

まえがき 年齢に関わらずモデルの磨き方は学べる！ 2

骨格ミステリー1

骨格から整えるSACHIKOメソッドとは？ 11

- 1 私たちの骨格は一つに繋がっている 12
- 2 「骨格」を整えることが最先端の健康法 16
- 3 腰痛、ヘルニア、むくみなど辛い症状やポツチャリも
劇的に解決！（健康、ダイエット例） 21

骨格ミステリー2

どこから整えれば良いの？ 35

- 1 股関節は第二の心臓 36
- 2 椅子生活が大事！ 43

骨盤も美しく整う

- 3 股関節に良くない足クセと歩きグセとは!? 48
- 4 歪みの連鎖で出てくる症状 53
- 5 お医者様も納得! 「美脚は健康のもと」 58
- 1 骨盤コンディショニングで痩せるも一瞬!? 62
- 2 骨盤の歪み診断チエック 67
- 3 骨盤の開き診断チエック 69
- 4 「鍛える」「開脚」は整ってだから鉄則! 71
- 5 女性に嬉しい子宮にも効果絶大 75

骨格ミステリー4

モデルの作り方実践！ 〈奇跡BODYになる3つのポイント〉

79

- 1 歪みを整えてシンメトリーBODYにしよう！ …… 81
- 2 全身の筋膜を柔軟にしよう！ …… 84
- 3 「姿勢」「美しい歩き方」をマスターしよう！ …… 88
- 4 カラダが得する嬉しい効果（まとめ） …… 98

骨格ミステリー5

産後ダイエットとスタイル抜群な子供の育て方

103

- 1 産後の整え方は骨盤がカギ …… 104
- 2 0歳からまっすぐに成長する育て方 …… 106
- 3 子供たちへの骨格育成プロジェクトの取り組み例 …… 109
- 4 大人になってからの健康美 …… 116

ジブンケア 〈筋膜ストレッチ&体幹ワークアウト〉

119

- 1 ストレッチを上手にする為の必須項目 …………… 121
- 2 まずは1分30秒でできる腹式呼吸法にチャレンジしよう! …………… 122
- 3 1分以内にできて効果的! 歪み改善と美しく歩く為のジブンケア …………… 126

「閉めて整える」

〈筋膜に効く基礎ストレッチ編〉

- レベル1 正しく歩く足指筋膜ストレッチ 127
- レベル2 股関節と骨盤に効くストレッチ 128
- レベル3 上半身の血流UPストレッチ 129
- レベル4 前屈&肩甲骨のストレッチ 130
- レベル5 姿勢美人パーフェクトストレッチ 131

最速！
体幹ワークアウト編

レベル1 骨盤底筋パワーアップ 133

レベル2 下腹すつきり丹田パワーアップ 134

レベル3 美脚つま先立ち 135

レベル4 骨盤ニュートラルストレッチ 136

レベル5 痩せに効果絶大サイドアタック 137

あとがき

138