

JBP



大人って……  
なにさ……

大人ババ  
に立ちあがる  
壁

## 大人バレエに立ち上がる『壁』

大人がバレエをする際に、「壁」となって立ち上がるもの。

カラダのこと、年齢、技術…。

きっと皆さんは、こうしたことを思い浮かべるでしょう。

そして、どうしたらよいかを考え、情報収集をし、良くなったと思いきや、実際にはその逆を辿ってしまった。そんなこともあるでしょう。

大人バレエの最大の壁は、実はそこではありません。

**教師と生徒のコミュニケーションが取れていない。**これに尽きます。

コミュニケーション、これは「おしゃべりをする、お話をする、仲良くする」「そういうことではありません。

教師が前に立ち、生徒を導く際、

「教師が伝えたいことが伝わっていない」

「教師が伝えたいことを理解しようとしてくれない」 ことにあります。

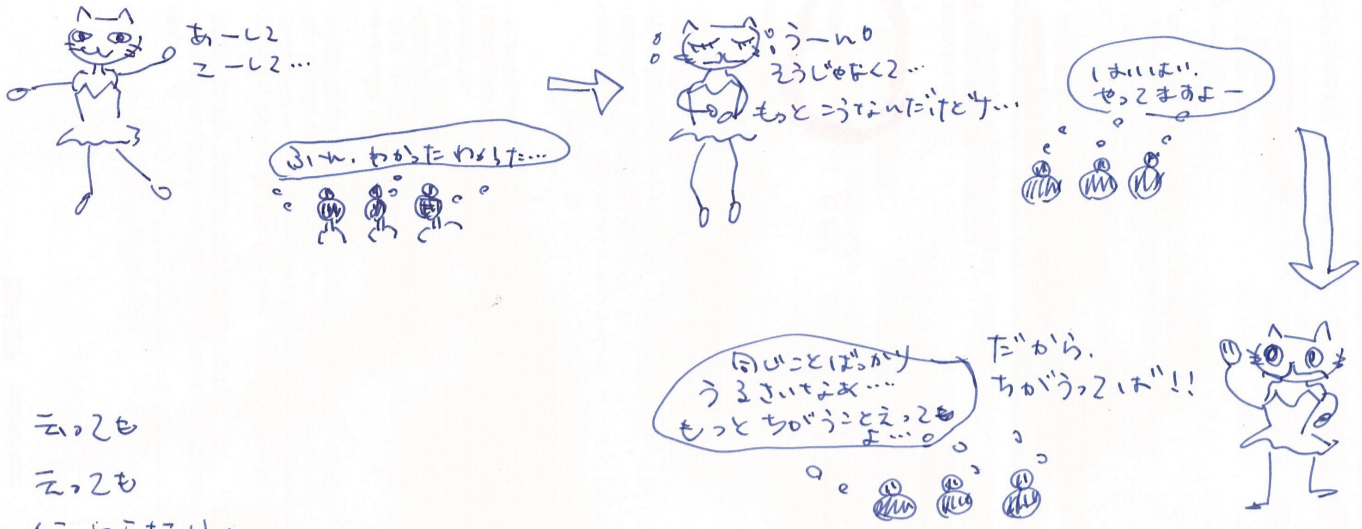
これは、教師が悪い、生徒が悪いという問題ではありません。

教師には教師の、生徒には生徒の言い分が存在します。ただ、いずれにせよ、溝があるのは確かです。

大人だからこそ、ちょっと先生の考えに歩み寄ってみませんか？



大人がバレエをやるといふ 3a1



云々

云々

伝わらない

ごきごきと

思ってる...

巻。

## その① 教師と生徒にできる壁

教師はついつい熱が入りがちです。それは、生徒さんがもっとできるようになりそうだとか、これだったらできるかも！と色々考えて提案するからこそでもあります。

大人の生徒さんは、どう受け取りがちでしょうか？

生徒さん的には、一生懸命やっている、言われたことを頑張っているとしても、教師目線では、もう少しこう！とか、もうちょっとこうすればできるのになという、望みや良い意味での欲が生まれます。

同じステップや動きに対して、手を変え品を変えしますが、生徒さんからすれば、繰り返しがつまらなくなる、そんな経験ありませんか？

教師サイドも生徒心情を組む必要がありますが、生徒サイドからはどんな試みをしたらよいでしょうか？ それは、【ちょっと今は、言われたことを試してみるか！】今までの方法や体験したことない動き方が、先生からすると意外とGOODだったりします。あまり感情で判断しない時の方が、先生から褒められるかも！？

大人のバレエをやるかへい

その2.

