

すぐ始めよう! ダンス・レッスン

クロワゼ

VOL. 26
APRIL 2007

特別付録
誌上レッスンで使える!
クロワゼ
レッスンCD
選曲集

ダンスがいちばん!
西田佑子

ダンス! なんてすてき
榎村さとる

おとなの バレエ 教室選び

- ◆ タイプ別教室紹介
- ◆ 読者の教室遍歴ストーリー
- ◆ 教室選びのお悩み相談
- ◆ 1日15分エクササイズ

ステップはずむ
春色ウェア

私のウェア・ストーリー
永橋あゆみ

レッスン・ウォッチング
タイ舞踊

プロのレッスン風景、拝見!
日本バレエ協会

夫婦でバレエ!

- ♥ プロと読者のバレエライフに密着
- ♥ ふたりでストレッチ&かんたんパ・ド・ドゥ

NEW!
針山愛美の
ステップアップ・レッスン

スポーツクラブ

取材・文/別添礼子

- ✓ 気軽に参加できる
- ✓ ピラティスやヨガなど
バレエに役立つクラスも
受けられる
- ✓ シャワーや更衣室完備



やりたいと思ったら
すぐに参加できる

スポーツクラブのバレエ教室は、
会員登録さえしておけば、思い立
った時に習えるのがいいところ。
クラブによってバレエクラスの曜日
や時間は決まっていますが、自分
に都合のいい時間にクラスがあれ

「前回は踏まえて今日はこのレッス
ン」と段階的に進みづらく、レベ
ルアップしたい人は物足りなさを
感じるかもしれませんが、「いちど
バレエをやってみよう」と基礎から

会費制のクラブの場合、レッス
ンを受けるための追加料金は必要
ないところが多いので「いちど参加
してみようかな」と気軽に試すこ
とができます。自分には合わない
と思ったら、次は違うクラスにと
ライすればOK。参加は基本的に
自由なので、欠席や振替の手続き
がいらぬところもメリットといえ
るでしょう。

ば、とくに予約
など入れずにい
きなり参加する
ことができます。
インストラクタ
ーもそのあたり
は心得ていて、
いきなり初心者
が入ってきても
対応してくれる
ことがほとんど
です。

「しっかりレッスンしたい」人にはび
つたりです。

ほかのプログラムが
バレエ上達につながることも

スポーツクラブにおいては、バレ
エクラスは数多くのプログラムのひ
とつ。ほかのクラスも自由に受け
られる、というメリットも見逃せ
ません。

例えばピラティスやヨガのクラ
スを受けることで、体の歪みが整
えられたり、体の軸を感じたりす
ることができず。そのプラスα
的な要素が、結果的にバ
レエの体の使い方理解
する手助けになり、上達
につながることも少なく



マシンも充実 写真/関中幸

生徒さんの声

- スタジオが大きい ●鏡が大きい
- 掃除が行き届いている ●シャワー&バス完備
- 駐車場がある ●気楽に参加できる
- できなくても落ち込まずにすむ
- 都合のいい時間に参加できる
- 基礎を重視した内容がいい ●初心者でも安心
- おとなからでもあきらめなくて良かった
- 前からあこがれていた人にもオススメ
- 人間関係があっさりしている
- 陰口をいう人がいない
- レッスン以外のつき合いがなくてラク
- いろいろなプログラムが受けられる
- 何回でもレッスンを受けられるので良心的な値段
- 発表会がないから気楽



ありません。
スタジオは鏡が大きく、のびの
びと動けるのもいいところ。また
シャワーや更衣室も完備されてい
るので、快適に通えるのも、スポ
ーツクラブの特長です。



広いスタジオ 写真/呉ゆき

ワウディーイオン浦和美園にはバレエのクラスが全部で14もあります。30分の入門クラスと60分の初級クラスが続けて行われるので、まずストレッチ中心の入門クラスで体を温めてから、そのまま初級



上:更衣室も有り 下:外観 写真/呉ゆき

本的な体の使い方、とくに体を引き上げることと股関節を柔らかく使うことを重視しています。無意識に脚を上げたりすると、故障のリスクも高くなりますか

ならではの基

うと「体育会系で内容がハードでは」と思いがちですが、こちらのクラスは決してそうではなく、正しい体の動かし方を丁寧に教えてくれます。「初心者も多いので、バレエ



ワウディーイオン浦和美園

①埼玉県さいたま市緑区大平大門3710イオン浦和美園ショッピングセンター2F ②048-812-6790 ③<http://www.wowd.jp> ④月会費: ¥7,875~(会員の経歴によって異なる) ⑤バレエ入門: 月/10時45分~11時15分 バレエ初級: 11時半~12時半ほか ⑥要問い合わせ ⑦無 ⑧無 ⑨全国に23店舗有り。詳細はHPをご覧ください。



