

Organic Movement Foundation

ピラティス指導者資格養成コース

概要説明

監修

高橋なぎ × 海野千和

「エクササイズの正しさ」よりも
"動きが示す意味"を理解して導けること
それが身体の変化を楽しむための本質

形をなぞるだけのピラティスを卒業し、
「身体を操作する」"楽しさ"と"効果"を両立して伝えられるインストラクターへ。
総フォロワー3万人が支持する「ナギチカ」監修。

両氏の膨大な経験知と機能解剖学が融合した、現場で生きる一生モノの指導力を培います。

コースのコンセプト

「Organic Movement（オーガニックムーブメント）とは ——

「身体の各部位が独立してではなく、相互に関係しながら全体として機能している状態」と捉えています。重力への適応、力の伝達、身体の繋がり、そして「身体を操作する」という感覚を重視し、動きに質感が生まれる本質的な指導力を培います。

本コース（Organic Movement Foundation）は、高橋なぎ（膨大なピラティス指導経験）と海野千和（医療系国家資格・機能解剖学専門）の二名が共同で設計した指導者養成プログラムです。

単にエクササイズの振付を習得するだけでなく、「なぜその動きをするのか」という本質的な理解から、クライアントの動きを的確に観察し、最適なアプローチで導く指導力を身につけることを目的としています。

このコースで習得する3つの柱

- 1 エクササイズの動きの意味を理解し、目的に沿った指導ができる
- 2 クライアントのアライメントと動きの関係を正確に把握できる
- 3 エクササイズの組み立て方を体系的に学ぶことができる

受講のメリット

1

本質的な指導ノウハウの習得

多くの現場で培われてきた指導ノウハウをもとに、理論と実践を切り離さず、相互に結びつけながら学びを深めていきます。

「なぜそう動くのか」を理解しながら実践へ落とし込むことで、応用の効く指導力を養います。

2

多角的なアプローチによる深い学び

専門性の高い2人の講師が監修し、経験豊富なマスタートレーナーと共に考案したプログラムです。ピラティスの豊富な経験知と、機能解剖学・重力適応の科学的知見という両面から、一つひとつのエクササイズを立体的に理解できます。

3

充実した学習サポート環境

講習時のテキスト配布に加え、以下のサポートを用意しています。

- ・ エクササイズを振り返るための動画視聴環境
- ・ 全12回のオンライン講座（機能解剖学・重力適応の基礎知識）

※コース開始前から繰り返し視聴することで、対面講習の理解度が格段に向上します。

4

約220種のエクササイズを体系的に学ぶ

マット・リフォーマー・キャデラック・チェア・ラダーバレルなど、多様なアパレイタスを使用しながら学びを深めていきます。

各マシンごとにエクササイズを個別に覚えるのではなく、エクササイズの"目的"や"要素"を軸に横断的に理解することで、状況に応じて柔軟に応用できる指導力を養います。

カリキュラム詳細

MODULES 全6モジュール	TOTAL DAYS 合計18日間	PERIOD 約9か月間	EXERCISES 約220種
--------------------	----------------------	-----------------	--------------------

マット	リフォーマー	キャデラック	チェア	ラダーバレル
-----	--------	--------	-----	--------

モジュール	日数	主な学習テーマ
Module 1	2日間	骨格ボディマップ、エクササイズマップの見方、脊柱リリース
Module 2	3日間	脊柱（頸椎・胸椎）、胸郭、肩甲骨、上肢
Module 3	3日間	腰椎、骨盤帯、下肢、下肢と体幹の繋がり
Module 4	4日間	全身統合、左右非対称、側屈、回旋系
Module 5	3日間	座位、膝立ち、直立二足歩行への準備
Module 6	3日間	立位、セッションコーチング、最終確認

Module 1-3	基礎編	Module 4-6	統合編
------------	-----	------------	-----

※ 認定証・修了証の発行には、全Moduleの受講および修了試験の合格が必要です。

※ 講習形式：対面講習 1日6時間前後（別途休憩1時間）

募集要項

受講対象・条件

- ピラティス経験が20回以上の方
- 事前に解剖学オンライン講座を受講済みの方、もしくは並行して受講可能な方

会場

東京 the SOHO TOKYO BAY
東京都江東区青海2丁目7-4 602

大阪 Soé Pilates Studio
大阪市西区立売堀2丁目4-5 4F-B

プラン	受講料（税込）
全モジュール一括 10% 割引適用	1,120,000 円 一括受講価格 / 通常価格：1,232,000 円（税込）
全モジュール一括 （オンライン解剖学講座受講済みの方）	1,020,000 円
Module 1～3 のみ	554,400 円
Module 4～6 のみ	677,600 円

※ 分割払い対応：一括受講は最大24回まで可能です。12回までの分割については手数料無料。
18回・24回については約10%の手数料がかかります。

※ Module 1～3、Module 4～6のみ受講は最大4回まで可能です。

※ コース途中のキャンセルによるご返金は不可とさせていただきます。

修了試験について

認定証・修了証の発行条件：全 module の受講 および 修了試験の合格が必要です。

Module 1～3のみの受講では、認定証・修了証の発行はいたしかねますのでご了承ください。
全モジュールを通して受講することで、より深く確かな指導力を手にすることができます。

筆記試験

実技試験

ティーチング試験

各試験の評価基準・合格基準の詳細は、受講開始後にご案内します。

受講にあたっての注意事項

！ 講師について
エクササイズはマスターインストラクター（高橋・海野の理念に共感し、OMFを共に創るメンバー）がお伝えします。
エクササイズのお考え・指導哲学は十分な時間をかけてマスター講師に共有しておりますので、安心してご受講ください。

！ オンライン解剖学講座の活用について
オンライン解剖学講座は、コース開始前にある程度ご視聴いただくことで対面講習の理解度が大きく向上します。
コース期間中も繰り返し視聴しながら、対面講習と組み合わせてご活用ください。

！ キャンセル規定
お申し込み後の途中キャンセルによる返金は承っておりません。お申し込みの際は、カリキュラム・期間・受講料をご確認のうえ、十分にご検討いただきますようお願いいたします。

！ 料金に含まれないもの
各自のスタジオレンタル費用、およびレッスン受講費用は、受講料に含まれません。あらかじめご了承ください。