

現役医師による バレエダンサーのための 解剖学・コンディショニング講座 〈全8回・前半編〉

「引上げ、引上げ、って言うけど実際にはどこの部分をどうするの？」
「アンドウオールで股関節を回すのは分かるけど、ふくらはぎの筋肉を回すってどういう感覚？」
「体力を保ったまま体重を落とすにはどうすればよいのかしら。。」
「トウシューズに上手く乗れないのは甲がないから？」



など、バレエのレッスンを通じて抱く疑問は尽きませんね。

それらを一つ一つ解消し、正しい知識をもって
ご自身の身体と向き合っていただくため、
現役のスポーツドクターにしてクラシック・バレエ歴 20 年の講師による
「解剖学・コンディショニング講座」を
前半 4 回、後半 4 回の全 8 回シリーズでお届けします。

日 時	テ ー マ	日 期
(前半) 第 1 回	引き上げのための解剖学	2016 年 6 月 19 日 (日)
第 2 回	アンドウオールのための解剖学	2016 年 8 月 14 日 (日)
第 3 回	足を高く上げるための解剖学	2016 年 10 月 2 日 (日)
第 4 回	ジャンプと回転のための解剖学	2016 年 12 月 4 日 (日)

各 11:00~14:00 (3 時間。途中休憩を挟みます)

(後半) 第 5 回	甲出しとポワントワークのための解剖学	*後半 4 回は 2017 年以降実施予定 詳細決定次第お知らせいたします。
第 6 回	バレエダンサーのコンディショニングと怪我	
第 7 回	バレエダンサーの栄養学とダイエット	
第 8 回	パートナーリング (パドドゥ) のための準備	

内 容 各回のテーマについて、半分が座学形式での解説、半分がトレーニングやコンディショニング法の実践で構成される (第 7 回は座学のみとなります) ワークショップを通じて理解を深めていきます。

海外のバレエに関する研究書や医学書、海外のバレエ団で行われているトレーニング法に基づき講師が特別に作成したテキストを元に進めます。

例えば引上げの回では「引上げとは、どの筋肉を使って、背骨や骨盤をどんな状態にしておくことなのか」といった仕組みから、バレエを踊るときの引き上げていることによるメリット、引き上げていないことによるデメリット、腰の痛みや足の怪我の原因、空き時間に行えるトレーニング法などをお伝えいたします。

受講対象

- ・ 対象テーマについて、その仕組みや強化法、怪我のない踊り方、より綺麗な立ち方、効果的なトレーニング法、コンディショニング法を解剖学的アプローチから知りたい方
- ・ 上記について、正しい知識を基に教えたい教師の方
- ・ ご年齢、ご性別、バレエ経験の有無を問わず、どなたにでも受講していただけます。

持ち物

動きやすい服装、大き目のタオル、筆記用具、普段お使いのトウシューズ(第 5 回、および他の回についてはトウシューズでトレーニング等されたい方)

講 師

足立 清香 (あだち さやか) (日本医師会認定スポーツ医/CSCS(パーソナル)トレーナー)

定 員

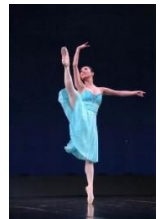
各回 25 名

受 講 料

会 員 様： 1 回 9,000 円 / 4 回一括 32,400 円
ビジター様： 1 回 11,500 円 / 4 回一括 41,400 円 (いずれも税込です)

ご 予 約

ご来館またはお電話 (03-6418-4437)にてお申込みください
恐れ入りますが、当日キャンセルの場合は受講料の 100%を申し受けます。



ご来館を心よりお待ちしております。

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドウ・バレエ南青山)

住所: 〒107-0062 東京都港区南青山 4-25-12 OXY HORIBE ビル B1
URL: <http://mbma.jp/> TEL: 03-6418-4437 Email: contact@mbma.jp

