

ちょこっと チャレンジ!

◇◇ バレエ 編 ◇◇

華やかで優雅な動作が特徴のクラシック・バレエ。昔から憧れているけれど、大人になった今からでも始められるの? そんな疑問と期待を胸に、読者モデルが体験レッスンにチャレンジしました。

教えて
くれたのは
この人!



スタジオ box169
竹中優花さん

今回の
はじめてさん



読者モデル
阪本麻紀子さん

◇◇ 大人になってからでも始められるの? ◇◇

大人になってからバレエを習い始める人はたくさんいます。どの教室でもレベルに合わせたレッスンをしてくれるので、初心者はもちろん運動が苦手という人でも心配ありません。



◇◇ どんな服装がいいの? ◇◇

最初はレギンスにTシャツなど、動きやすい服装でOK。姿勢をチェックするために、体のラインが出るものをおすすめします。バレエシューズは必要ですが、貸し出してくれるスタジオもあるのでレッスンを申し込む際に確認を。

◇◇ 代表的な足のポジションを覚えよう! ◇◇

バレエの基本の一つとなるのが、「ポジション」と呼ばれる足の位置。

今回は4つのポジションをご紹介します(3番と4番ポジションは、初心者では使うことが少ないため今回は割愛)。

どのポジションでも、ひざと足の指を伸ばし、足裏を床にしっかり付けることが大切。

また、ひざとつま先は常に同じ方を向くようにしましょう。つま先だけ無理に外側へねじると、ケガの元になるので禁物です。

※説明用のポーズのため、手の動きは足の動きとの関連はありません。 ※無理をせず、できる範囲でかまいません。

◇◇ どんな効果があるの? ◇◇

肩の力を抜いて背筋を伸ばし体の芯が一直線になるように立つ、バレエの基本姿勢。これをマスターすれば、普段の姿勢も美しくなります。レッスンでは、たくさんの鏡に自分の姿が映し出され指先の位置まで気を配るので、美意識が高くなります。また、音楽に合わせて踊ることで心が癒やされ、ストレス解消になるという人も。

◇◇ バレエの基礎用語を教えて! ◇◇

バレエ用語はほとんどがフランス語。まずは、最もよく使われる動きの名前を覚えましょう。

プリエ 背筋を伸ばしたまま、かかとが浮かない範囲で両ひざを折る動き。

ルルベ つま先立ちの状態。かかとを高く上げます。

タンジュ ひざを伸ばしたまま、片足を前・横・後ろに出す動き。

アン、ドウ、トロワ〜



1番



両足のかかととひざ裏を付け、つま先とひざを外側に開きます。

2番



1番ポジションから、つま先の向きはそのまま、左右に足を開きます。

5番



両足を前後に交差してそろえ、密着させます。

6番



つま先を前に向け、両足をそろえます。

体験してみました!

以前からクラシック・バレエに興味があったという阪本さんが初めて体験。基本的なレッスンで体を温めた後は、憧れの回転にも挑戦しました。



まずは足のストレッチから

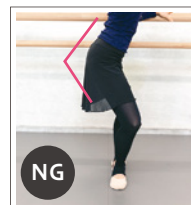
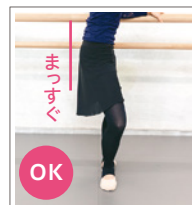
両足を前に伸ばして座り、足のストレッチ。ひざ裏を床に密着させ、両足のつま先を立てます。次に、足の甲を伸ばして指だけを内側に曲げた「ドゥミ」という状態に。最後はつま先まで伸ばし切ります。

バーレッスン① プリエ

バーにつかまりながらのレッスンは、「プリエ」からスタート。1番ポジションで立ち、かかとをしっかりと床につけたままひざを曲げるのが「ドゥミ・プリエ」、かかとをあげて、さらに深く腰を下ろすのが「グラン・プリエ」です。



★ここがポイント!



回転(シェネ)に挑戦!

バレリーナといえば華麗な回転! ということで、「シェネ」に挑戦しました。フランス語で「鎖(くさり)」という意味で、くるくると回りながら移動する連続回転です。

① まずは1番ポジションで立ち、両腕は体の前で円を描くような形に。目線は進行方向に向けます。



② 一点を見つめたまま、進行方向側の足に重心を置いてターン。体をパタンと裏返すイメージで。この動きを繰り返します。



先生の
お手本!



「シェネ」は本来、背伸びをしてつま先立ちになった「ルルベ」の状態で行うもの。背筋が後ろに倒れないように、まっすぐ伸ばしたまま素早く回転し続けます。

センターレッスン タンジュ

「センターレッスン」とは、バーを使わないレッスンのこと。先ほどの「タンジュ」を、今度は何もつかまらずに行います。バランスを崩さないよう、重心は軸足に乗せることを意識して。



バーレッスン② タンジュ

重心を軸足(動かさない方の足)に置いたまま、もう片方の足のひざを伸ばしながら動きます。つま先は床から離さずに滑らせて、最後はびんと伸ばします。

チャレンジ後の ひとこと

普段は意識しないところまで動かせるのも面白く、続けるほどハマっていきそうです。最後にポーズをとった時には、初心者でもバレリーナ気分になりました!

バレエはここで体験できる

※体験はお一人様1回限り。※要事前申し込み。

スタジオ box169

のびのび体を動かせる、天井の高い高架下の空間で本格レッスン

- レッスン時間 / 【入門】水曜12:15~13:15
【基礎】水曜10:30~12:00、木曜18:45~20:30 ほか
- 体験料金 / 無料
- レッスン料金 / チケット制
1回2,500円(会員)、3,000円(ビジター)

7:30~20:45 / 無休 ☎078-600-2747

※阪急春日野道駅下車 徒歩すぐ、
または阪神春日野道駅下車 徒歩約10分



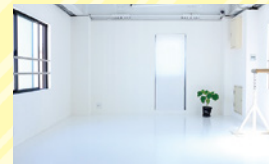
BALLET STUDIO SORA

レベルに合わせてクラスを選ぶ、大人のためのバレエスタジオ

- レッスン時間 / 【入門】月・木・土曜10:30~12:00、月曜18:30~20:00、
木曜18:00~19:15 ほか
- 体験料金 / 1,500円
- レッスン料金 / チケット制
1回2,000円(会員)、3,000円(ビジター)

10:00~21:00 / 無休 ☎078-332-3396

※阪神元町駅下車 徒歩約5分、
または阪急神戸三宮駅下車 徒歩約9分



バレエスタジオ ミーシャ

現役バレリーナによる指導と、充実した設備が魅力

- レッスン時間 / 【入門】木・土曜10:00~11:00、水曜18:30~19:30、
【ママ&ベビー】木曜13:00~14:00 ほか
- 体験料金 / 無料
- レッスン料金 / チケット制
1回2,700円(会員)~

10:00~22:00 / 月曜休

☎0120-54-3148

※阪急山本駅下車 徒歩約5分



K.Classic Ballet Studio 六角教室

世界的コンクール出場者を輩出したスタジオで、内面から美しく

- レッスン時間 / 3歳より対象のクラス多数あり。詳しくはホームページ
(<http://www.k-c-b-s.com>)へ。
- 体験料金 / 無料
- レッスン料金 / 月謝制(6,000円~)、
チケット制(5回10,000円)

☎090-2592-3978 (※レッスン中であつながらない
場合は、SMSメールにてメッセージをお送りください。)

※阪急河原町駅下車 徒歩約10分

