

目次

序章 2

第1章

バレエダンサーが美しく綺麗な姿勢でいられる秘密

11

バレエダンサーの礼儀作法や容姿

12

人間の身体にとって基礎となる身体のレッスン

15

バレエダンサーが行うルーティーンとは

18

ルーティーンの落とし穴

20

バレエに年齢制限はない

22

第2章

自分の叶えたいライフスタイルとは

27

自分がどうなりたいかを具体的にイメージしよう

28

楽しんでやるには目的・目標設定をすることが重要である

31

第3章

目的・目標を設定する中で注意するポイント	34
具体的な内容を設定するのに必要な5W1H	37
チャートを用いて実践してみよう!	39

自分自身を変えていくための極意

41

世の中には身体にいたくさんのトレーニングやエクササイズがあるのに、なぜ変われないのか? . . .

ダイエットに関する本質的なこと・具体的なこと . . . 45

身体センサーを働かせよう . . . 49

身体を変えるための運動にも、質の高い動きと量が重要 . . . 51

第4章

身体の軸を知ることのメリット・知らないデメリット

55

身体にある軸とは? . . . 56

身体の軸の概念は建物にも応用されている . . . 60

身体の軸を働かせるには骨で立つ!? . . . 62

第5章

正しい身体の軸が理解できれば、痛みも軽減できる	64
パフォーマンスを高めるために重要な方程式	66

ダンサーのように動ける身体を作るための本質的な要素とは何か

69

身体を作るための本質的な要素

70

動ける身体の本質的な要素…脊柱

74

動ける身体の本質的な要素…骨盤

78

動ける身体の本質的な要素…股関節

82

第6章

ちよつとやさそつとでは動じない身体（からだ）

85

直線的な動きで働きやすい大腿四頭筋

86

ヒールのある靴を履く機会が多い女性に気をつけてほしいこと

88

バレエダンサーの足部の秘密

90

腸腰筋は身体的重要な功労者

92

第7章

腸腰筋のお仲間はたくさんいる 96

ちよつとやさつとでは動じない精神（こころ） 99

身体（からだ）と精神（こころ）は相互作用がある 100

心身基底的な状態が及ぼす影響とは 103

頭在意識と潜在意識 107

切り替えるための精神面の準備 110

最終章

すべての人知ってほしい「バレエの力」 115

バレエの力で作られるかまえ（構え）の大切さ 116

どうして怪我をするのか 118

鏡を見て行うバレエレッスンの秘密 120

それぞれが持っているバランスを考える 123

バレエが持っている価値をすべての人に 126

番外編

バレエの樹

.....

128

短時間セルフトレーニングで正しい姿勢を獲得しよう！

131

甲を出すための足部のセルフケア

.....

133

お腹を使う（締める）と引き上げるの違い

.....

138

アンディオールについて考える

.....

144

あとがき

147

参考書籍

150