



BDC PILATES 指導資格取得プログラム (BIP) /

第 13 期マットコース

～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（ピラティスのエクササイズ）を実践できる指導者を育成するプログラムです。単にエクササイズを覚えるだけでなく、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 について～

BDC PILATES は、36 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マシンピラティス専門の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 BDC PILATES 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。

【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 オンライン予習 解剖学 11月5日(土)～11月12日(土)

ピラティスに必要な解剖学の基礎知識を、オンライン教材を使って習得します。ご自身のペースに合わせて8日間かけて基礎となる解剖学の知識を習得した上で、後に続く講義に参加します。

② 講義1 ファンダメンタル・プリンシパル：11月13日(日) 10:00-17:00

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

③ 講義2 マットエクササイズ：11月19日(土) 11月20日(日) 10:00-17:00

- 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

④ 筆記試験：11月20日(日) (1時間)

- 80%以上で合格
- 試験に不合格となった場合、マスタートレーナーからのフィードバックを元に再度勉強し、再試験を受けていただきます。（マスタートレーナーとのセッションおよび再試験には、別途費用がかかります。）

⑤ マットピラティスクラスの受講（計10時間）

プログラムの復習を兼ねての自習時間。7割以上はBDC（Broadway Dance Center 新宿スタジオ）でのマットピラティスクラスを受講することが条件となります。

⑥ クラス見学（計10時間）

BDC 新宿スタジオでのマットピラティスクラスの見学。

⑦ Supervised Teaching（ST）指導練習（計10時間）

本コースでは、受講者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。

⑧ 最終実技試験（1時間）

最終実技試験としてSupervised Teachingを行っていただきます。別途最終試験受験料3,500円(税込3,850円)がかかります。（BIPクラス受講のためのチケットを利用することも可能です。）

⑨ 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、最終実技試験は、コース開始日より1年以内に履修していただきます。全ての課題を、コース開始日より1年以内に修了することを目標としてください。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】

- ・ 本資格の有効期限は1年間です。一流のマットピラティス講師として自身のスキルと知識をアップデートし続けることは大切です。そのため資格取得後に BDC PILATES 指導資格認定を継続するためには、有効期限内に BDC PILATES が開講するワークショップへ参加することが必須となります。別途受講料がかかります。

【講師紹介】



井上万里子 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。ニューヨークでマットピラティス及びマシンピラティスの指導資格を取得し、現地の著名ダンススタジオ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、現在は BDC PILATES マネージャー及びBDC PILATES マスタートレーナーとして、プロアスリートやダンサーから初心者の方までのセッションにあたる他、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。



辻本千佳 BDC PILATES マスタートレーナー

フィットネスインストラクターとしての指導歴20年以上を有する。学生時代にランニング中に腰を痛めた経験からピラティスを始め、マットピラティス及びマシンピラティスの指導資格を取得。ピラティスの指導にあたる上で、クライアントへの「伝え方」に注視し、機能的で身体をスムーズに使えるようになる感覚を大事にしている。ピラティス以外にも様々なフィットネス関係の指導経験を持ち、多角的な観点からクライアントの動きを洞察しセッションを行っている。趣味はランニングとサーフィン。

【講師たちからのメッセージ】

ピラティス講師として長期にわたり活躍をするためには、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（生物力学）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です。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だと私たちは考えます。

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、「教えのプロ」とは言えません。

そしてもう一つ、プロのピラティス講師になるために大事なこと。それは自分が身につけた知識を、的確にクライアントに伝える、ということです。どんなに自分がピラティスの動きがうまくできても、そしてどんなに多くの知識を得ていても、それがクライアントに正しく伝わらなければ意味がありません。クライアントも、人によりピラティスのセッションに求めるものが違っていたり、体の状態も日々異なります。それを瞬時に見極め、指導者としての自分が持ちうる知識の引き出しを組み合わせながら円滑にセッションをガイドする力を養わなければなりません。それを練習するのが本コースに含まれている Supervised Teaching (ST) の時間です。

