

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年11月22日
株式会社 ZEN PLACE

ウェルビーイングライフをつくる ZEN PLACE | 【zen place x アスリート】
プロ・アメフト選手ジミー・ロックレイさんが語る「ピラティスで楽しむ自分の変化」
- 2021年11月22日(月)インタビュー動画を公開 -

豊かなライフスタイルとウェルビーイングの創造を目指し、全国に100店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「zen place」を運営する株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：尾崎成彦）は、2021年11月22日(月)にプロ・アスリート最新インタビュー動画「プロ・アメフト選手ジミー・ロックレイさんが語る‘ピラティスで楽しむ自分の変化’」を公開いたしました。



インタビュー動画公開ページ：

<https://www.zenplace.co.jp/column/report/interview/10793.html>

【zen place x アスリート Interview】

プロ・アメリカンフットボール選手 Jimmy Laughrea（ジミー・ロックレイ）さん

日本に住んで4年、zen place でピラティスを始めて2年のプロ・アメリカンフットボール選手 Jimmy Laughrea（ジミー・ロックレイ）さんに zen place pilates エducーター Yoko.M がインタビュー。

ピラティスをやったことがない人に「とにかく一度やってみてほしい」と語るジミーさんにピラティスを始める前と後でのピラティスに対する印象やプレーの違い、こころと身体の変化についてうかがいました。



Q: まずは自己紹介をお願いします。

みなさん、こんにちは。Jimmy Laughrea (ジミー・ロックレイ) です。
カリフォルニア・サクラメント出身で日本に来て4年目になり、千葉県習志野市のプロ・アメフトチームで昨年の優勝チームである「オービックスガールズ」で、クォーターバックとしてプレイしています。

ー **2020年はMVPにも選出されたそうですね**
2020年はコロナもあって短いシーズンでしたが、4勝して上位2チームに勝つことができました。今シーズンもこの調子で行けるといいなと思っています。



聞いたことはあったけど、詳しくは知らなかったピラティス

Q: セッションを始める前からピラティスを知っていましたか？

言葉では聞いたことがありましたが、やったことはありませんでしたし、具体的にどんなエクササイズかは知りませんでした。

ー **ピラティスという言葉だけは知っていたってことですね？**

そうです、言葉だけは知っていました。

自分自身を向上させるものは取り入れてやっていきたいと思い始めたピラティス

Q: ピラティスを始めたきっかけは？

自分自身を向上できるものには常にオープンでいます。
ヨガを大学で少しやりましたが、グループで強制だったからか、あまり楽しめませんでした。でも、1on1や2on1でピラティスセッションをやった時に、グループでやるよりもずっと簡単に思え、キュー（エドゥケーターの声かけ）にもより集中することができました。

プライベートレッスンは、より自分に合っていたように思います。私自身の体のタイプに合わせてできるので、よりわかりやすかったし、上達することができました。



毎週自分自身が変わっていく、この変化の過程が楽しい

Q: ピラティスを続けてみてどう思いますか？

ピラティスがすごく好きです。

自分自身が変わっていく過程をととても楽しんでます。

始めたばかりの頃はひどかった。本当にひどかったですね。

マインドと身体は全然つながっていなかったし、柔軟性もありませんでした。

継続することで、毎週良くなっていく変化を感じていて、身体が良くなっていくことを感じています。



ピラティスによるコアの強化やコントロール術でプレイ中の感覚にも変化

Q: ピラティスを継続することで変化はありましたか？

もっとも大きな変化は、コアの使い方や強さ、柔軟性です。

特にアメフトでは、ボールを投げる時やターンをする時があります。

ピラティスを始める前は強いコアではありませんでしたが、ピラティスを続けていくうちに通常のトレーニングでは使っていなかった小さな筋肉をコントロールして使えるようになりました。