柴田郁恵先生 写真/呉ゆき

クラスでバー・レッスンとセンター・レッスンを受講する会員さんが多いよう。

スポーツクラブのバレエ教室とい

ら」と柴田郁恵先生。例えばタンデムで脚を動かす順序も前！横！後ろ！横！終わり、とシンブルなので、そのぶん正しい動かし方に集中できます。

柴田先生がもうひとつこだわっているのは、首と肩のライン。ここに気をつかうことで、動きがぐつと美しく見えます。「せつかく受講されるのですから、優雅に見えるためのちょっとしたコツも身につけてほしいと思っています」。

飽きないでずっと続けてほしい、と願う柴田先生の今日のレッスンは、黒鳥の独特の指使いを取り入れたレヴェランスで終了しました。

その他のスタジオ

無理のないレッスンで正しい姿勢や美しい動きもマスター
コナミスポーツクラブ

月会費制で集中してバレエ・レッスンを
セントラル・フィットネスクラブ用賀店



①東京都葛飾区東品川 4-10-1 (本社)
②0120-919-573 (コナミスポーツクラブ情報ダイヤル)
③<http://www.konamisportsclub.jp>
④月会費: 約¥6,300(会員タイプによって異なる。初回登録料¥3,150別途)
⑤スタジオによる。1回45~60分
⑥要問い合わせ
⑦無
⑧無
⑨全国のコナミスポーツクラブにおけるバレエ講座については、HPをご覧ください。

①東京都世田谷区用賀2-41-11 平成ビル用賀3F ②03-3700-6116
③<http://www.central.co.jp/> ④月会費: 月会費は¥4,200(月4回)、¥7,350(月8回) / 一般: 月会費は¥6,300(月4回)、¥9,450(月8回) またはワンタイムチケット1回¥2,100 ⑤月: 19時~20時半、木: 13時半~15時、土18時~19時半 ⑥無 ⑦無 ⑧無
⑨同クラブは全国約150カ所に展開するセントラルスポーツが運営。そのうちバレエ教室を有するのは約36カ所。詳しくはHPをご覧ください。



*86、87ページの「クロワゼ・クリック」もご覧ください。

先生からのメッセージ

教室ガイドで取材した先生に、それぞれの教室の魅力を語っていただきました

取材・文/別所礼子

カルチャーセンター◆末広亜古先生 定期的に出席することで 練習を積み重ねられる

バレエは地道に練習するしか上達の方法はありません。カルチャークラスは集中してレッスンできるシステムなので、毎週きっちり出られる人にとっては、大きく伸びる可能性があると思います。真面目に出てくれると私も励みになり、お互いにとっていい循環になります。

同じメンバーでレッスンを続けるので、だんだん差が気になるのではと心配されるかもしれませんが、でも相対評価ではなく、自分が楽しむことを最優先にしてほしい。もしかすると伸びる時期が違うだけで、ある時期を過ぎればグングン伸びるかもしれません。時間をかけて練習する意欲のある方には、とことん指導します！

地域のバレエ教室◆横瀬三郎先生 和やかな雰囲気 バレエを楽しみたい人に

地域のバレエ教室は、近所の方が気軽に通えるのがいいところ。このお教室の皆さんもとても仲が良く、練習前後はバレエの話でいつも盛り上がっています。

おとなから始めた方は、ともするとがんばりすぎる人が多いよう。早く上手になろうと一生懸命に練習するのですが、上達しようと焦るより、基礎をしっかりと体に覚えこませるほうが長く楽しめます。このようにプライベートな教室は、手取り足取りしながら学べるので、バレエの動きを基礎から身につけるにはぴったり。上達が実感できるには時間はかかりますが、長くバレエを楽しみたい方におすすめです。

バレエ団付属バレエ学校◆藤田千枝先生

美しく見えるコツを どんどん吸収して

バレエダンサーのような立ち居振る舞いを早くマスターしたい、とバレエ学校を選んでくださる方もいらっしゃるのですが、教師としてもできるだけそのご要望にお答えしたいと思っています。といっても、もちろん見た目だけを気にするのではなく、正しい姿勢を踏まえた上で、きれいに見えるちょっとしたコツを身につけてもらえればと思います。

バレエ学校だからといって、いつもプロの踊りが見られるわけではありません。むしろ、たまに見るからこそ刺激も大きいもの。「いつも注意されていることって、こういうことだったんだ」と、理解するきっかけになればと思います。



スポーツクラブ◆柴田郁恵先生 ほかのプログラムが バレエの動きに役立つことも

バレエ以外のプログラムも積極的に受けたいという好奇心旺盛な方は、ぜひスポーツクラブに入会してください。バレエを受講している方には、とくにピラティスがおすすめ。細くしなやかな筋肉を作る、バランス感覚が養われるなど、ピラティス効果はバレエに大切。ケガの予防にもなります。

スポーツクラブなので、内容はいたってベーシック。ですから「せっかくだから舞台の上のように踊りたい」と思っている方には、期待外れかもしれませんが、そういうリクエストをいただきますが、基礎がおろそかなまま動くのは危険ということも、どうか理解していただきたいと思います。