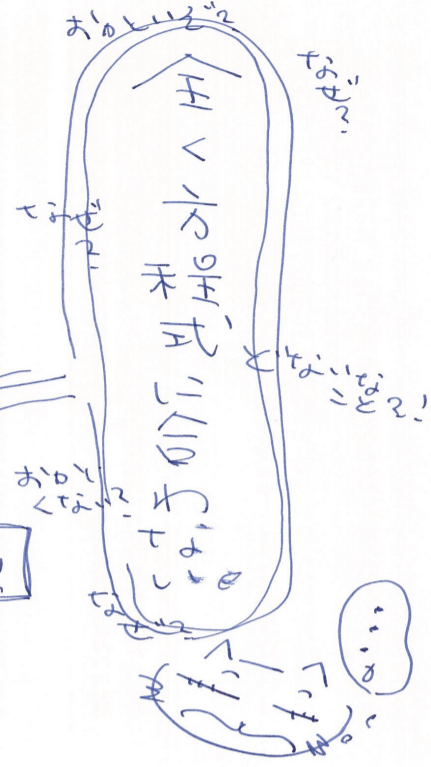


つまぎん電はすには...  
↓  
ここをこうして、ああして...  
↓  
そうするとこうなるから  
↓  
こう良くなる...

な、はずなのに

・バレエの指導法も  
・解剖学も

全通(田)せすり!



いったい、なにをどうしたらいいの...?!

## その② 教師の頭に生まれる壁

教師は、技量がどうあれ、生徒さんよりバレエの経験が長い人が大凡です。そのバレエ歴の中で、【ここをこうすれば、あそこがこうなる】といった、その人なりの方程式があったりします。

さて、実際に生徒さんを指導しようとなった時、【ここをこうすれば、あそこがこうなる】という方程式が大人の方にも当てはまると思っていたのに、上手くいかない!なぜ!? という現象が必ず起こります。

(実は、体や経験の違い以上に、発想や思考のズレが存在します。)

じゃあ、〇〇メソッドを取り入れよう、解剖学を勉強しよう、それなら上手くいくんじゃないか?

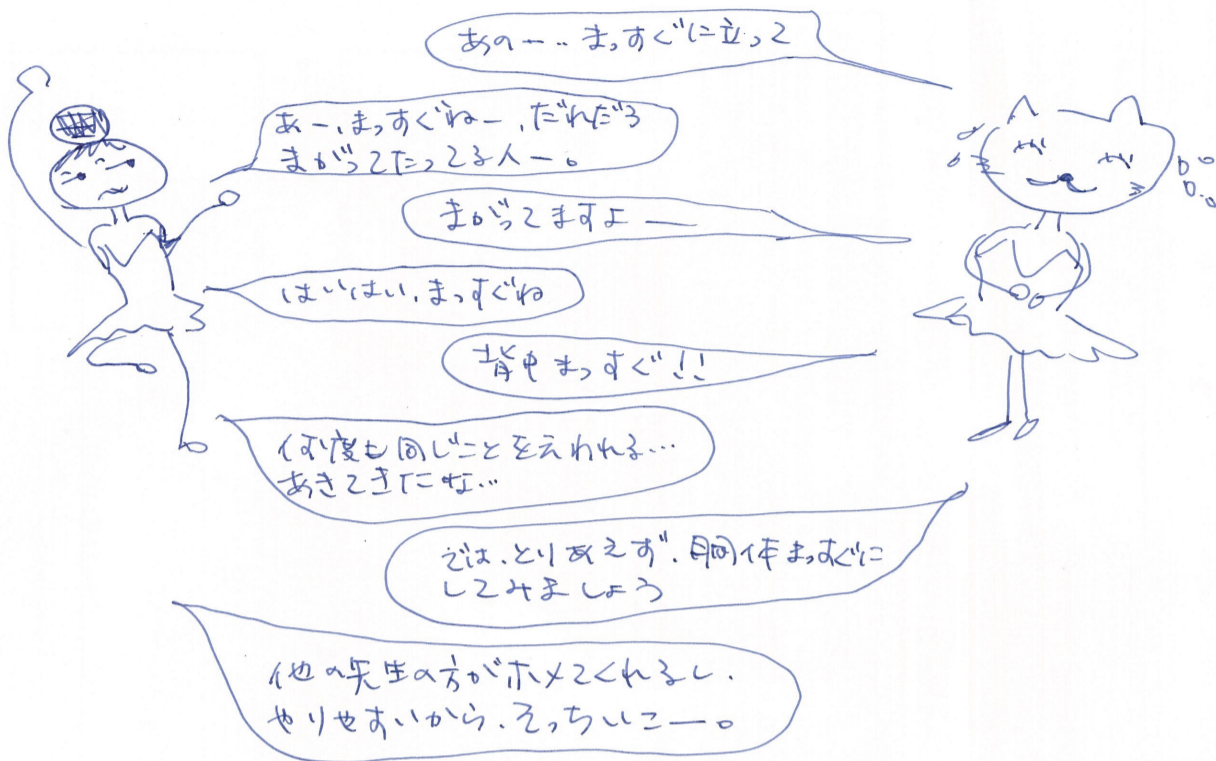
それで上手くいったら、苦勞はしないんです...(笑)

大人の皆さん、「だってこうなるじゃん」「これしかないじゃん」「こうすればこうならない?」と、お教室の先生が言ってることはありませんか?

