

2022학년도 2학기 건강운동강좌 기초정보 및 강의계획서

종 목	소도구 필라테스	대 상	신체 균형과 삶의 활력을 원하는 사람 누구나	강 사 (연락처)	양혜경
강좌명	몸과 마음을 조절하는 필라테스 교실				
수업시간 및 요일	07:20~08:50 (월, 수)	수업장소	71-1동 GX룸	비 고	-
학 력	<ul style="list-style-type: none"> - 서울대학교 사범대학 체육교육과 (식품영양학과 복수전공) 학사 졸업 - 서울대학교 사범대학 체육교육과 인간운동과학 (특수체육) 석사 졸업 - 서울대학교 사범대학 체육교육과 인간운동과학 (특수체육) 박사 과정 				
관련 자격증 및 경력	<ul style="list-style-type: none"> - 필라테스 지도자 자격 (대한필라테스지도자협회) - 재활필라테스 자격 (대한필라테스지도자협회) - 재활마사지 1급 자격 (국제생활체육건강관리연합회) - 사당청소년문화의집 필라테스 강사 - CURVES 여성전용 피트니스 트레이너 - 희망에코마을 필라테스 강사 				
강좌 개요 및 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 강좌 개요: 본 필라테스 강좌는 모던 필라테스의 기본 매트 동작에서부터 소도구(서클링, 탄력밴드, 미니볼)를 활용한 강화 동작 그리고 폼롤러를 사용하여 재활 필라테스가 실시됩니다. 필라테스를 처음 배우거나 몸에 균형 능력을 향상시키고 탄력을 주고 싶으신 분들에게 알맞은 수업입니다. 호흡의 조절과 자신의 관절가동범위 내에서 체계적인 동작을 반복 수행하여 인체의 가장 깊은 근육들을 직접적으로 운동시켜주고 심폐능력 또한 향상시키는 효과적인 운동입니다. • 강좌 목표: <ul style="list-style-type: none"> - 호흡법과 자신의 신체 움직임을 이해하고 실습할 수 있도록 한다. - 매트 필라테스와 소도구 필라테스를 통해 신체를 조화롭게 움직인다. - 필라테스를 통해 활기와 자신감 있는 아침을 보낸다. 				
비 고	준비물: 운동복, 여유로운 마음 (공용 매트와 소도구 사용 가능)				

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	비 고
1차시	- 수업 오리엔테이션 및 체성분 검사 - 필라테스의 기본 원리 및 호흡법 소개	개인 건강상태 조사 및 파악
2차시	- 필라테스 기본 동작 및 호흡법 연습 - 폼롤러 동작을 통한 신체 정렬 운동	체성분 검사
3차시	- Supine 자세 소개 및 단계별 Mat 필라테스 - 서클링 운동을 통한 응용 동작	-
4차시	- Supine 자세(복근, 광배근, 대둔근) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
5차시	- Supine 자세(상하체 협응) 및 단계별 Mat 필라테스 - 서클링 운동을 통한 응용 동작	-
6차시	- Sitting 자세 소개 및 탄력밴드 운동 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
7차시	- Sitting 자세(장요근) 집중 동작 및 단계별 Mat 필라테스 - 기본 탄력밴드 운동을 통한 응용 동작	-
8차시	- Sitting 자세(전거근, 다이얼근) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
9차시	- Side Lying 자세 소개 및 단계별 Mat 필라테스 - 탄력밴드 운동을 통한 응용 동작	-
10차시	- Side Lying 자세(고관절 신/굴근) 및 서클링 운동 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
11차시	- Side Lying 자세(상하체 협응) 및 단계별 Mat 필라테스 - 탄력밴드 운동을 통한 응용 동작	-
12차시	- Prone 자세 소개 및 탄력밴드 운동 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
13차시	- Prone 자세(척추기립근) 집중 동작 및 단계별 Mat 필라테스 - 미니볼 운동을 통한 응용 동작	-
14차시	- Prone 자세(상하체 협응) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
15차시	- Four Point Kneeling 자세 소개 및 단계별 Mat 필라테스 - 미니볼 운동을 통한 응용 동작	-
16차시	- Four Point Kneeling 자세(어깨회전근, 대둔근) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
17차시	- Four Point Kneeling 자세(상하체 협응) 집중 동작 - 미니볼 운동을 통한 응용 동작	체성분 검사
18차시	- 필라테스 기본 다섯가지 동작 및 소도구 운동 복습 - 체성분 검사 변화 분석 및 총 정리(시상식)	시상 및 종강

Pilates는 어떤 운동인가요?



