥位のものはない(表1参照)。このため、基本姿勢は背臥位とすることが適切である(Takada, Y. 2002)。

呼吸は、肺を空にしてから、再度満たすこと (Lauren, A. 1956) が要求される。ジョー・ピラーティスが呼吸を重視した理由は、呼吸が体内の細胞の隅々まで酸素を送り、血液循環を良くするためである。呼吸の深さは、横隔膜の強さであり、腹横筋、腹斜筋の強さである。ジョーが自ら横隔膜のトレーニングをしている写真が残されていることや、後述するロベルタ・ピーターズの記事にあるように、エア オ ミルと命名した器具を用い横隔膜をトレーニングしたことに示されている。横隔膜は、吸気に働く筋である。構造的には、「中央は、腱膜でできている中心腱で、周囲に筋があり、筋はその付着部別に3つに分かれた」(明石 1973) 構造をしている。脚の起始部は腰椎にある。吸気が腰椎に影響する。横隔膜が背骨のコントロールに関わっている。同様に、腸腰筋も背骨をコントロールする。吸気により横隔膜は収縮し、腰椎に影響することで脊柱に影響する。前述した、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋は主として呼気時に働く。これらの筋の起始部及び停止部は、肋骨外側面、肋軟骨と腸骨稜にある。これらは、いわゆる《胃》にある。胃の部位は、腹直筋を思い描きがちであるが、腹直筋は、「脊柱の屈筋として最も強力」(明石 1973) であり、呼気において「腹横筋と腹斜筋が主に働き腹直筋はそれほど役に立っていない」(明石 1973) とされる。呼吸は、体幹の浅層-深層筋群の協調作業である。ジ

ジョーの言う《胃》は、脊柱の安定と呼吸の要を示す《胃》である。

胃については、身体部位の中で最も重要であるとする。「この中である。腕や脚ではない」(Brown, B. 1963) と言い自分の胃部分にこぶしで一撃を加えるジョーがいる。胃については1945年の著作の中では、特に触れられることがなかった点である。この《胃》についての説明は殆どなく、ジョーが《スタマック》と叫びながら《胃》に一撃を加えてパフォーマンスをして見せるなど、事あるごとに強調する部位である。前述したように、胃というとは大概是腹直筋上部を想像することが多い。現在は、《胃》部分の重要性について述べられることはない。現在の「ピラーティス」において重要な部位は、ダンス界関係では腸腰筋とされる。一方、ローマーナは腰椎部分を取り巻くベルト帯としてのパワーハウスとする。ジョーがそれほどまでに【胃「stomach」】こだわった理由があるはずである。そのうちの1つについては、呼吸筋の起始、停止部として検討した。ここでは、体幹の安定すなわち脊柱の構造的安定の確保と前述したジョーの示した「てこの原理と応用」の考え方を参考に検討する。前述したように、コントロジー・エクササイズは、背臥位で行われることが多い。このときの四肢の動きは、直接あるいは間接的に、背骨に重さの位置の変化を伴って影響する。四肢の位置の影響を受けとめ、体幹で均衡を保つための筋の働きが必要である。これは、この重さを受けとめて、均衡を保つ支点が変化することである。脊柱の安定を保つためには《胃》の部分を中心に体幹の筋をコントロールすることが必要である。ヒトの体節(肩峰から坐骨)の重心は肩から坐骨までの52パーセントの位置にあり、これはちょうど胃の部分にあたる。エクササイズは背臥位で行うことが多いが、人間の身体は、立位姿勢のための機制を持っており、脊柱が重力に対して立位姿勢をコントロールするときに最も使われる部位が第2の重心と考えられる胸骨の剣状突起付近である。この部位は、イサドラ・ダンカンがすべての情動の源とした部位で、太陽神経叢もある。また、この部位は、脊柱側彎が起りやすい部位でもある。ジョーの天才は、この部位を呼吸と筋のコントロー

ルで抑えることにより、脊柱がまっすぐに安定しやすくなり腰椎への負担を軽減し、よく全身の筋の緊張バランスが取れ、よい姿勢が作られることを知っていたと考えられる。前述したこの原理の利用と応用である。支点《胃》部位であり、作用点は四肢の位置により変化する。この場合に、支点と作用点が同一線上にあることが望ましく、これをコントロールするために左右の均衡と脊柱の柔軟性が必要である。これが優雅でしなやかなエクササイズを生む。歪んではいけないのである。また、左右にずれてもいけないのである。体幹は、常に四角く、歪まないように使用されなければならない。ジョーは、スタマックと大きな声で言い続け、それについての説明はしなかった。しかし、その部位を重視してエクササイズを行うことの重要性について絶大な自信があったことだけはひしひしと伝わってくる。それは理にかなっており、コントロール・エクササイズ理論とエクササイズ実践を理解する上で重要な観点である。

ジョーにとって、背骨が柔軟であることは若さの象徴であり、人の年齢の指標である。コントロールの目的である「幸せな生活」をするためには、よい姿勢で直立し、正しく歩行する事が必要で、それは背骨の柔軟性と結びつくものであった。豹のような全身のしなやかさー柔軟性が最も端的に現れる部位が背骨の柔軟性であるという。背骨の柔軟性は、脊柱起立筋をはじめとした脊椎骨間の筋が十分に伸展かつ屈曲できると言うことである。背骨が柔軟でコントロールしやすいということは、筋が均等に伸展し、深部と浅部の筋、背部と腹部の筋緊張の均等を保つために必要である。体幹を安定させるための基礎は背骨の柔軟性に裏打ちされた構造的な安定を保つことにある。構造的な安定には、生来関節と筋が保持しているゆるぎない長さを確保することが安定の保証となる。立位において重力は、脊柱の内側をとおり、脊柱は人体の正中線と重なることが必要である。われわれの神経システムを統合するのは脳であるが、脊髄はいわば脳の出先器官である。各身体部位からの情報を受け取る中枢神経は脊柱にある脊髄である。ジョーは、他の内臓と同様、この脊髄が安定した状態で脊柱にある

