

SAMPLE

大人のバレエ なぜ上達しない

楽しさと上達を約束する
バレエとカラダの基本

JBP

今のご自身よりも成長するための方法を、我々はたくさん持っています。そして、あなたにお伝えすることもできます。

しかし、どんなに“あなたにとってベターな方法”が目の前にあったとしても、あなた自身が気づかなければ、チャンスを掴むことはできません。

本書を繰り返し読み、理解を深めることで、チャンスを「チャンス」として気付くことができるようになるでしょう。そのために必要な情報の選択や考え方、そして体のことなどが、ここには盛り込まれています。

ありそうでどこにもなかったものが、本書には詰まっています。あなたが成長し、レベルアップすればするほど、内容の重要性に気付くことのできるようになります。定期的にご自身の成長を確認してください。

★図4★ 筋の収縮の形態

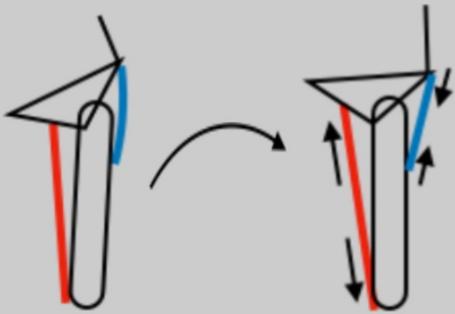
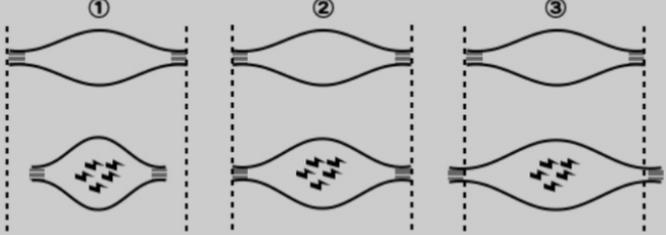


図4は、筋の収縮の形態を示しています。①、②、③の3つの段階で、筋の断面が描かれています。①は静息状態、②は部分的な収縮、③は最大収縮を示しています。また、下部には手と筆のイラストがあり、筆を握る際の筋肉の働きや動きが矢印で示されています。

目次

○はじめに

○本教材の対象者と活用の仕方

第一章 「大人が知らなきゃいけない思考と知識」

- 1,全ての大人が知ろう
- 2,情報をどう受け止めるか
- 3,決まり事、ハッキリしてる？

コラム 『負の学習・マイナスの学習 恐れなくて！』

第二章 「方法を整理しよう」

- 1,大人は整理がキーワード
- 2,実例-バレエポジション-
 - A,基本という言葉の意味
 - B,カラダを作る、それを反映させる
 - C,クオリティを高めたい
- 3,全ての大人に共通する“変化”

第三章 「カラダから考える」

- 1,筋の使い方-長く使う-
- 2,筋の使い方-レッスンで-

第四章 「大人のバレエの考え方」

- 1,良いバレエダンサーの考えを知る
コラム 『教師がバレエクラスで行っている 生徒が怪我しないための2つの対策』
- 2,「習い事」でも外しちゃだめ

○終わりに

はじめに

JBPは、大人の方を対象にしたバレエクラスを、東京新宿にて開催しています。（オーソドックスなレッスン、ワークショップ形式での講義、バレエに適したトレーニング・ワークなど）

今回、大人の方が知っておくべき、バレエ情報の解釈や仕組みの解説、何をやるべきかの方法論などを、まとめてご紹介いたします。

バレエを難しく感じてしまう要因の一つに、知識や情報が整理できていないことが挙げられます。私たちのまわりには、様々な情報があふれていますが、皆さんにとって、どれが大事なのか、どの方法であれば大人も実現可能なのかを、この教材で整理していただければと思います。

