

ピラティスの実践によって得られる効果について、  
筑波大学とZEN PLACEの共同研究契約によって  
筑波大学が主導した研究です。

## ピラティスの心理的効果に関する探索的検討

—インタビュー調査を通して—

伊藤萌々子  
つくば市教育相談センター
酒井 佑  
筑波大学大学院
中嶋希和  
筑波大学大学院
尾崎成彦  
株式会社 ZEN PLACE
雨宮 怜  
筑波大学・責任研究者

---

### Introduction

これまで注目されてきた効果

**ピラティス (Pilates)**  
体の位置と動きのコントロールに重点をおいたエクササイズ  
(Friedman & Eisen, 2005)

→

**身体面**  
e.g. 痛みの低減  
リハビリテーション  
(La Touche et al., 2012)

+

**心理面への効果の期待**

+

**社会面への効果の期待**

▼システマティックレビューの結果  
(Fleming & Herring, 2018)  
ピラティスの実践後…

- うつ病の症状 11-81% ↓
- 不安症状 33-46% ↓

▼類似する心身修養法とその効果

マインドフルネス (瞑想)  
(熊野, 2012)

ヨーガ  
(Woodyard, 2011)

その効果の種類や他の技法 (マインドフルネス・ヨーガ) とは異なる特徴は明らかにされていない

### Method

調査時期・調査対象者

2022年12月~2023年5月に実施  
企業Aで1年以上のピラティス実践+指導経験のあるピラティス指導者11名 (女性10名、男性1名、平均年齢35.8歳、SD=7.72)

調査内容

- ①対象者の基本属性
- ②ピラティスを始めた理由・きっかけ
- ③ピラティスによる、主に心の側面で体験した効果やその効果に至るまでのプロセス
- ④ピラティスを通して獲得した心の側面における「強み」

調査方法

- ①半構造化法に基づくインタビュー調査
- ②研究対象者1名あたり約60分程度
- ③オンライン会議システムを用いて遠隔で実施

分析方法

インタビュー調査で得られた音声データを逐語化し、回答内容の要素ごとに切片化した。その後類似性に基づき、カテゴリーに整理・集約した。なお、上記の手続きにおいては心理士1名、大学院生2名および大学教員1名でトライアングレーションを実施した。

---

**Objective**      ピラティスの実践によって獲得される効果について探索的に明らかにする

---

**Results and discussion**

→ 切片化したデータから445のピラティスの効果に関する内容が得られた

▼ カテゴリー分けの結果

ネガティブな感情の受容(3)	冷静に物事を見る態度の獲得(3)	寛容さの獲得(3)	※細字は中カテゴリー ※ ( ) はラベル数
ピラティスを行うことによる爽快感の獲得(3)	生き生きとした気分の獲得(4)	怒りの低下(2)	自分の軸としてのピラティス (1)
自己の探求の楽しさ(4)	挑戦に対する前向きさの獲得(14)	生活におけるやりがいの獲得(3)	全人的な健康効果 (1)
身体動作時の安定性の獲得(2)	一人でできる感覚の獲得(1)	精神的な安定感の獲得(12)	自己受容 (8)
切り替える力の獲得(7)	感謝の気持ちの獲得(5)	肯定的な人生観の獲得(2)	自己承認的態度の獲得 (4)
特定の活動に対する目的の明確化(2)	肯定的気分の獲得(17)	習慣化の獲得(5)	寛容さの獲得 (10)
集中力の向上・獲得(6)	他者へのオープンマインドの獲得(5)	自分の状態に基づく自己調整効果(9)	非反応性の獲得 (9)
ピラティスという心の拠り所の獲得(5)	自分の状態についての認識の鮮明化(3)	他者からの効果のフィードバック(4)	非判断性の獲得 (10)
心の揺らぎから自然体への回復力(13)	自分や課題に向き合う態度の獲得(3)	生活習慣の改善効果(5)	ありのままに受け入れる態度の獲得 (13)
物事の新しい視点の獲得(4)	ピラティスの楽しさの獲得(3)	中庸の態度の獲得(2)	自分の外見の身体的受容 (7)
自己や周囲の体験に対する俯瞰的見方の獲得(20)	ピラティスを通じた将来の希望の獲得(2)	覇気の獲得(1)	ネガティブな感情の受容 (3)
心の状態の安定性の獲得(5)	素直さの獲得(5)	ピラティスの効用の認識(1)	失敗への耐性 (5)
ピラティスを通じた心の整理(2)	生きやすさの獲得(3)	瞑想のような効果(1)	身体的な効果 (5)
未解決の課題(11)	活動や自己調整の入り口としてのピラティスの効用(3)	新規的活動への興味(1)	疲れにくさの獲得 (4)
ピラティスを通じた心の反応や状態のリセット効果(5)	全力で取り組む態度の獲得(1)	社会的な効果 (3)	身体的な変化 (11)
自己肯定感・達成感の獲得(6)	行動活性化(2)	対人的な問題の改善や低下 (16)	身体的特徴や問題の改善 (8)
ピラティスを通じた心や身体の反応や自分の特徴への気づき(6)	自己目的的活動としてのピラティス(1)	他者からの影響の非反応性 (16)	痛みの改善・緩和 (3)
ピラティスを通じた成長への期待感の獲得(7)	場としてのピラティスの効果(2)	他者受容 (24)	心と身体の統合感 (4)

【切り替える気持ちの獲得】【集中の向上・獲得】【怒りの低下】  
【自分の状態に基づく自己調整効果】【自己受容】【痛みの改善・緩和】  
…心身修養法 (ヨーガ・マインドフルネス) と類似した要素  
(e.g. 熊野, 2012; Woodyard, 2011)

【肯定的気分の獲得】【心の状態の安定性の獲得】  
…呼吸法やストレッチでも得られる (稲垣, 2022)  
⇒ピラティスでは多様な効果が得られる可能性

【感謝の気持ちの獲得】  
…セルフコンパッション  
(=慈しみ・慈愛) と関係する要素  
(有光, 2014; Neff, 2003)

【場としてのピラティスの効果】  
…他者と交流する場となる  
社会的な効果が得られることが示唆

**ピラティスの有効性の特徴の一つ**  
→ **心理・身体・社会的側面**といった多様な効果もたらされることが示唆

\*本研究は、筑波大学と株式会社ZEN PLACEの共同研究契約により、筑波大学が主導した研究です。

---

本研究は第37回九州スポーツ心理学会大会 (2024年3月2-3日・熊本学園大学) において発表されました。