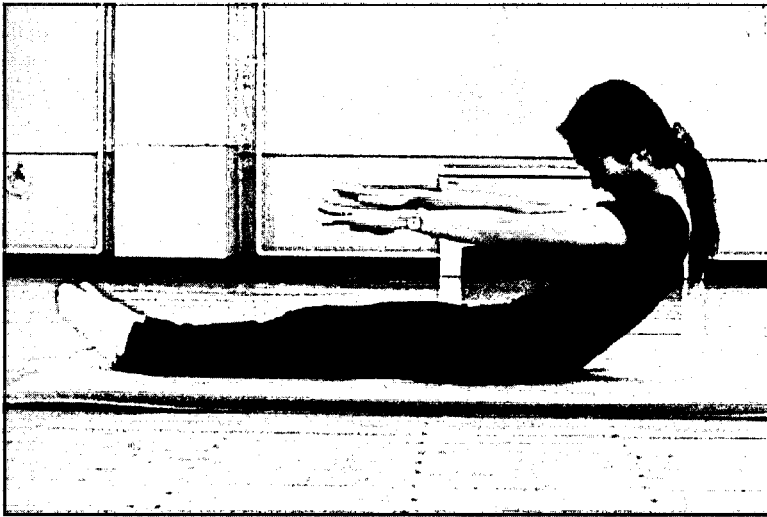


写真2：ロール・アップ

(モデル：川名昌代, ピラティス・メソッド・ティーチャー)

状態を作るのが最も良い状態と考えたであろう。脊柱の構造的な安定を確保することにより、脊髓の安定状態を確保する。この状態を確保するのに最も良い姿勢が前述した背臥位である。重力の影響が分散されるのである。コントロール・エクササイズが背臥位で行われる第1の理由である。背臥位により、重力の影響を分散し、脊髓を安定した状態におき神経系を休める。呼吸は、体内に十分に酸素を送るために重要であるばかりでなく、体幹の深部と表面の筋の均衡を保つためにも重要であり、背骨の安定と神経系の休息にとっても重要である。

最後に、コントロール・エクササイズの重要なエクササイズとしてのロール・アップ (写真2参照) について検討する。ローリング・エクササイズをしながら正しく呼吸を用いることにより、「血液循環が改善される」(ピラティス; 高田 1998) のである。ロール・アップは、コントロール・エクササイズの代表的なエクササイズである。背臥位から、脊椎骨を1個ずつコントロールしながら背骨を伸ばし、体幹を丸めながら上体を起

こす。このときに吸気する。上体がおきあがった時点で呼気し、ロール・ダウンしながら吸気して元に戻る。歴史的な経緯からダンスのウォーム・アップに取り入れられて今日に至っている。ダンス・ウォーム・アップ・エクササイズとしては、立位のスターティング・ポジションから始める。このロール・アップ（写真2参照）を完璧に行うためには、背骨が柔軟でありかつ安定し、股関節、肩関節がしなやかであり、かつ背腹ともに左右の筋力の発揮が均等であることが必要である。呼吸は、ロール・アップするときに吸気し、ロールし終わった時点で呼気する。逆も同様にする。吸気は、横隔膜を収縮させ背骨を安定させる。同時に肋骨を引き上げ平らにする。呼気は腹圧をたかめ浅層の筋で体幹の安定度を高める。《胃》部分を背側に押し付けるようにして腹圧を高め腹筋を収縮させる。この場合胸骨をコントロールし、胸郭を《リブ・ケージ・イン》の状態にしておくことが必要である。これにより、脊椎の均等な伸展を図り、脊柱の最大の長さを確保する。背骨の安定性を支えるものは、横隔膜（呼吸）と腸腰筋、そして腹筋群と背筋群である。これらが均衡して働くことでジョーが求めた優雅でなめらかなエクササイズが達成できる。また、体幹をロールして用いることは、内臓のマッサージになると言う。ローリング・エクササイズには、呼吸、背骨の柔軟性、左右の筋の均衡、上下の筋の均衡、集中、正確さ、センタリング、コントロール、滑らかさ、など、コントロール・エクササイズに必要な内容がすべて含まれる。12ユニットに分類したエクササイズのうち②と③の8種類が、このように脊柱部を伸展させたローリング姿勢を用いる（4-2、写真2参照）。

## 5-2 まとめ

コントロール・エクササイズの実践において、この「エクササイズを行う自分が、自分を教えることが正しい」（ピラーティス、J. H. 1945）とされる。コントロール・エクササイズは、自分の心を操作する道具であり、心を用いて身体を操作する。「それは、気づく、知る、感じる、考える、試すといった



能動的な心の働きのみが達成できる知的でありながら、直感的、感覚的、動物的である人間の全体に働く」(高田 1999) 運動である。ジョー・ピラーティスは、マン島の捕虜収容所での経験を通じて、健康と幸福のための条件として、二足歩行で普通に生活できることを望む多くの人々にであったのかもしれない。コントロール・エクササイズを実践することにより、①姿勢が良くなり、②良く直立でき、③良く歩行でき、④良く呼吸できるようになるのである。