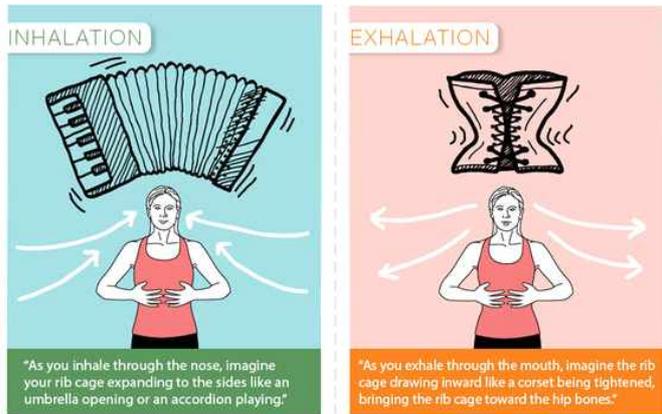
Joseph Pilates

필라테스는 독일의 조세프 필라테스(Joseph Hubertus Pilates)가 고안한 운동 방법으로 인체 밸런스 유지와 강화를 위해 개발되어 현재까지 끊임없이 발전하고 있는 운동기법입니다. 통증을 유발시키지 않으면서 강한 운동을 할 수 있고 인체의 가장 깊은 근육들을 직접적으로 운동시켜 내장지방을 해소해주며, 운동을 연속적으로 시행하여 강화된 근육이 신장 되도록 하는 신체조절 운동입니다. 정렬된 자세에서 조절된 호흡과 여러 동작을 통해 신체의 중심부를 안정화시키는 신체 중심 안정화 운동입니다. 몸의 긴장을 풀고 동시에 강화하면서 자세를 바로잡아주며, 몸과 마음을 훈련시키는 운동법으로 체력, 유연성과 조화를 증진시킬 뿐만 아니라 스트레스를 감소시키고, 집중력을 개선하며, 또 행복감을 향상시킬 수 있는 운동입니다.

Pilates 호흡법이 있나요?

1) 방법

- ❖ **들숨:** 코로 신선한 공기를 천천히 마시며, 늑골과 척추를 위쪽과 바깥쪽으로 확장시켜줍니다. 아랫배는 수축하여 복횡근, 복사근, 복직근을 배꼽아래 8cm 지점을 중심으로 강하게 조여줍니다.
- ❖ **날숨:** 숨을 내쉴 때는 입을 벌리고 “후”하는 소리를 내며 체내에 있는 가스를 길게 내쉽니다. 배꼽 아래의 아랫배를 최대한 조여내며 흉식 측면 호흡을 합니다.

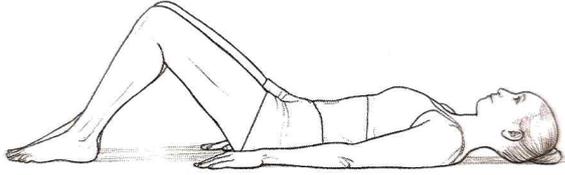


Sources: *Pilates Illustrated*, by Portia Page (Human Kinetics 2011)
Pilates Anatomy, by Rael Isacowitz and Karen Clippinger (Human Kinetics 2011)

2) 특징 및 효과

- ❖ 들숨과 날숨의 위치가 다릅니다. (들숨은 가슴, 날숨은 복부)
- ❖ 일반적으로 준비동작에서 숨을 마시고, 동작을 수행 할 때 숨을 내쉽니다.
- ❖ 호흡을 통해서 허리를 강화 시켜줄 수 있습니다. 복근이 단련되면서 허리 또는 척추가 받고 있는 힘을 앞쪽으로 분산시켜 허리에 무리가 가지 않게 합니다. 따라서 허리가 펴지고 자세가 교정됩니다.
- ❖ 내장기관의 운동을 통해서 내장 비만을 해소하고 예방 할 수 있습니다.
- ❖ 흉식 측면 호흡을 통해 필라테스 동작을 수행하면서 복근의 수축을 유지하도록 도우며, 이를 통해 중심부를 안정되게 유지하여 성공적인 수행과 몸의 보호를 할 수 있게 됩니다.
- ❖ 한 호흡 한 호흡을 할 때마다 근육과 뼈의 정렬에 집중해야 하므로 집중력이 좋아집니다.
- ❖ 5초의 들숨과 5초의 날숨으로 길고 가늘게 호흡하며 근육에 산소를 전달하는 효율을 높여줍니다.

필라테스 기본 5가지 자세

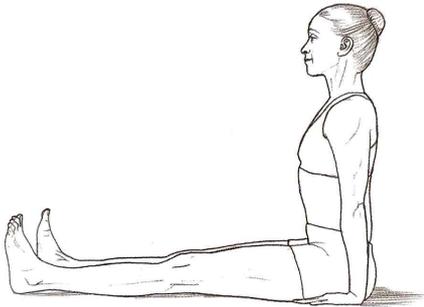
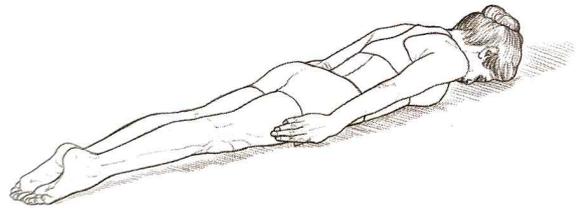


Supine (누운 자세)

몸을 바닥에 대고 누운 자세로 중력을 최소화 할 수 있는 자세입니다. 척추의 정렬이 맞지 않거나 필라테스를 처음 하는 사람은 두 다리의 무릎을 접어 발바닥을 바닥에 두고 누운 자세를 취하여 필라테스 동작을 하게 됩니다.