プレイ中ボールを投げる時の感覚や投げやすさの変化を感じました。

想像以上にハードだったピラティスで、何事にも前向きなマインドに

Q: ピラティスのイメージは変わりましたか？

ピラティスをやるまでは、主婦や女性がピラティスやヨガをやっているイメージでした。

特にカリフォルニアでは、主婦や女性がやるもので、アスリートがやるってイメージはなかった。でもまわりの人と話していて、アスリートがトレーニングやルーティンに取り入れていると知りました。

やってみて感じたのは、ピラティスは想像以上にハードということ。

柔軟性は良くなりそうだなとは思っていたけど、コアをここまで強化できるとまでは思っていませんでした。

この2年間ピラティスを続けることで、自分で見て感じてきた変化は、私のマインドをも完全に変えました。



より広い視野でオープンに物事を捉え、やってみようとしてより前向きに思えるようになりました。フットボールにとって必要なこと、効果的なことだけでなく、アスリートとして全般的に向上できるものやってみようと思うようになりましたね。



Q: ピラティスを今後も続けたいと思いますか？

もちろん！続けられる限り、zen place で絶対続けていきたいですね。

固定概念を捨てて、とにかく一度やってみて欲しい、ピラティスは言葉で言い尽くせないほど素晴らしいもの

Q: ピラティスをやったことのない方にメッセージをお願いします。

やってみてほしい。きっと大変と思うことも、恥ずかしいと感じることもあると思います。私のように女性がやるもの、男性がやるもの、というイメージもあるかもしれない。でも、とにかく一度やってみてほしい。

ピラティスがもたらす効果は短期間でも感じるすることができます。

とにかくピラティスは、言葉では言い尽くせないほど素晴らしいんです。

私は、家族にも友達にもチームメイトにもみんなにピラティスをすすめています。

いろんな人からやってみたいとメッセージをもらいますが、まずはやってみることをすすめています。本当に！

プロフィール



**プロ・アメリカンフットボール
Jimmy Laughrea (ジミー ロックレイ) 選手**

カリフォルニア サクラメント出身

千葉県習志野市「オービックシーガルズ」所属

(2020 年日本選手権優勝)

ポジション：クォーターバック (2020 年 MVP 選出)

Instagram: https://www.instagram.com/jd_laughrea11/



**zen place ピラティス エducーター
Yoko.M**

BASI Comprehensive Instructor

所属スタジオ zen place pilates 恵比寿

出身地: 大阪府プロフィール:

<https://www.zenplace.co.jp/instructors/99420802>

zen place とは

こころが変わる。こころとカラダをひらくマインドフルムーブメント

zen place ピラティス・ヨガはウェルビーイング、ホリスティックウェルネス、こころの変容を促すマインドフルムーブメント。

深く集中した状態をつくり、自分自身のこころと身体に向き合い、癖に気づき、学び、整えていくメソッドです。

脳と全身の神経と内側の筋肉をすべて意識的に動かすことで、全身のつながりを感じ、脳全体がバランスよく機能します。

これにより、人間に本来備わっているこころと身体のバランスを取り戻し、生きるための活力を最大限に引き出すことができます。

zen place ピラティス・ヨガで心身ともに豊かに、オープンマインドで前向きに自分らしく自由にいまを生きるウェルビーライフを。



株式会社 ZEN PLACE

私たち ZEN PLACE は、「心も身体も満たされる、豊かな日本社会を創る」という企業ビジョンのもと、最新の研究結果やテクノロジーを活かし、マインドフルムーブメントで人を豊かにするスタジオ事業、心や身体をより深く学ぶアカデミー事業、一生を豊かに生きることをサポートする訪問看護・リハビリデイサービス事業、単に病気を治すだけではなく、豊かな人生、ウェルビーイングを目指すためのクリニックやアプリ事業などを展開しています。

商号 : 株式会社 ZEN PLACE
代表者 : 尾崎 成彦
所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階
業種 : ヘルスケア



■ZEN PLACE 関連サイト

コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>
スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>
公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/

本件に関する報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当：福田

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, zen_marketing@zen-jp.info