コントロール・エクササイズの実践においてジョー・ピラーティスが重要とした身体部位は、背骨、《胃》のほかに股関節、上肢帯、足関節がある。脊柱は、常に柔軟でなければならない。そして背部と腹部の筋の均衡が重要である。背部は背骨を柔軟にして伸展することが必要であり、腹部は、股関節の運動に伴う腸腰筋からはじまり、横隔膜その他の腹腔内にある筋の均衡、そして、背骨を十分に伸展させることに伴う全身の筋の均衡にとって最も重要である。そして空間で均衡をとるためには、神経と筋の協調が必要である。ジョーは、腕や脚ではなく体幹を重視した。コントロール・エクササイズは、体幹の筋をコントロールすることで腕や脚のほとんどの動きを制御する。体幹の中心は脊柱である。これが、全身が重力に対して均衡を保とうとする場合に天秤棒の働きをする。この支点が《胃》部位であり、背臥位において、体幹の筋肉が四肢の位置あるいは姿勢の変化に伴う重力の影響から均衡を回復するために協調する。このためには筋緊張の均衡をコントロールするための神経コントロールが必要である。筋緊張を軽減し、体幹の筋の均衡を図ることで、神経系の興奮の均衡を達することができる。呼吸は、深く、ゆったりとしたもので、自律神経系の調節の役割もする。エクササイズは、シンプルで反復回数が少ない。コントロールの大きな効果の中には、「自身の体の完全な制御以上に、マインドのコントロールが得られること」(ピラーティス; Lauren, A. 1956)がある。運動時に想像力を使うことや身体意識も重要である。

ジョーの独創的な点は、重力下で活動する人間の立位姿勢に必要な筋は

体幹にあり、この体幹の筋緊張が均衡のとれた状態が立位姿勢で活動するヒトにとって基本であると考えた点である。立位姿勢を用いずに身体への負担を軽くしながらエクササイズを考案し、個人の必要性に応じることのできる柔軟なシステムを確立した。これは、身体意識やイメージを用いて全身の筋緊張の不均衡を調整しながらコントロール・エクササイズを実践するなかで、重力の影響下にある立位姿勢で活動する人間に必要な姿勢制御能力と健康を獲得できるホリスティックなエクササイズ・システムといえる。

## 6. 8 番街のコントロール・ジムの顧客たち

ジョー・ピラーティスのジムは、通常のジムにおかれているウェイト・リフティング、平行棒、のぼり綱、電動式のマシン、パンチ・バック、インディアン・クラブがなく、彼が開発した独特の発明器具が置かれており、他のジムと趣をことにしていた (Rosenberg, J. G. 1957)。ジョーは、「彼の助けを必要とした個人のために、独特のエクイップメントを考案し、これらをすべての人のために使った」(高田 1999)。このジムには、あらゆる分野の名士、著名なダンサー、俳優、音楽家が集まった。また、心の鋭敏さや障害の回復を目的としたダンサーやバレリーナ、健康を求める少数の移民相手に 12 時間から 16 時間ジムで働いた (Wallace, E. 1962)。顧客は、皆ファーストネームで呼ばれ、一人の例外なくジョーに指示されたとおりのエクササイズのルーティンを行わなければならなかった。誰一人として特別扱いは許されなかった。オペラ歌手のロベルタ・ピーターズが自身のトレーニング方法を開陳している記事がライフ紙に掲載された (1951)。彼女は、1950 年に「ドン・ジョバンニ」公演で急病となった主役の代役を勤め、若干 20 歳でオペラ界でのシンデレラ・デビューを果たしたスターであった。ライフ誌に掲載された写真は、ジョーのスタジオで撮られた写真であり、エクササイズやエクイップメントをみてもジョーのジ

ムであり、且つ方法であるが、記事には、ジョー・ピラーティス自身の名前はどこにもない。見目麗しいピーターズが背臥位で、ハンドレッド (写真5参照) の姿勢をとりながらにこやかに微笑んでいる彼女の胃部分の上に175ポンドのジョーがうつむき加減で心配そうに乗っている写真が大きく載っている。彼女の胃 (stomach) の強さは誰にも負けないということらしい。この記事の中では、マジック・サークル、マジック・スクェア、エア オ ミル (Air-O-Mill) を使ってトレーニングをする21歳のピーターズが紹介されている。いわゆる下町育ちであるオペラ界のプリマの面目躍如といった観がある。ジョーの仕事ぶりが想像できる愉快的な記事である (unknown, LIFE, 1951)。ジョーのジムは、1950年台中ごろまでにはよく知られるようになり、いつも予約でいっぱいの状況が続き、入所が断られることもあったという。スタジオの壁には、おとずれた有名人の写真や、ジョーのエクササイズの写真が飾られていた。彼のジムは、他のスタジオにはない器具とエクササイズのアイディアで満たされていた (Pike, L. A. 1946)。死の直前には、有名な俳優やダンサー、著名人、ビジネスマン、スポーツ選手たちを集めるメッカと呼ばれた (unknown, 1963)。リンゴールド (1964) によれば、富裕な人、有名な人、美しい人、を集めて大盛況であり、ウェスト・ポイントの出身者や、ベスト・セラー作家、ヴォーグの編集者、レスラー、教師、など職業も多彩な人々が集まった。また、キャサリン・ヘップバーン、サー・ローレンス・オリビエ、ビビアン・リー、ホセ・フェラー、ジャン・カルロ・メトッティ、マリア・タルチュフ、ロベルタ・ピーターズ、ベラ・ゾリナ、グッゲンハイムやジンベルといったニューヨークの著名人を多く集めていた。1990年代になり、「ピラーティス」の大衆化が始まる前は、こうしたスターやハリウッドに住む富裕な人たちの独占物であったことも納得できる。「ピラーティス」の現在は、こうした特別な人々とダンサー界に支えられた結果ともいえる。

