

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・最終回「パートナーング (パ・ド・ドゥ) のための準備」>



これまで7回にわたり大好評でお送りしてきました、現役のスポーツドクターから直接に、踊る身体のしくみとコンディショニングについて学ぶ本講座もいよいよ最終回となります。

第8回のテーマは「パートナーング (パ・ド・ドゥ) のための準備」。

今回特別に男性ゲストの先生をお迎えし、講義から実際の動きを体験してみるところまで行いながら理論を実践につなげていきます。

既にご経験があって「より安定的に踊るコツを知りたい」という方はもちろん、「パ・ド・ドゥに挑戦したいけど、

まず予備知識が欲しい」「歩くとかちょっと支えてもらおうとかだけなら体験してみたい」という方も、このまたとないチャンスをお見逃しなくご参加ください！



<b>日 時</b> <b>テ ー マ</b>	<b>2017年8月20日(日) 11:00~14:00</b> (3時間。途中休憩を挟みます) <b>第8回 「パートナーング (パ・ド・ドゥ) のための準備」</b>
(過去実施済 のテーマ)	第1回 引き上げのための解剖学 第2回 アンドゥオールのための解剖学 第3回 足を高く上げるための解剖学 第4回 ジャンプと回転のための解剖学 第5回 甲出しとポワントワークのための解剖学 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
<b>内 容</b>	毎回テーマに沿って、半分講義、半分は実践的なワークで構成される本講座は、海外のバレエに関する研究や実際にバレエ団で行われているトレーニング法などに基づき講師が特別に作成したテキストを元に進められます。 最終回となります今回は、講義のあと、特別にお招きした男性ゲストの先生にお手伝いいただき、初歩の初歩からの実践を体験していただきます。 大人からバレエを始めて「パ・ド・ドゥなんて縁がない」と思っている方にも、その超導入編としてご経験いただける、「 <b>パ・ド・ドゥを始める前のワークを行うクラス</b> 」となります。 ご参加はバレエシューズでOK。準備のための座学およびワークのあと、実際に男性に支えてもらいながら「立っただけ」「歩いてみるだけ」「跳んでみるだけ」といった簡単な実践を行っていきます。 まさに、「 <b>憧れのパ・ド・ドゥの世界へ、準備のためのワークショップ</b> 」です！  <b>【こんな事がわかります】</b> * 男性と組んでバランスを取るコツ * 上肢(特に肩周り)の使い方のコツ * 骨盤コントロールの方法と、その大切さ * 2人で踊る場合の、位置取りの方法 <b>【こんな方におすすめです】</b> * パ・ド・ドゥを踊った事が無い方、パ・ド・ドゥクラスの見学から一歩踏み出し てみたい方 * パ・ド・ドゥクラスへの参加はまだちょっと難しく、準備の方法を知りたい方 * パ・ド・ドゥを体験することによって、自分1人で踊るときのヒントを得たい方
<b>受講対象</b>	・ 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、ご性別を問わず、どなたにでも受講していただけます。
<b>持ち物</b>	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(履かれる方のみ)
<b>講 師</b>	<b>足立 清香</b> (あだち ぎやか) (日本医師会認定スポーツ医/CSCS(パーソナル)トレーナー) <b>瀬戸口 高史</b> (せとぐち たかし) (イングリッシュ・ナショナル・バレエ卒業後、ミラノ・スカラ座等海外のバレエ団で15年ダンサーとして活躍。現在神戸にてバレエ教室「プリマステッラ」主宰)
<b>定 員</b>	25名
<b>受講料</b>	会員様：9,000円 / ビジター様：11,500円 (いずれも税込価格です)
<b>ご予約</b>	ご来館、お電話(03-6418-4437)またはWebサイト予約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・ドゥ・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](mailto:contact@mbma.jp)



SVN20170620001