

骨盤から姿勢や容姿を整える

建物の場合、基礎部の施工がしっかりしていなければ、頑丈な構造体であっても大地震に遭遇すると傾く可能性がある。人間もそれと同じ。体の土台が崩れたままの状態では筋肉をつけていくと、けがや故障につながる可能性が出てくる。こうした現状を踏まえ骨盤（腰）を土台に見立て、姿勢や歩き方、容姿すべてについて骨盤から整えるスタイルを提案、教室を通じてプロのインストラクターや一般受講者に対しレッスンをを行うのがb-i（ビーイ）の小林亨社長だ。

脆弱な土台では駄目

小林さんは学生時代、新体操の大会で優秀な実績を残したほ



腰回りの筋肉を緩め骨盤を整えていくレッスン風景

かジャズダンスなどに取り組んでいた。この実績に基づき、卒業後は新潟県で、楽器メーカーが運営する幼児向け体育教室の講師を務めた。

折しもその時代は、エアロビクスが本格的なブームを迎えた頃。文化教室を借りてカセットデッキから流れる音楽をベースに、保護者を対象にしたレッスンを行っていた。

1980年代の半ばはスポーツクラブが次々と誕生した時代だ。エアロビクスの指導者に対するニーズも高く、小林さんはあるクラブのチーフインストラクターとして招かれ上京。インストラクターを指導する立場にな



b-i 小林 亨社長

こばやし・きょう 新潟県保育専門短大卒。幼児体操の指導や大手スポーツクラブのチーフインストラクターなどを経て2015年1月にb-iを設立し、現職。54歳。新潟県出身。

り、フリーに転身した。その仕事の過程で開発したが、英語で骨盤の意味を示す「pelvis（ペルヴィス）」から名付けたビューティ・ペルヴィスというプログラムだ。

インストラクターは健康を売っているはずなのに、足腰や膝を悪くするケースが後を絶たない。受講者も同様。その理由のひとつがオーバーワークだ。外国人はそもそも日本人に比べ骨格が頑丈なのに、民族性を考慮せず単純に現地スタイルを輸入

してしまった。脆弱な土台の上に筋肉を積み上げていったので倒れてしまうのだ。

小林さんは学生時代、体操に熱中していたので体の上手な使い方を自然と会得していた。フリーの後は大手のヨガスタジオに入社し、同様にインストラクターの指導を行い、本格的に伝承したいという思いから昨年にb-iを設立した。

指導者育成に注力

さまざまな不調の原因を、骨

盤がスムーズに動くことで解消しようとするのが骨盤調整の目的。おおむけになって骨盤から足を回したり、膝を立てて腰を上げ下げするなどして腰回りの筋肉を緩め、土台を整えていく。

また、骨盤の調整は頭蓋骨や顎関節とも関連しているため、顔つきや容姿にも深くかかわっているという。

同社が現在力を入れているのは、スポーツジムなどで指導を行える先生の輩出。養成コースで単位を取得した上で難易度の高い試験を経た認定者は130人を突破した。正しいエクササイズの方法は、まだまだ浸透していないだけに、認定者の大幅増が小林さんの当面の目標だ。

（伊藤俊祐）

■会社概要

- ▷ 本社＝東京都港区北青山2-9-13
- ▷ 設立＝2015年1月
- ▷ 資本金＝2000万円
- ▷ 事業内容＝骨盤調整に関わる運動処方