ジムの盛況を支えていたのは、ジョー個人の魅力によるものであった。1963年当時、怒れる若者と評されたジョーは83歳であったが、「体力と

敏捷性が人並みはずれており、猫のようにすばやく動き、ボールのように体を丸めることができ、優雅にバランスをとりかつ余裕綽々として前屈姿勢でひじを床につけること」ができたという (unknown, 1963)。確かに、80歳のジョーは体の柔軟性と腹筋の強さ、バランスのコントロールにおいて傑出している (写真3: ジョーによる10ポイント・フィットネス・テスト参照)。ジョーは、コントロロジーの宣伝のためのモデルとしていつも自ら登場した。年齢とかけはなれた若々しい身体が最も宣伝効果があったらしい。ジョーのエクササイズのうち文句のひとつに「若返り (rejuvenation)」がある。ジョー自身子供の頃から虚弱で発育が悪く、0脚であり、喘息であった (高田 1999)。また、片目は義眼であった。そうしたジョーが80歳を過ぎても10代並みの体力を保持し、すばらしい体格を保持していたことがコントロロジー・エクササイズの実践効果への信頼を高めたといえる。

ジョー・ピラーティスのコントロロジーに気づき、はじめに注目したのは、「ダンスのトレーニングを補いながら、障害を防止する方法を模索していた優れた舞踊家の必要性」 (高田 1996) であった。ダンサーたちは、体型を細くするためや特有のゆがみを矯正するため、あるいは、出産後の体型を回復させるなどの目的でジムに通った。大部分の人は、けがからの回復のために通った (Hering, D. 1956) という。ジョージ・バランシンをはじめとして、テッド・ショーン、ルース・セント・デニス、ハンヤ・ホルムなど枚挙にいとまがないほど多くの著名なダンサーがジョーのスタジオをおとずれた。ダンサーたちとの交流は、マサチューセッツにあるジェイコブ・ピローにおける毎夏のダンス・フェスティバルにボディ・コンディショニングの講師として招かれたこと、また、彼自身が、この近くのマスにあるベケットに山荘を持ち週末や休暇にダンサーを指導したことなどによる。この山荘は、ジョーとクララが70歳代中ごろに、medico-physicalの研究をするための拠点をつくるといった構想の中で実現した。ジェイコブ・ピローでのダンス夏期大学では、1939年から1951年までポ

ディ・コンディショニングを指導し続けた (Hering, D. 1956). ホロスコ M. は、8 番街のジョーのスタジオでは、アスリートやスポーツマン、ダンサー、プロボクサーが彼の天才に従いエクササイズをしていたと回想している。その中には、ジョージ・バランシンやマーサ・グラハムもいた。そして、ダンスがピラーティスを発見したと結論づけた (Horosko, M. 1984). 確かに、ジョーがスタジオ経営の窮状をルース・セント・デニスに直接訴えた手紙 (ジョーからルースへの手紙 1939) が残されていることや、ジェイコブ・ピローでのダンス・フェスティバル・ダンス夏期大学にこの年 (1939 年) から講師に行っていること、テッド・ショーンの力添えがあったことなどを考えると、ジョーの仕事に対して正当な評価を下したのはダンス界であり、ダンス界に必要とされたボディ・コンディショニング方法を持つ人物がジョーであったと言える。これを裏づける言葉が残されている。テッド・ショーン (1891~1972) は、「ピラーティスは、彼の偉大さ (greatness) に匹敵する評価を受けたことは一度もない」とした。ジョージ・バランシン (1904~1983) はジョーを「Genius of the Body」と呼び (高田 1999), 若いバレリーナの指導のために招聘した後のインタビューにこたえて、「もちろん、彼女らはつま先まで手が届きけれども、ジョーの指導は、もっと真剣でかつ重要である」(Ringold, S. E. 1964) としてからだが柔軟であることに対するジョーの理解と思念の深さを伝えている。ルース・セント・デニス (1879~1968) は、「身体を用いる一般的かつ芸術的表現の基礎は、ある種の基本的な原理と美しい人間の行動の法則 (rules) である。私は、ジョー・ピラーティスが、男性と女性の身体的改造者としての長いキャリアのなかで、こうしたことをよりよく知っており、これまで知り合った誰よりも証明が可能な基礎についての理解を実践していると確信している。また、彼の処方においては、体が再形成され若返るのみでなく、思いもしないメンタルかつスピリチュアルな元気さの回復 (refreshment) が得られる。」(Lauren, A. 1956) と述べている。70 歳を過ぎても踊っていたルース・セント・デニスは、楽屋でジョーの考案したコ

