

目次

はじめに	2
骨盤が立てばあなたの開脚はもっと変わります	2

第1章 骨盤を立てるために選んだダイナミックストレッチとは 11

ストレッチを分類すると見えてくること	12
ストーリーでつかむ2つのストレッチの違い	15
世界中がストレッチ方法を研究している	22
ダイナミックストレッチの研究で見えてきたこと	27
ダイナミックストレッチをオススメする3つの理由	29

ダイナミックストレッチの特徴 34

第2章 骨盤を立てて開脚を変えるエクササイズ 41

股関節を緩め、開脚に大切な筋肉を伸ばすためのエクササイズ	46
体幹がまだ安定していないジュニア向け（小学校低学年・中学年ぐらい）	49
体幹がまだ安定していないジュニア向け（小学校低学年・中学年ぐらい）	54
肩関節を緩め、胸を開くためのエクササイズ	61
座位を安定させるためのエクササイズ	67
坐骨の上に座り脚を開いていくためのエクササイズ	73
日常生活の隙間時間にできるストレッチ	79
パソコン中、勉強中にできるストレッチ	80

第3章 骨盤を立てさせて開脚を変えるエクササイズの仕事

股関節を緩め、開脚に大切な筋肉を伸ばすためのエクササイズ①～④	84
肩関節を緩め、胸を開くためのエクササイズ	97
座位を安定させるためのエクササイズ	103
坐骨の上に座り脚を開いていくためのエクササイズ	109
骨盤を立てて床に座れない時期はどうするか	113

第4章 開脚を完成に導くための解剖学

解剖学はカラダの仕組みを知ること	116
(1) 筋肉を伸ばすには、適切な姿勢が必要	123
(2) 骨盤と背骨の関係が、坐骨を立てせにくくしている	127
(3) 頭の位置が姿勢をきめる	131

第5章 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

(4) 後ろ側のハムストリングスを伸ばすには、前にある大腿四頭筋も大切

137

(5) 効果的に伸ばすために大切なのは、中間位ニユートラルポジション

143

ヒントは腕にあり！

146

開脚のための解剖学 まとめ

148

大転子の落下と開脚の関係

155

ダンスブームの今だからこそ見えること

162

現代社会の生活は不良姿勢になる罠がいっぱい

166

おわりに

175