コース修了時には、講師として自信を持って人様の身体を見ることができるようになっていてもらいたいと思います。

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ことは、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。

【受講者の声】

BIP マットコース 第1期修了者 浦田璃奈さん

(続いてBIPマシンコースを受講し、現在BDC PILATESのインストラクターとして活躍中)

BIPのマットコースに参加を決めたのは、まずは自分がダンスの技術向上のためにピラティスを受ける上で、身体のことをしっかり勉強してからレッスンを受けたと思ったからです。

このスタジオに決めたのは、BDC PILATESのマシンの先生方のレッスンを受けていて、この先生の教え方が理想だと思ったからです。グループレッスンの中でも、一人一人の体を見て直してくださるし、先生方は知識が多くて、クライアントに沿ったセッションをしてくださるのがいいなと思いました。



実際にコースに参加してみて、最初の解剖学の際は正直頭がいっぱいになりました。ただ筋肉や骨の動きなどをしっかり勉強した上で、ピラティスを自分でやってみたら、このエクササイズではどこを鍛えているのか、何のためにやるのかがより明確に理解することができるようになりました。そして確実に自分の身体が変わるスピードがアップしたのには感動しました！

Supervised Teaching はやはり最初は全然思う通りにいきませんでした。5回目くらいから、少しずつ時間配分ができるようになったり、教え方が分かってきた気がしました。同じエクササイズをしてもらっても、人によって動き方が全然違うし、キューイングも伝わり方が全然違うんです。何が違うからこんなに動きが違うのか、個々の身体を見て修正できるようにもっと練習しないといけないと思っています。このSTの時間があつたからこそ、インストラクターとしての自信も身に付けることができましたと思います。

今後は、まずは自分の身体をきちんと変えていくこと、そしてインストラクターとしてレッスンを受け持ち、自分が習得したことを広くクライアントの皆様にお伝えして行きたいです！

【使用言語】

日本語（講義説明・教材含む）

【会場】

講義：BDC PILATES 表参道事務局

（表参道駅より3分）

クラス受講・クラス見学・Supervised Teaching：ブロードウェイダンスセンター

（大久保駅より1分・新宿駅より12分）

【受講資格】

- 18歳以上であること
- マットピラティスクラスを受講した経験があること（スタジオは問いません）

【定員】 8名（2名以上のご参加の予約で開催が確定となります）

【受講料】

- 申込金：30,000円（税込33,000円）
- 受講料：270,000円（税込297,000円）
- 教材費：6,000円（税込6,600円）
 - * エクササイズ映像アクセス権、
BDCでのマットピラティスクラス受講料、クラス見学代、
Supervised Teaching10時間受講料、資格認定証発行代を含む
 - * 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5日以降）：受講料の40%
 - 1週間前から（10月29日以降）：受講料の70%
 - 当日から（11月5日以降）：受講料の100%

【オンライン無料説明会】

BIP マットコースについて、より深く知りたい方のためにオンライン説明会を開催いたします。*本コースへは、説明会に出席しなくてもお申し込みいただけます。

- 第1回 9月9日(金)19:00-20:00 第2回 9月29日(木)12:00-13:00
第3回 10月15日(土)10:00-11:00
- 参加費：無料
- お申し込みいただいた方へ、Zoom 会議室へのリンクをお送りいたします。
- Zoom 会議では皆様のお顔を拝見しながらお話をさせていただきたいため、ビデオカメラを ON にしていただけるようご協力をお願いいたします。
- 申し込み：下記 URL または QR コードよりお申し込みください。

<https://bdcpilates.com/academy>



【BIP マットコース申込・支払いの流れ】

- ① 下記 URL または QR コードよりお申し込みください。

<https://bdcpilates.com/academy>



申込フォームに必要事項を入力し送信してください。

・申込期限：10月23日(日)20時

- 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、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。参加確定後、オンライン学習のための資料をお送りいたします。

・支払期限：10月25日(火)

【お問い合わせ】

BDC PILATES 運営本部 / 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