ントロロジー・マット・エクササイズを実践していたことが知られている（ルース・セント・デニスからジョーへの手紙：1930年代後半から40年代初めと考えられる）。また、すでに80歳であった彼女は50歳以上に見えない（Brown, B. 1963）と評されるほど若々しかった。ジョーのエクササイズは、一般的なウォーミング・アップとして、ハンヤ・ホルム、マーサ・グラームといった著名なダンス教師が取り入れていた（Lauren, A. 1956）。また、ジョーのコントロロジー・マット・エクササイズは、8番街を超えて、アメリカ中のダンス・クラスに、〈ピラーティス〉として浸透しており、ミュージカル出演者であれ、クラシック・バレエ・ダンサーであれ、誰もがみな身体を整え、かつ身体を鋭敏（responsive）にするためにジョーのスタジオをおとずれた（Ringold, S. E. 1964）。こうして、1980年代には、多くのダンス・クラスでコントロロジー・マット・エクササイズがリンバリングあるいは「P」として採用されていた（Horosko, M. 1984）とされる。ジョーのダンス界における貢献は長く続き、現在も信頼のおけるボディ・コンディショニング法として用いられている。ダンス界で最も知られざる重要な人物（Junco, M. 1988, 高田 1999）とされる由縁である。

ジョーは、1950年代半ばには、コントロロジーの普及のために、医師向けの講習会を開いた。また、ジョーが作ったトレーニング機材を取り付けた車椅子の写真が残されている（Gallagher P. S., Kryzanowska R. ed. 2000）。医者からの手紙も散見され、医者との交流の様子がある。アメリカにおけるリハビリ関係者からの関心のもたれ方は、こうした歴史的経緯によるものと推察される。

## 終わりに

本研究では、ジョーの妻クララを取り上げた。彼女は、ほとんど知られていないが、ジョーの仕事を良く理解し、彼とともに生きた人物である。コントロロジーは、この二人が創り、残した運動文化財ともいえる。長い

年月を経てもいらいあせず、様々な思惑に翻弄されながら現在に至っている。ピラティス・メソッドの良さは、対象に応じて、必要なエクササイズをシステムとして処方できる点にある。ジョーは、歩けない人を歩けるようにするなどの奇談を残しており、一人一人に関心を持ち、大切にした。ジョーが一人一人を大事にしたように、システムが個人に応じて柔軟に機能するようにできている。このことを活かすには、十分に訓練されたインストラクターが重要であり、その質が重要である。伝統的なピラティス・メソッドを受け継ぐオーセンティック・ピラティスは、600時間のトレーニング期間を義務付けている。そして、実技、筆記試験に合格することを要求するのである。また、年に一度の継続教育が科される。現在の日本では、2日間の講習により、インストラクターが促成栽培されており粗製濫造の商業ベースの感が否めない。ジョーの遺産が引き継がれるようすはない。ピラティス（注5、注7参照）と呼称しておりピラティスと似通ってはいるが、フィットネス。ピラティス<sup>7)</sup>は、ピラティス・メソッドではない。この論文を執筆中に、ある雑誌からピラティス・メソッドについての特集を監修する依頼があり引き受けた。ところが撮影直前に二つの要求がされた。それは、「ピラティス」を「ピラティス」にすること「フィットネス業界を刺激しない内容にすること」の二点であった。なにか不都合があるらしい。断った結果、企画が中止になった。

コントロロジーにおいて、運動は自ら行うものであり、このために、想像力や身体意識を用いることが重要とされる。自分が身体的主人公であり、自分が自分を発見し、自分が自分を教育するのである。自己教育の道具としてのエクササイズの可能性が示されている。ジョー・ピラティスは、テレビが普及しつつあった時代に、生活の変化から生じる青少年の体力が衰える事を危惧し、警鐘を鳴らした。そしてコントロールロジーを青少年の体力育成のために導入したいと願った。1940年代初頭のことである。その結果についての文献はない。今後の研究である。しかし、ジョーの著作(1945)にあるマット・エクササイズの紹介は、簡単なエクササイズを家

庭で行えるように詳しく説明がついている。このことには、多くの人にコントロール・エクササイズを実践してほしいという願いが込められている。ジョーは、ひとが正しい呼吸の仕方を知らないと嘆き、人らしくあるためには姿勢が悪くだらしのない体格であってはいけないという、体力があり、美しく二足歩行をすることが健康と幸福の基礎なのである。「身体・心・魂が良く統合されて人間らしくいけることができる」(高田 1998)と考えたジョーは生涯を通じて、健康と幸福のために体力の獲得を吼えるようにしながら訴え、実践した。エクササイズは愛である。

ジョーは、記者が取材に訪れると、まず、半強制的に実践することを薦めたい。運動は、自ら感じ取ることで理解される。こころとからだが一いつになり運動のなかに表現される心地よさは、実践以外に理解できない感覚である。本物のピラティス・セッションの後に訪れる「エネルギーに満たされた感覚」や「爽快感というよりも充実感に近い感覚で、心身が一いつになった平穏な気分」(高田 1999)はジョーが58年間実践し、探求しつづけた身体と運動の答えであり、真実である。

現代において、からだと心が一いつになる感覚が得られる機会は少ない。子ども達は遊びの場を奪われ、大人は日々の生活に追われながら便利さを享受する。からだと心は遊離するばかりで、その居心地の悪さが子ども達ばかりでなく、おとなの生活をも蝕んでいるような気さえする。「運動が身体、心、魂の調節と統合に寄与し、人間らしさを実現しながら活力に満ちた生活を楽しむことに貢献する」(高田 1998)ためのコントロール理論は、進化してきたヒトであることの原点を思い起こさせる。