先生なりの方程式が何かあるんだな、と察してあげてください  
(笑)。



大人のバレエをせよん  
えろ



### その③ お互い、伝わらない壁

生徒さんからするとなんてことない認識の、グループプレッスンという形式、教師からすると、結構いろんなことを考えさせられます。

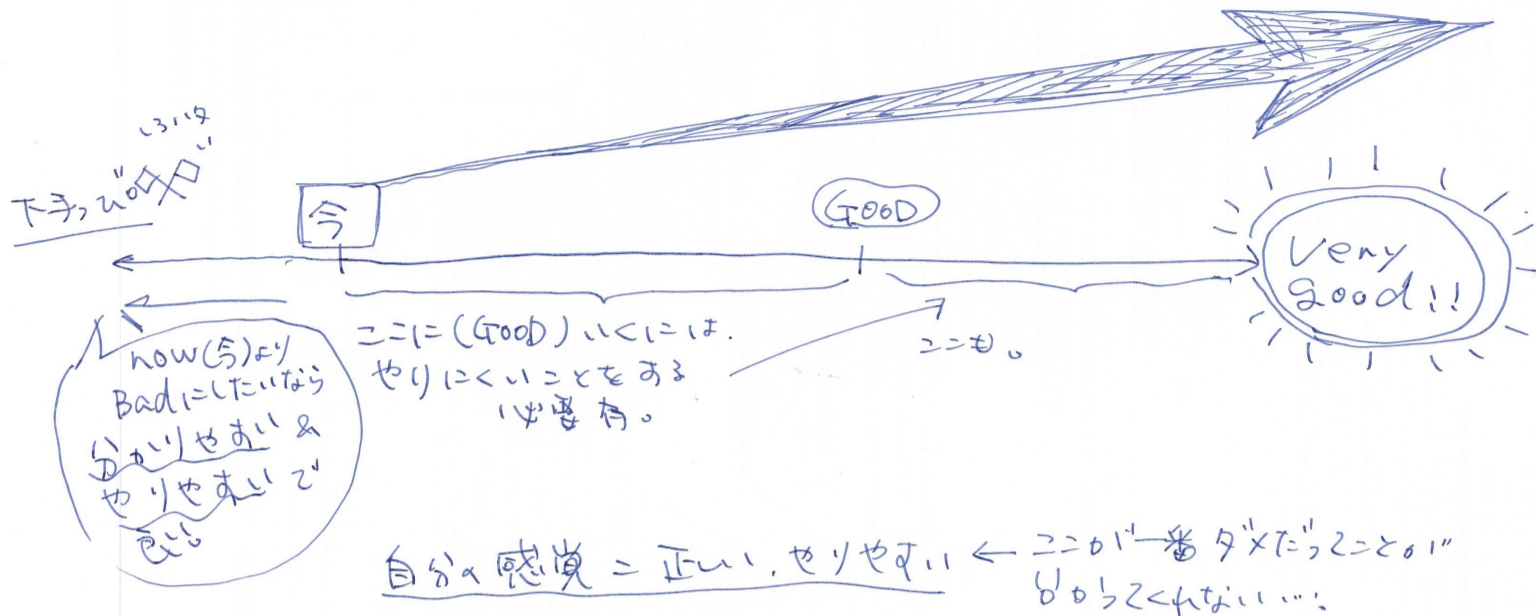
教師が全体に向けてサジェスチョンしている時に、「また誰か注意されているなー」とある生徒さんが思っていたとします。

教師は、その生徒さんにも実践してほしいと思って、同じようなサジェスチョンをしますがその生徒さんからすると他人事、そして、似たような指導が連発してしまい、結局はつまらなく感じて嫌になる、グループプレッスンあるあるです。

グループプレッスンだからこそ、名指しで注意をすることって、教師からすると、クラス運営やいろんなことを考えると、結構なハードルだったりします。

ここで先生に気に入ってもらえるポイント！ 他の人に対して言っているであろう注意も、自分に当てはまっていらないかな？と自問してみる。あなたにとってもプラスになる、先生立場からすると、素直な方！と好印象を持つ、大人な振る舞いです。

大人がバリエーションをせよ  
さあ



## その④ 上手くなるための壁

今より上手くなりたいと思っている場合に、ハマりやすい落とし穴。

新しいことを習う、身につけるといことは、未体験ゾーンに足を踏み入れるということでもあります。したがって、今までの体感や経験が通用しないことも多々あったり、まして、その感覚が足枷になる事態も！

教師の目からは、生徒さんが上手くなる道筋が見えていたとしても、生徒さんが、自分のこれまでの感覚や経験から判断していると、新しいこともなかなか伝えることができません。

これは、子供と違って、自ら考え、人生経験のある大人特有の現象です。

一歩先を見たいと思ったあなた、「やりづらい」ことを楽しめる心を持ちましょう。そのぐっと堪える気持ちが持てれば、違った景色を知らない間に、あなたはもう見ているかもしれませんよ。

教師と生徒、どちらも人間だから  
お互い言いたいことが生まれるよね。

大事なのは、壁があるっていうことを  
知ることかな！



# JBP

(ほぼ) 毎週火曜日 西新宿で開催

趣味の方・大人の方へ向けてのバレエメソッドを提供しています。

<http://juncotomono.info>