Prone (엎드린 자세)

척추의 근력을 직접적으로 강화 시킬 수 있는 동작으로, 척추 근력을 길게 늘여주는 신장성 수축 운동을 하게 됩니다. 등과 복부의 동시 수축이 이루어지는 자세이며, 이 자세를 유지하기 위해서는 복부에 긴장감을 주어 지면에서 복부가 떨어져야 합니다.

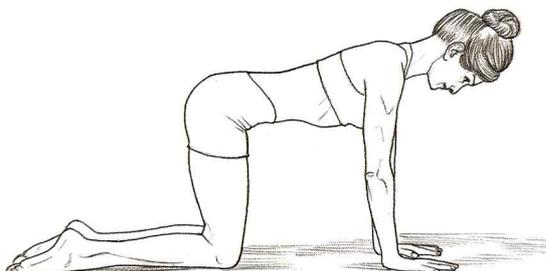
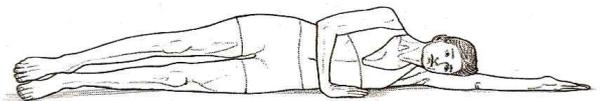


Sitting (앉은 자세)

등과 허리를 바로 세워 앉은 자세로 척추에 중력이 많이 받는 자세입니다. 두 다리를 펴고 앉아 발끝을 당겨서 발목을 직각으로 유지하며 하체 긴장감을 유지한 상태에서 필라테스 동작을 합니다. 다리 기립근이 짧은 사람이나 필라테스를 처음 하는 사람은 상체를 살짝 뒤로 기울여서 앉은 자세를 취합니다.

Side-Lying (옆으로 누운 자세)

이 자세는 척추와 골반의 정렬을 지키며 몸의 옆면을 바닥에 눕힌 자세입니다. 척추는 정수리에서부터 꼬리뼈까지 일직선, 골반의 전상장골극(ASIS)이 바닥에서 수직으로 위치하도록 합니다. 내외복사근의 근력 강화가 주목적인 자세이며, 지면에 닿은 부분이 적기 때문에 균형감각 또한 증가합니다.



Four-point Kneeling (네 발 기기 자세)

네 발 기기 자세는 지면에서 몸이 떨어진 상태에서 필라테스 동작을 하기 때문에 이 자세의 정렬을 유지하는 것만으로 복부를 강화하고 팔의 내근을 강화할 수 있는 동작입니다. 복부를 수축하여 정수리부터 꼬리뼈까지의 척추선이 일직선이 되도록 합니다.



Circle Ring (서클 링)

조셉 필라테스가 고안한 여러 필라테스 도구중 하나인 서클 링은 앞, 옆, 뒤로 잡고 선 자세나 옆으로 누운 자세, 앉은 자세와 바닥에 누운 자세에서 사용할 수 있습니다. 양 손바닥, 무릎사이, 발목 등에 위치하여 서클을 잡고 외전이나 내전근 집중 운동을 할 수 있으며, 동시에 복근을 이용하게 됩니다. 따라서 이 소도구 운동은 두 가지 외에 세 가지 이상의 효과를 얻을 수 있는 운동 도구입니다.

Resistance Band (탄력밴드)

저항밴드 또는 thera-band라고 불리는 이 소도구는 여러 분야에서 광범위하게 이용되고 있으며, 특히 재활운동에서 뛰어난 효능을 나타내고 있습니다. 밴드는 필라테스의 대표적인 기구인 리포머에서 사용되는 스프링 텐션을 대응할 수 있습니다. 다양한 체형과 근력의 상태에 따라 응용해서 적용할 수 있는 장점이 있는 다기능 운동도구입니다.



Form Roller (폼롤러)

폼롤러는 중량이 가볍고 충격흡수력이 좋은 원형막대기 모양의 소도구입니다. 폼롤러는 원통이 지면을 닿는 면적이 적어 신체의 균형감각 유지 및 전신을 스트레칭하며 손에 닿지 않는 부위의 근육을 이완시켜주는 특징을 가지고 있으며 신경 재활 뿐만 아니라 정형외과에서도 신체의 움직임 개선에 도움을 주어 사용이 되고 있습니다. 가장 주된 효과는 전신 스트레칭과 피로회복, 척추의 바른 안정성, 혈액순환의 완화가 있습니다.

Ball (볼)

Ball Pilates는 흥미를 유발하면서 코어의 안정성, 균형, 조절능력을 향상시킵니다. 볼의 특징은 무슨 운동을 하고 있는가에 따라 다양한 다른 기능을 제공해준다는 것입니다. 구형의 볼이 갖는 불안정성 즉, 균형을 쉽게 잡을 수 없다는 점이 재활부터 모든 밸런스 운동을 가능케 하는 원리가 됩니다. 가장 주된 효과는 혈액순환의 완화와 신진대사를 원활하게 해주며, 요추 안정성을 찾아 허리 통증을 완화할 수 있는 운동도구입니다.

