バー・レッスンの極意

～バー・レッスンで行う動き一つ一つの意味を丁寧に解釈し、体の感覚につなげてみましょう～

突然ですが、クラスの最初に行うバー・レッスンの意味って何だと思いますか？

プロフェッショナルを含め、どんなレベルのダンサーも毎回必ず行う「バー・レッスン」

単なるウォームアップ程度に考えていらっしゃる方はいないと思いますが
バレエを始めて間もないうちは「支えがあるからセンターより簡単！」なんて思ったりもしますよね。ですが、

**バー・レッスンとは、「センターで踊る＝舞台で踊る＝つまりはバレエを踊る」ための
すべての必要な要素を身体に落とし込んでいく、とても重要でとても地道な過程なのです。**

ウォームアップやストレッチにはじまり、足裏のトレーニング、重心移動、
引き上げの感覚をつかむ、股関節の柔軟性や外旋(アンドゥオール)可動域をつける、俊敏性の向上、
そして何より「軸」を探すことなど、やるべきことは盛りだくさん。

日々異なるコンディションを把握しながら身体のバランスを確認し、整え、鍛え、
バレエを踊る身体に導いていく最短の訓練となり、
バー・レッスンをどう行うかがその日の踊りを決めるといってもよいでしょう。

ここで間違った軸を作ってしまうとセンターも間違ったまま。それが積み重なると「癖」となり
踊るときに必ずそのスイッチが入る、つまりずっと間違った形でしか踊れないことになってしまいます

バー・レッスンでの正しい動き、正しい使い方、正しい意識の置き方を知っていただき、
最終的には身体につなげていただくのがこの講座の狙いです。

動きは難しくありませんが、人数限定で 120 分と濃い内容になります。

バー・レッスンへの取り組み方を真剣に見直したい方のご参加、お待ちいたします。

日　時：	**2017 年 7 月 23 日(日) ／ 9 月 10 日(日)　各 11:30-13:30**（2 回とも同様の内容となります）
内　容：	クラス・レッスンにおける基本的なバー・レッスンの流れにしたがってひとつひとつ、どこに意識を置きながら動くべきか、目指す形のためにどの筋肉を使うか、それが実際の踊りのどの部分に立つか、など細かい解説と注意を交えながら進め、それを活かすよう気を付けながら最後にセンターワークで確認していきます。
対　象：	基礎レベル程度以上の方で、バー・レッスンの意味と踊りへの活かし方を重点的に学びたい方
講　師：	**尾形 結実**（牧阿佐美バレエ団） 押領司博子バレエクラスにて 6 歳よりバレエを始め、2007 年、バレエクラスを卒業。2006 年の牧阿佐美バレエ団に入団以降、バレエ団の数々の公演に出演。2013 年に橘バレエ学校教師課程修了。 自身の経験に基づく身体の使い方を伝える教えの緻密さ、熱心さ、的確さには定評がある。 ＜講師からのメッセージ＞ 「レッスンで必ず一度は聞く、『引き上げる』とはどういうこと？アンドゥオールをするために必要なことは何でしょうか。注意されてどこかだけを直そうとするのではなく、筋肉の繋がりを意識しながら、上半身と下半身の使い方のバランスを考えながら、バー・レッスンに取り組んでみましょう！」
定　員：	できるだけお一人お一人に注意をしながらクラスを進めるため、**各回 20 名限定**とさせていただきます。
受講料：	(会員様) 3,300 円／(ビジター様) 4,500 円
お申込：	ご来館時、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ご受講料の 100 パーセントを申し受けます。

ご来館を心よりお待ち申し上げております。

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