



BDC PILATES 指導資格取得プログラム (BIP) / BIP マットコース

～BDC PILATES 指導資格取得プログラム (BIP) とは～

BDC PILATES 指導資格取得プログラム(BIP)は、解剖学、生体力学の知識を習得し、クライアントの身体特性に応じた正しいコレオグラフィーを実践できる指導者を育成するプログラムです。本プログラムの特徴は、身体と動きの構造を学ぶ「ファンダメンタル・プリンシパル」とマスタートレーナーの指導のもと受講生が実際にピラティスの授業を行う「Supervised Teaching (指導練習)」にあります。受講生の皆さまには、単にエクササイズを覚えるだけではなく、本当の意味でのピラティスを「教える力」を身につけていただきます。

～BDC PILATES (BDCP) について～

BDCP は、30 年以上にわたりプロダンサーの養成に務めてきた BROADWAY DANCE CENTER (BDC) がプロデュースするピラティススタジオです。ダンサー育成のノウハウと解剖学に基づいたピラティスのメソッドを融合し、どなたでも効率的かつ効果的にボディコンディショニングとコアトレーニングが行えるメソッド、それが BDCP です。

BDCP のテーマは、「Beautility & Wellness (本質的な美しさと健康の追求)」。クライアント一人一人の身体的特徴に沿ったエクササイズをマシンピラティスのクラスを中心に提供しています。2016 年 4 月に日本で最初のマシンピラティス専門スタジオを表参道にオープン。翌 17 年には吉祥寺店をオープンしました。

【コース概要】

このコースでは、年齢やフィットネスレベルの異なるクライアントのニーズに合わせて、ピラティスのインストラクターとして、マットエクササイズを提案・指導して行くための知識・経験を養います。身体の成り立ちと構造、どう機能するかなどの理論や、コレオグラフィー（ピラティスのエクササイズ）と理論の繋がりに関する知識の習得、そして他者への指導の仕方などの実践的な内容も多く盛り込まれています。

BDC PILATES のメソッドは「エクササイズの仕方を伝えるだけではなく、そのクライアントにとっての最適解を見出し、それをどのように伝達し実践するか」というピラティスを教える力の涵養に重点を置いています。受講者の皆様には本講座を通じて、マットピラティスの指導者として必要な知識・経験・心構えを習得するとともに、次の3点の獲得を目指して頂きます。

- 1) クライアントの身体的、心理的状态を見極める力
- 2) クライアントにとっての最適解となるエクササイズを組み立てる力
- 3) クライアントにどのようにエクササイズを実践するのかを伝える力

【コースの流れ】

① 講義1 ファンダメンタル・プリンシパル：11月11日 & 12日（計12時間）

体の構造を理解し、的確な指導を行うためには、「身体と動きの構造」を学ぶことが必須です。本講義では、以下の項目を網羅します。

- 1) 呼吸の仕組みと働き
- 2) コア・マッスルとは何か
- 3) 骨格とピラティスに関係の深い筋肉群
- 4) 脊柱の仕組みと可動
- 5) 股関節の仕組みと理想的な可動
- 6) 肩関節の仕組みと理想的な可動
- 7) ファンダメンタル・エクササイズ

② 講義2 マットエクササイズ：11月18日&19日（計11時間）

- コレオグラフィー（ピラティスのエクササイズ）
- 呼吸法
- キューイングの出し方
- 筋肉・関節の動き方に関する知識

③ 筆記試験：11月19日（1時間）

④ 自主練習（計10時間）

プログラムの復習を兼ねた自習。

⑤ クラス見学（計10時間）

BDC（Broadway Dance Center 新宿スタジオ）でのマットクラスの見学。

⑥ Supervised Teaching 指導練習（計10時間）

本コースでは、受講生同士が教え合うピアトレーニングだけではなく、豊富な知識と経験を積んだマスターインストラクターの指導のもと実際にクライアントを指導する Supervised Teaching（ST）を行います。STを通じ BDCP が重点を置いている「見る力」、「組み立てる力」、「伝える力」を身につけていただきます。

⑦ 認定証の発行

コース修了後に、BDC PILATES マットピラティス指導者としての認定証を発行します。

*自主練習、クラス見学、Supervised Teaching は、コース開始日より1年以内に履修していただきます。（期間内であれば、ご自身のペースで練習していただけますのでスケジュールリングにつきましては、随時ご相談ください。）

【資格取得後】

- 本資格を取得した方は、BIP マシンコースを割引価格で受けることができます
(マシンコース：2018 年上旬に開催を予定)。

【採用お祝い金制度】

- BIP マットコースと BIP マシンコースを修了後に、BDCP の講師採用試験に合格し、BDCP の講師として採用された場合には、BIP マットコース受講料と同額の採用お祝い金を支給いたします。