#### 注

- (1) Pilates は、発音記号を伴って記述されることが多い。筆者は、これまで10種類の発音を見出し、日本では、ピラティス、ピラテス、ピラーテ、ピラテ、ピラーティスがある。本研究では、筆者が、1996年の論文でピラーティスを用いていることからピラーティスと表記する。また、Pilates H. J. が遺した伝統的な方法を示す語としてピラーティス・メソッドを用いた。



資料1 〈ジョーとクララの年譜〉

年	年齢	
1880	0	ドイツ ジュッセルドルフ近郊に生まれる。ギリシア系移民
1982		クララ ピラーティス生まれる。ドイツ、クランケンバーク
1902	22	コントロールロジーの基礎を見出す。
1912	32	イギリスに行くことを決意。ブラックプールで self-defense を指導。サーカスのスター・ボクサーになる。
1914	34	第一次世界大戦勃発 ランカスター収容所に1年滞在。キャンプのための警察力の組織化を援助。
1915- 1918	38	マン島に収容される。病院のベッドのスプリングを利用して運動器具を発明。後のユニバーサル・リフォーマー・エクササイズの基礎をつくる (1918-1919)。インフルエンザ大流行 (イギリス, 1918)。しかし、マン島のキャンプではジョー・ピラーティスのエクササイズが取り入れられ一人の死者も出なかった。
1919	39	戦後ドイツに帰国し、ハンブルクに住む。ラバンがジョーのエクササイズのメモを取る (Hering D. 1956)。
1924	44	ミリタリーポリスの少佐として、ハンブルク警察でエクササイズを指導 (Archer, A. 1940)。後にゲシュタポ (後の Storm Troopers) の体力づくりに使用された (Wallace, E. 1962)。
1925	45	New German Army の訓練を要請されたことをきっかけに移民を決意する (Unknown; Dance Magazine, 1967)。
1926	46	アメリカに移住する。移民船の上で後の妻、クララ (当時 44 歳) に出会う。8 番街コロンバス・アベニュー近くにジムを持つ 939, 8th Ave. (現存)
1934	54	Your Health を出版する。
1938	58	学校向けの器具を発明 (バスカルの手紙に残される)。
1939	59	ジムの経営状態があやしくなる。(ジョーがルース St. デニスにあてた手紙の中でジムの窮状を伝えると共に NY から移転する可能性を示し援助を願っている。数通の手紙が残されている。) Jacob's Pillow Dance Festival にて Body Conditioning を教えはじめる (プログラム現存)。この時期にルース St. デニスから送られた手紙が残っている。

1941	61	ジョーとルース St. デニスの交流。
1945	65	Return to Life through Contrology を著す。
1946	66	ジョーとダンサーの交流を伝える記事が多くなる。
1952	72	ベドナジュールの記事
1956	76	Jacob's Pillow において physio-therapy と body building を指導。 この頃ジョーの仕事が多く紹介され始めた (Lauren, A. 1956). Pilates Method of Body Conditioning と呼称される。
1957	77	ジム開設 30 周年記念夕食会が名士を集めて盛大に举行された。
1958	78	コントロールロジーの普及のために医師向けのレクチャーを行った。 感謝状が残されている。
1959	79	Dr. バスカルからの手紙
1959	79	V-bed の記事。
1960	80	キャローラ・トライヤーがジョーの 80 才の誕生日を記念してエクササイズをラパノテーションで記譜した (Huchinson A. 1960)。
1962	82	ケネディー大統領に手紙を出す。
1963	83	ハナ(フロリダに行き、後に消息不明)いう女性がジョーとクララを手伝う。 ワシントンにあるアメリカン大学に招待され、ダンスのための body conditioning を指導。ローマーナがデモンストレーターをした。 記事の中でケネディ大統領の猫背の姿勢が話題とされた (The Washington Post, 1963)。
1965	85	ベンデル社長、ジェラルディン S. がベンデルの beauty floor にエクササイズ・ルームを開いた。Joe が新聞記事 (愛称 Joe という名前と呼ばれた) となる。
1967	86	火事が原因の呼吸疾患で死亡。(86 歳)
1972		ローマーナとクララの記事。8 番街のスタジオが美女 (beautiful people) のメッカとなる。
1971		アラン・ハードマン (ウィンターズ J. の弟子) イギリスに Pilates を紹介しボディ・コントロールと称した。
1973		クララが引退。クララの引退を機に 29W 56 St にピラーティス・スタジオが移転した。主宰はローマーナ・クリザノウスカ。アラン・ハードマンがイギリスにスタジオを開設する。
1977		クララ・ピラーティス没 (95 歳)

