

第1章 意識ですぐにワンランク上級者になる秘訣

1	アンドウオール①	14
2	アンドウオール②	19
3	バレエの「軸」とは？	21
4	ゆるぎない「バレエの軸」の作り方	22
5	骨盤を立てる！	24
6	バナナ脚・カマ脚は意識ですぐに治る！	29
7	バレリーナの命……美しい甲を出すには？	30
8	スライドのパスセをしてみてくださいませんか？	33
9	正しいアラベスクの上げ方	35
10	「つま先を伸ばす」本当のやり方	37
11	ポール・ド・ブラの勘違い	40
12	「お尻を入れる」と「仙骨を入れる」	43
13	膝が曲がる悩み	48

Contents

第2章 「バレエ」が上手になる秘訣

3	バレエは頭がよくなくては踊れない	79
2	バレエは頭を鍛える芸術	77
1	バレエとフィギュアスケートの違い	76
14	日本人の脚は“ねじれO脚”になりやすい	51
15	アラセゴンドを高く上げるのは腰の柔らかさ！	53
16	“背中の柔らかさ”は背骨で決まる！	54
17	背中が落ちている	56
18	バレエ表現者には必須の“目ヂカラ”の出し方	59
19	脚が太くなる8つの理由	60
20	大きく使うにはどうしたらいいのか？	63
21	外反母趾と親指重心の関係	65
22	外反母趾を防止するには	68
23	腋を締めるって、どうやって締めるの？	69
24	ピルエットの回り方	70
25	内トレ・ポール・ド・ブラ	72

第3章 新発想「一生太らないダイエット法を身につけませんか？」

- 4 ストレッチは、したほうがいいのか？ しないほうがいいのか？ 82
- 5 バレエに求められるものは「テクニク」と「表現力」のバランス 83
- 6 大好きなバレリーナは誰ですか？ 85
- 7 バレエレッスンの適正回数、週に何回ぐらいですか？ 86
- 8 なぜ日本人は5番が入らないのか？ 89
- 9 つま先を外くるぶしで折ると永遠にターンアウトはできない 91
- 10 バレエの優先順位を考えていますか？ 94
- 11 年々高くなるバレリーナの身長 95
- 12 自分の“いい”と思う感覚とのギャップを知る 96
- 13 イメージで表現を導いていく 97
- 14 3大バレエを知っていますか？ 99
- 15 体幹と丹田の関係 102
- 16 美への追求 104
- 1 バレリーナダイエットの食べ方 106
- 2 なぜ痩せられないのか？ ① 107

Contents

あとがき ～夢は何度でも変わっていい～	143
参考文献	155
1 うまくするには自分の体の声を聴く	132
2 羽生結弦選手が私の目指す完成形	135
3 上達（その人の人生）は“師”で決まる	138
4 なぜ痩せられないのか？ ②	113
5 なぜ日本人のバレリーナだけがこんなに“痩せる”ことにフォーカスするのか？	114
6 痩せられない2つの理由	120
7 痩せない最大の秘密～新発想「内トレ・ポール・ド・ブラ」で痩せる体になる～	122
8 本物志向の人との出会い	126
第4章 心身の美的女子になる秘訣	