【講師紹介】

長谷川ゆき / BDC PILATES アドバイザー、BDC PILATES マスタートレーナー



ニューヨーク大学ダンス教育学科修士課程修了後、New York の Peridance Capezio Center および Kane School of Core Integration、Movements Afoot、Gramercy Pilates においてピラティス講師を務める。現在、Gramercy Pilates にて教師資格取得コースの講師を務める一方、日本で一流ピラティス講師の養成を目指し、BDC PILATES のマスタートレーナーを務める。解剖学的見地からの細かい動作の観察と多岐にわたるエクササイズのコイスで、個人のニーズに応じたレッスンが好評。現在はニューヨークでグループ及びプライベートクラスを開講するピラティス講師として、そして講師養成をするマスタートレーナーとして活動中。New York を拠点とするダンス・カンパニー AZUL DANCE THEATRE の芸術監督・振付家としても活動。

井上万里子 BDC PILATES スタジオマネージャー、BDC PILATES マスタートレーナー



幼少からバレエを始め、数々の舞台に出演。更にダンスを学ぶため、2004年に渡米。ニューヨークに10年間在住。NYのダンスカンパニーに所属し活動する中で怪我に直面、その時にピラティスと出会う。Kane School（現 Kinected Pilates Center）で Kelly Kane のもとで資格を取得し、NYの著名ダンススタジオ Peridance Capezio Center にてピラティスクラスのアシスタント・代講を務める他、プライベートやセミプライベートセッションを指導。2013年に日本に帰国後は、パーソナルピラティストレーナーとして活動。現在はBDC PILATES 表参道店のマネージャー及びBDC PILATES マスタートレーナーとして、指導者の養成に務める。きめ細やかな指導と「効く」トレーニングを両立させたクラスには定評がある。New York 在住10年の経験を生かし、英語でのレッスンも得意とする。

【講師たちからのメッセージ】

ニューヨークのミッドタウンエリアには、1ブロックごとにピラティススタジオがひしめき合っています。もちろんピラティスインストラクターも星の数ほどいます。その中で、一流のピラティスインストラクターとして生き残るには実力、洞察力、指導力が必要とされます。身体と動きの構造を正しく理解し、ピラティスのエクササイズをより深く理解することにより、一流の指導者として、キャリアを積んでいくことができます。そのすべてが含まれているのが、ファンダメンタル・プリンシパル。

ファンダメンタル・プリンシパルは、解剖学とバイオメカニクスを理解し、エクササイズをより正確に指導するための基礎。これを学んだインストラクターとそうでないインストラクターでは、明らかに指導の仕方が違ってきます。ピラティス・エクササイズを順番通りに教えることは、そんなに難しいものではありません。しかし、人間の骨格、関節の柔軟性、筋肉の強さ、は様々です。そういったことを踏まえて、個々の体に合ったエクササイズプログラムを組めるのが、一流のピラティスインストラクターです。

さらに、怪我をしたクライアントやリハビリのためにピラティスを受けに来られる方も少なくはありません。そんな場合も自信を持って、良いコンディションに持って行けるようにその方を指導できなくては、「プロ」とは言えません。ファンダメンタル・プリンシパルを理解していると、どのような状況のクラス・レッスンでも即座に正しく対応していくことができます。現在 BDC PILATES 所属のインストラクターは、皆この基礎知識を保持し、実践しています。

BDC PILATES でマットピラティスの指導者資格を取得するという事は、真の意味でのピラティスプロフェッショナルを目指すための第一章となります。

【使用言語】

日本語（講義説明・教材含む）

【会場】

未定（表参道・原宿にあるスタジオを予定、近日中に BDCP の HP 上にて発表します）

【受講資格】

- 18 歳以上であること
- ピラティスを 2 回以上受講した経験があること

【定員】 10 名

【受講料】

- 申込金：30,000 円（税別）
- 受講料：270,000 円（税別）
 - *教材、エクササイズ映像アクセス権、資格認定証を含む
 - *キャンセルした場合には以下のキャンセル料を申し受けます
 - 1ヶ月前から(10月11日以降)：受講料の40%
 - 1週間前から(11月4日以降)：受講料の70%
 - 当日から(11月11日以降)：受講料の10%

【申込・支払いの流れ】

- ① <http://bdcpilates.com/1711/>または下記の QR コードより申込フォームにアクセスし、必要事項を送信してください。
 - ・ 申込期限：10 月 31 日



- ② 事務局より申込確認と支払い方法の詳細をご連絡致します。
 - ・ 支払方法：銀行振込、現金、クレジットカード
- ③ 受講料のお支払いが確認できた時点で参加が確定となります。
 - ・ 支払期限：11 月 7 日

【お問い合わせ】

オープンロードアソシエイツ株式会社

TEL: 03-6279-1161 (平日 10-17 時) / Email: info@bdcpilates.com