- (2) Pilates H. Joseph の愛称。このほか、「パパ ジョー」、「アंकル ジョー」などと呼ばれた。新聞にもジョーと紹介された。本論文では、ジョーを用いた。
- (3) ニューヨークにある Drago Mehandzic の経営するジム、ロマーナ・クリザノウスカのピラティス・スタジオ (Romana's Pilates) が併設されている (2003 年 4 月以降)。ジョーの死後、ロマーナが事業を引き継いだが手放した。その後ロマーナの顧客に転売された。ロマーナは、常に転売先の事業に指導者として関わり続けた。最後に、この事業をリー・タイ・ホンから買い取った人物がドラゴ・マハンジックである (パーソナル・コミュニケーション; ドラゴ, 2003)。
- (4) Romana Kryzanowska (1923～) ジョーの死後妻のクララからピラティスの事業を引き継いだ。ジョーの方法を守りながら、ジョーが書き記すことのなかったジョーのブランドであるピラティス・メソッドの運動を体系化した。「グル・ロマーナ」と呼ばれるほどその指導には定評がある。
- (5) 2000 年の商標裁判の後に、固有名詞であるピラティスは、バレエやヨガと同じように一般名詞になった。これに伴い、アメリカでは、さまざまな人がピラティスを用いることになり、玉石混交の状態がある。これを示すために「ピラティス」と表記した。新聞雑誌等で散見される日本語での表記「ピラティス」と同義である (注 7 参照)。
- (6) ロマーナ (オーセンティック・ピラティスの元マスター・ティーチャー; マスター・ティーチャーは 1992 から 2003 年 3 月まで) がいるニューヨークのドラゴジムにおいて、オーセンティック・ピラティスのインストラクター国際資格を取得した。高田由美 (1995 年取得), 川名昌代 (2001 年取得), 2002 年からオーセンティック・ピラティスの名称を使用した。
- (7) 2002 年後半から始まり 2003 年から大手のスポーツクラブに導入されているピラティスの総称。フィットネス業界のカンフル剤として導入された。アメリカでの人気と商標裁判の結果の恩恵を受け、名前だけピラティスを「ピラティス」として導入して商売を展開している。ジョーの「コントロールロジー理論」を継承したピラティス・メソッドとはまったく異なる。  
 その他のピラティスはヨガスタイルをはじめとして伝統的ピラティス・メソッドにない、ボール、ラバーバンドその他の器具を用いるエクササイズを含む。いわゆる「Pilates based technique」であり、本文で用いた「ピラティス」である (注 5 参照)。

#### 〈文献〉

明石謙『リハビリテーション医学全書 4 運動学』医歯薬出版株式会社 1973.

- Archer, A. "For Summer" *Dairy Mirror*, April. 10, 1940.
- Brown, B. "How to Stay Fit Lying Down", *Pageant*, Nov. 1963.
- King, B. "Obituaries; Clara Piatess" *Dance Magazine*, July. 1977.
- Carman, J. "PILATES TRADEMARK RULED UNDERFORCEABLE" *Dance Magazine*, Jan. 28, 2001.
- D. M. "SALUTE TO JACOB'S PILLOW" *Dance Magazine*, July 1957.
- Dzhermolinska, H. "A Festival at Jacob's Pillow" June 1942
- Donnelly, E. J., EdD. "Living Anatomy", Second Edition, 福林 徹 監修『動きでわかる解剖と機能—Living Anatomy』医道の日本社 1999.
- Gallagher, P. S., P.T. and Kryzanowska, R. "Pilates Archive Collection: Photographs, Writings and Designs", *Bain Bridge Books*, June 2000.
- Gets, L. "DANCERS AND CHOREOGRAPHERS: A Selected Bibliography-", *Asphodel Press*, 1964.
- Hering, D. "THEY ALL GO TO JOE'S: Joe Pilates and his world of strange machines help keep dancers in trim" *Dance Magazine*, Feb. 1956.
- Herridge, F. "With the dancers: Pilates Provides Dancers with Machine-Made Training" *Critical and Amusements*, Dec. 6, 1946.
- Hoppenfeld, S., M. D. "Physical Examination of the Spine and Extremities" 野島元雄監修『図解 四肢と脊椎の診断』第一版第16刷 医歯薬出版株式会社 1996.
- Horosko, M. "Bodies by Carola-part I" *Dance Magazine*, Aug. 1961.
- Hutchinson, A. Kaufman, S. "Return to Life through Contrology-Exercises transcribed into Labanotation for Carola S. Trier", *Dance Notation Bureau, Inc.* 1960
- Jordan, H. H. "Letter to Mr. Pringle E. J." June. 16, 1962
- Kosover, T. "PILATES' BODIES", *Washington Post*, June 30, 1972.
- Lauren, A. "Joe Pilates, body builder for dancers" *Dance Magazine*, Feb. 1956.
- Markowitz, D. "Pilates Isn't Just For Star Anymore, Rejuvenation System Goes Mainstream" *San Francisco Chronicle*, Jan. 1994
- 中村隆一 斉藤宏『基礎運動学』医歯薬出版株式会社 2000.
- Owen, N. "A certain place-The Jacob's Pillow Story" *Philip Morris Companies Inc.* 1997.
- Owen, S W. "Jacobs Pillow... photorama 1949", 1949
- Paschal, D. "Letter to Joe", 1959
- Pike, A. L. "Return to Life", *Let's LIVE!*, May. 1946.

