

## はじめに

### 骨盤が立てばあなたの開脚はもっと変わります

バレエ治療院、鍼灸スペースあんじゅを2008年にオープンして以降、治療以外に開脚に悩む、ターンアウトに悩む方のトレーニングに携わってきました。当初は取得したフロアバー、バー・アスティエのエクササイズをおこなっていたのですが、股関節がつまる、骨盤が立てられない人がたくさんいました。バレエ、ダンスのケガの治療やトレーニングにおいても、根底に骨盤を立てられないという問題があります。腰を上げさせるためのさまざまな試みを行ってきたなかで、最終的に落ち着いたのが、今回ご紹介する「開脚を変えるエクササイズ」です。

基本のエクササイズは、立っておこなう4つの脚のエクササイズ、2つの体幹・腕のためのエクササイズ、椅子に座っておこなう肩及び首、体幹のための2つのエクササイズです。脚のエクササイズはバレエバーをつかってもできます。

開脚なのに、腕や肩、首、体幹もやるの？　と思われた方もいるかもしれませんが、肩が内に入って背

中が丸くなると、骨盤が立ちにくくなるため開脚はしづらくなります。このエクササイズの後、いつもより腰を立てて座りやすいので、脚も開いて伸びやすくなっています。腰から上の体幹や腕など、脚以外の部位は、思っているより深く開脚とかかわっているからです。

そう、骨盤を立てて座れるようになれば、あなたの開脚は大きく変わります。

あなたがご自分の開脚に納得しているならこの本は必要ないでしょう。でも、どこか納得しきれない部分がありませんか。例えば、足が内側を向いてしまいやすい、左右はいいけど前後開脚ではつまりを感ずるなどの悩みがあったら、今が方向を変えるチャンス！ このエクササイズをやってみてください。左右差や前後差のある開脚を続けていると、ケガのリスクが高くなる可能性があります。

脚だけじゃない、カラダ全体でコントロールすると脚は開いていくのです。そのために大切なことを伝えています。

ケガをせず、今以上にバレエ、ダンス、演技、スポーツを楽しむ人が増えてほしいと心から願っています。

開脚ストレッチというと、脚を広げて筋肉を伸ばす方法が主流です。しかし、それは静的ストレッチに分類され、どちらかというと運動後におこなうといいと検証されている方法です。この本で紹介するエクササイズの基本はダイナミックストレッチです。開脚のためになぜダイナミックストレッチを選んだのかについて、さらには、どんなストレッチ法なのか、ストレッチの種類も併せて、第1章で紹介しています。

第2章では開脚のためのエクササイズをイラストで解説していきます。脚だけで終わらず、上半身体幹のエクササイズも必ずおこなしましょう。

そして、脚を開くために必要な筋肉やそれぞれのエクササイズがなぜ必要なのかを第3章で紹介していきます。

開脚に悩んでいる方は、まず、第4章の「開脚を完成させるための解剖学」と第5章の「バレエ治療院で診てきた「立てられない骨盤」を解決する大切さ」を先に読むと、カラダの仕組みや問題点がわかり、エクササイズの意味を実感していただけだと思います。

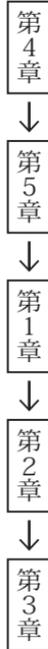
指導者の方々、小学生の保護者の方は、第1章の「骨盤を立たせるために選んだダイナミックストレッチとは」から読んでください。一般的なストレッチとの違いを実感していただけだと思います。次に第

4章・第5章を読むと、生徒さんやお子さんがなぜ苦労するのかをご理解いただけると思います。このエクササイズを取り入れてもらえば、安全に開脚を促せるし、膝を押ししたりお尻を押ししたりしなくても済むようになります。

エクササイズ慣れしている方……



開脚に悩んでいる方……



指導者や保護者の方……