また、バレエ指導法などは原則、子供や学生向けに作られています。大人も同じように習っている現況があります。大人がどのように習えばいいか？その回答や理由を、大人の方が理解しやすく、経験年数やバレエ歴を問わず読める形にしています。

本書を通じて、バレエレッスンで頑張るポイントや、普段から具体的にやった方がよい項目を知っていただけるはずです。

大人からバレエを習っていても、バレエを趣味で続けていても、小さい頃からバレエに触れてきた人も、皆さんに新たな発見や理解が生まれる内容となっています。

日々のバレエをより充実したものに、やりがいを感じるものに、成長させていきましょう。

本教材の対象者と活用の仕方

この教材は、バレエを習う18歳以上の大人の方への、バレエ指南書です。そして、JBPオリジナルの内容となっています。

本書は、バレエレッスンに慣れてきて、ポジションの名前が分かる人であれば、どなたでも読み進めることはできます。

一方、内容として、バレエというものの理解を進め、その仕組みを解き明かしていく構成になっています。経験年数が長い方や、指導の立場にいる方など、より深くバレエに向き合いたい方にとっても、興味深いコンテンツとなっています。

構成としては、知識・理論・思考が中心となっておりますが、日々のレッスンで実行・確認していただきたいことにも言及しています。ぜひ取り組んでいただき、クオリティに直結していただければと思います。

大人の皆さんにとって、有益な情報が届いていないと、私たちは感じています。だからこそ、うまくいかないことが多かったのではないのでしょうか。

本編には、「大人に特化された」バレエ情報が、たくさん詰められています。したがって、初めて見かける内容や考え方が出てくることでしょう。【カラダの特徴・技術を習う過程・稽古する目的や経験の違い】、大人がバレエを習うことを想定した、大人ならではの理論を、ぜひ楽しんでください。

大人だから…趣味だから…と自身を下げることなく、バレエを習うという行動に、やりがいと楽しみ、そして知的好奇心を持っていただければ、幸いです。

SAMPLE

第一章

大人が知らなきゃいけない思考と知識

SAMPLE

1,全ての大人が知ろう

まずはどんな人であれ共通する、ここが抜けてるとお話が通じないよ！と言える項目を整理しておきます。当たり前すぎると感じるか、考えを改めないと思うか、あなたはどっち？

年齢を重ねる、その変化

本書の内容は全編を通して、全ての大人の方に読んでいただきたい、読むべきものだと、まずはお伝えしたいと思います。それは、バレエの経験年数や始めた時期、技術の程度などに関わらず、大人だったら必ず該当しますよ！といった項目であるからです。

なぜ、レベルを問わずに当てはまると言えるか？

それは、年齢を重ねる、そのことだけで、バレエ指導法や教授法に書かれている内容が、あなたに当てはまらないことが増えてくる、という事実があるからです。

年齢が増すことで生じる変化（子供との比較）

- 脊柱のS字、その度合い
- 成人を過ぎると、筋は減少傾向になる
- 日常生活の影響度（日々の姿勢、運動量、偏りなど）

など

どんな運動をしてきたか、どの程度運動を続けてきたか、そのような経験も、一人一人異なっています。たとえば、昔運動部で体をしっかり動かしていた、趣味が筋トレ、バレエの時以外カラダを動かす機会はほぼない、などでも違ってくるでしょう。

そうしたバックグラウンドの違いを考慮するためにも、大人ならではの内容を知ることが、とても大切になります。

また、本書を読み進めると、大人がバレエを習う際の疑問や心配を解消させる、次のような内容が理解できます。

- ・バレエであることをキッチリ示す、そのための最低ライン
- ・形式を守る、そのためにやるべきことの具体例
- ・一口に方法とは言うが、あなたの中で整理するべきところ
- ・たとえ趣味であっても、必ず学んで欲しいこと など

目的は人それぞれ違っていいので、まずは、バレエに対する全体像の理解と、大人がバレエを習うにあたって本当は知っておくべき内容を、読み進めていきましょう。