- Pilates, H. J. "Pilates Fundamental of Contrology Originated in 1902", *Dedicated to the Next Generation of Medico Physical Research*, Jan. 1, 1960.
- Pilates, H. J. and Miller, W. J. compiled Edited, and Revised by Sean P. Gallagher, P. T. and Romana Kryzanowska "The Complete Writings of Joseph H Pilates: Your Health, Return to Life through Contrology", *Bain Bridge Books*, 2000.
- Pilates, H. J. and Miller, J. W. "Return to Life through Contrology", J. J. Augustin Publisher New York, 1945.
- Polly, "A Cinderella Slipper of 1934", 1934.
- Raye, Z. "Rational Limbering" *the imperial society of teachers of dancing*, 1929.
- Ringold, S. E. "The Eighth Avenue Contrologist" *New York Herald Tribune*, Jan. 5, 1964.
- Rogers, R. F. "Return to Life through Contrology", 年代不明；1945年～1946年頃と推定される。
- Rosenberg, J. G. "In his Prime at 77, a Unique Physical Culturist Reveals Nature's Secret for Stretching Your Way to Longer Life", 1957.
- 高田由美「ピラーティス・メソッド・オブ・ボディ・コンディショニングの実際」第46巻3号 体育の科学 p. 208～212 1996.
- 高田由美「ピラーテス・メソッドの特徴について」第47回日本体育学会大会, 第47回日本体育学会大会論文集 p. 520 1996.
- 高田由美「ピラーティス・メソッド・オブ・ボディ・コンディショニングの研究 (1) —ジョーと Contrology—」聖心女子大学論叢第90集 p. 28-50 1998
- 高田由美「ピラーテス・メソッドの研究—腹部の発見とロール・アップ」第49回日本体育学会大会, 第49回日本体育学会大会論文集 p. 556 1998.
- 高田由美「ピラーティス・メソッド・オブ・ボディ・コンディショニングの研究 (2) —ジョーの遺産—」聖心女子大学論叢第92集, 1999.
- Takada, Y. "The Study of The Pilates Method of Body Conditioning", 2002 ASPES INTERNATIONAL CONFERENCE, TAIPEI pp. 47, Dec. 6, 2002.
- Todd, M. E. "The Thinking Body", *Dance Horizons Book*, 1937
- Tucker, P. "Universal Reformer Comes to Bendel's" *New York Herald Tribune*, Sunday Oct. 10, 1965.
- Wallace, E. "Battle of the Bulge is Waged By 82-Year-Old Youngster" *New York World Telegram and Sun*, Monday, July 30, 1962.
- White D. P., M.D. "Letter to Joseph H. Pilates", June 17, 1960
- Warfel H. J. ph. D., "The Extremities (5th edition, 1985)" and "The head,

Neck, and Trunk: Muscles and Motor Points (5th edition, 1985)", 矢谷令子・小川恵子『図説 筋の機能解剖 第3版』医学書院 1990.

〈その他〉

(Unknown)

"PILATES SCOPE" May. 1987.

"COOPER"

"83-Year-Old Contrology Expert Claims to Have Fitness Formula"

*The Washington Post*, May 12, 1963.

"Jacob's pillow dance festival 1948", 1948.

"Jacob's Pillow's 30th Season", *Dance Magazine*, June, 1962

"Diva with Muscle", *Life*, Oct. 8, 1951.

"Novel Bednassium Corrects Posture", *Page Four*, 1952

Obituaries: "Joseph Pilates Dead At 86", *Dance Magazine*, Nov. 1967.

Obituaries: "Joseph Pilates Dead At 86" *Dance News*, Nov. 1967.

"Figure feature, miracle on 8<sup>th</sup> avenue", 1963.

"Cinderella Story" *News Week*, Nov. 27, 1950.

"NEW IDEAS figure beauty-miracle on 8<sup>th</sup> avenue: Joe Pilates and His Marvelous Gym", No2, 1963.

—Joe clippings—

- ① The Pilates 10 Point Physical Fitness Test, Mar. 27, 1961 (ピラーティス H. J. 自身がモデルになっている。80歳当時)
- ② The following are representative of Pilates'2000 and more student of Contrology (1940年代後半から1950年代中ごろまでのものと考えられる).
- ③ 書評"Return to Life through Contrology" Frederick Rand Rogers-President; North American Physical Fitness Institute (1945年~1946年頃)
- ④ Return to Life-with the Pilates Universal Reformer- (no. 42 Junior Model)  
女性と子供が組んでリフォーマー上でエクササイズをしている写真が8枚、おそらくジョーと思われる写真と子供がベアになっている写真が2枚、子供のみの写真が2枚、合計12枚の写真が残っている。
- ⑤ ダンス・フェスティバルのプログラム  
Jacobs' Pillow Dance Festival; 1948-1951

ダンス大学 (2週間にわたり開講) のプログラムの中にボディ・コンディショニング担当の Joseph Pilates の名前が掲載されている。

- ⑥ Pilates "Bednasium" Sleep Yourself to Health では、1. 姿勢矯正 2. 体重減少 3. 筋を引き締める 4. 熟睡できる をうたい文句にしていた。おそらく 1953 年前後の宣伝記事。
- ⑦ "Daily Dozen" on Pilates Relaxor Bed 1950 年代中頃  
リラクサー・ベッド上で行う 12 種類のエクササイズが載っている。  
(1) 背伸び (2) 長座で上体をひきあげる方法 (3) 前屈  
(4) 背臥位で両脚を 90 度に上にあげる。  
(5) 背臥位で両脚が頭上にいくようロールする。  
(6) (7) 背臥位で両脚を少し開き両脚をいっぱい回施する。  
(8) (9) ローリング・エクササイズ、ベーシック  
(10) ハンドレッドのポジション  
(11) シングル・レッグ・ストレッチのベーシック・ポジション  
(12) ダブル・レッグ・ストレッチのベーシック・ポジション
- ⑧ "Relaxor Bed with Rehabilitation Attachment"  
リラクサー・ベッドでの休息姿勢の写真 5 枚とベッドの写真 2 枚
- ⑨ Correspondence with Ruth. St. Denis, 1938~1941
- ⑩ "Pilates Automatic Posture Correcting and Rejuvenating Bed" では、ベッドの利用法が 8 種類紹介されている。ベッド利用の構想は 1930 年代初頭にはじまった。この文献の年代は不明
- ⑪ Pilates Bench Mat  
マット・エクササイズの紹介と実施上の注意が書いてある