INTERVIEW　櫻井淳子さま

ピラティスとは ――――

「体と心を最適な状態に整えるもの」

―国内外で勉強を重ね「本物のピラティス」を広める活動を行っている櫻井さん。ピラティスとの出会いは？

元々理工系の大学出身で、独身時代は大手メーカーの研究所で働いていました。そして結婚を機に東京から沼津に引っ越し。30歳の時に長男を妊娠・出産したのですが、妊娠中に体調を崩してしまい10ヶ月間寝たきりの生活になってしまったんです。周りの環境にも慣れず、友達もいなくて一人きり…。病院に通って色々な薬も試したのですが、一向に良くなりませんでした。「子どもが生まれたら体調は良くなるはず」と言われていたので、それを励みに辛い毎日を耐え、ようやく出産したのですが体調は悪いままだったんです。育児も手につかない状態だったので、せめて体力だけでも付けられればと、藁をも掴む気持ちで手に取ったのがピラティスのDVDだったんです。

―効果はどのように感じられましたか？

ピラティス創始者ジョセフ・ピラティスの言葉に「30レッスンで新しい体に生まれ変われる」というものがあるんですが、私の場合は相当体が弱っていたので、人の3倍やらないと効果がないかもしれないと思って、90日間続けることにしました。毎日欠かさず1時間のレッスンですね。すると30日経った頃から薬に頼らなくてもよく眠れるようになったんです。そこで効果を確信しました。

―90日間、毎日トレーニングなんてストイックですね…

当時は「がんばろう」という前向きな気持ちではありませんでした。体も心もボロボロで鬱に近いような状態だったので、私にとってはピラティスが最後の手段だったんです。90日後にはお腹が引き締まって目に見える効果もあったのですが、それよりも心に自然と活力が生まれて、体にエネルギーが湧いてくるようになったことがすごいと思ったんです。こんな風に生きることが自分にとっての「幸せ」なんだと感じました。生涯を懸けてピラティスを学んで伝えていこうと決意した瞬間ですね。

―育児をしながらの勉強、大変ではなかったですか？

大変でした！主人は平日も休日も忙しくてあまり頼れなかったし、レッスンにかかるお金や距離の問題もありました。夜、夫に子どもを預けて東京や静岡に勉強しに行って、深夜に戻るとか。両親や夫にすごく助けられましたね。今では年に数回アメリカにも勉強に行かせてもらっています。

―なぜそこまで前向きに行動ができたのでしょうか？

周りの環境が悪すぎたからじゃないでしょうか。お金もないし時間もない。ゼロからじゃなくてマイナスからのスタートですね。でも、だからこそ逆に「今やらないと一生できないままだ」と思えたんです。子育ては大変ですが、子どもがいることで人としてのバランスを取りながら生活できます。私が私らしくいられるような気がしますね。

―今では日本・世界を飛び回ってピラティスの発展に尽力されています。気分転換・リフレッシュ方法は？

イシカワラボさんでのお買い物の時間ですね。普段はどこに行っても仕事の話をしてしまうのですが、石川さんご夫婦とは同年代ですし、おしゃべりが楽しくて…。お二人揃うと夫婦漫才のようですよね（笑）他のお客さんたちとおしゃべりで盛り上がることもあって、そういうコミュニケーションですごくリフレッシュできますね。

―櫻井さんにとってイシカワラボはどんな存在ですか？

私の「かかりつけの洋服屋さん」です！
旅行や出張の前に伺うことが多いのですが、こういうシチュエーションで着るお洋服が欲しいんだけど…って石川さんに相談すると、いつも私の気持ちにぴったりなお洋服を選んでくださるんです。自分で選ぶと似たようなものばかりになっちゃうし、自分では思いつかないコーディネートを教えてもらえるのですごく新鮮です。季節の変わり目には私好みのお洋服の入荷情報も知らせてもらっています。
うちの主人はイシカワラボさんのことを「ドラえもんのポケットみたいだよね～」と言っています。お店はすっきりとしていて大きくないのに、私がいつも両手にたくさんお洋服を抱えて家に帰るものだから…（笑）

櫻井 淳子さん
PILATES BODY STUDIO 代表

国立理工系大学出身。
大手メーカー研究所にて研究職、大手システム会社にてSEを経験。出産後、ピラティスに出会いピラティス指導者に転身。2010年、PILATES BODY STUDIOオープン。

PILATES BODY STUDIO
http://www.pilates-body.jp/
ピラティスボディスタジオ

櫻井さんのお話のつづきはエルスリーのblogで。
地元で輝いているヒトにお話を伺っています。
「エルスリー　三島　ブログ」で検索！

春のオーダースーツ会

2016年4月15日（金）・16日（土）
5月20日（金）・21日（土）

完全予約制にて承っております。
お問い合わせ、ご予約はこちらまで。
055-975-1814
080-5469-2316（石川英章携帯電話）
email : info@ishikawa-labo.com

ISHIKAWA-LABO
静岡県三島市一番町20-3
営業時間｜10:00-19:00　TEL｜055-975-1814
HP ｜ http://ishikawa-labo.com

｜4月の定休日｜　毎週水曜日、17日（日）はお休みです。

石川ひとみの最新スタイリング、毎日ブログ更新中

イシカワラボ

発行｜ISHIKAWA-LABO　撮影｜ミノリフォトワークス　編集・デザイン｜エルスリー株式会社

ISHIKAWA-LABO
the reborn clothing-store

「この春」着たい！

シーン別

コーディネート

櫻井さま、インタビュー掲載
「ピラティスとの出会いとは？」

私は、「この場所」
「この服」で輝きます！

今月のお客様モデル
櫻井 淳子さま
PILATES BODY STUDIO代表

ビッグシルエットシャツ ¥18,000（税別）
ブラックパンツ ¥15,000（税別）
サンダル　（私物）
モデル身長　160cm