



# Love is Ballet, Love is Action



2026年5月特別号

プリエバレエ通信 No.11

現在ロシア国立ワガノワバレエアカデミーに留学中のみのりちゃんからexam(学年末試験)を終えて気づいたことや学んだことをレポートにまとめてもらいました！発表会に向けて参考にさせていただけることもあると思います！世界最高峰のバレエ学校にて2年目の成果を、いつも応援いただいているみなさまにご報告いたします。

## examレポート

### クラシック

クラシックは技術も体力も前年より大変で難しいコンビネーションがたくさんありました。今年度は9月末に足を怪我してしまい、ロシア人のみんなに混ざって着いていかなければならない中遅れを取ったように感じました。でもそれを言い訳にして何かが出来ないというのは通用しないので、その時はレッスンを見学して勉強したり、筋トレやストレッチなどに力を入れて少しでも追い付けるように意識しました。クラシックはレッスン時間以外にも昼や夜に練習が多くありました。回転やアダージョなどでの筋肉の使い方や、7年生のカリキュラムの新しいテクニックなどを先生はとても細かく指導して下さります。それを形に出来るようになる事が大変でしたが、体力やメンタルで今年の成長に大きく繋がったと思います。試験前になると通し稽古を行うようになります。試験は1時間以上あり、踊り続けるのは本当に大変ですがキツくなってきた時にこそ呼吸を吐くことを意識して練習しました。そうすることによって息が上がって飛べなかったり、ゆっくりなコンビネーションでがたつく事が少なくなりました。また、本番前に今まで出来ていたことが急にできなくなったりする事がありました。緊張やプレッシャーが原因だと思いますが、その時は1人スタジオでレッスンの後や空き時間に先生に注意してもらったことを思い出して確認したり、動画でセンターの子(クラス内の実力の高い子)の動きを研究し練習しました。試験の前は緊張するし不安なコンビネーションもあったけど、当日は落ち着いて、床を感じる、クラスメイト、音楽と踊ることを忘れないようにしました。失敗してしまった部分もあったけど当日が一番良くできたのでとても嬉しかったし、終わった後の達成感は何にも変えられないと感じました。

### キャラクター

キャラクターの先生はとても良い先生で一から手の使い方、上半身の付け方を教えて下さります。私はキャラクターの苦手意識がありますが、出来ていた時にはきちんと褒めて下さり、楽しく教えて頂けたのでキャラクターのクラスがとても好きになりました。試験ではバーと踊りを5つ披露しました。バーの音楽は全てくるみ割り人形の曲で構成されていて楽しかったです。踊りはどれも違う国の踊りなので、その国ごとに違う顔の付け方、手の使い方がありません。違いをはっきりさせないといけないのが難しかったです。また、私は上半身を大きく使ったり、表情や雰囲気はロシア人より足りないのを少しでも改善するように日々の練習から意識したり、他の人の踊りをよく見て研究しました。本番は納得のいかない所もありましたが、確実に昨年より成長することが出来たと思うので引き続き頑張りたいと思います。

### デュエット

デュエットは昨年と同じパートナーの男の子とまた1年間練習しました。少し難しいリフトやジャンプを練習するようになるので中々上手い出来ない事も多かったですが、お互いが目を見て息を合わせる事が大切だと感じました。先生は教えるのがとても上手で、実践して見せてくれたり一緒にやってくれたので分かりやすかったです。試験はほとんど練習通りに出来て、評価も昨年より少し上がって良かったです。まだまだ出来ないことが沢山ありますが、昨年は2回転回るのも精一杯だったのが今は色々出来るようになって、先生や教えてくれたクラスメイトに感謝しています。

### アクト

アクトの試験では振付家の方が作って下さった作品を披露しました。最初はロシア語で説明された作品の意図を理解するのが難しく、どのように表現するのか分からなかったのですが、簡単な単語を使って説明してもらい私がどういう役を演じるのか理解することが出来ました。その役になりきって、どういう気持ちなのかをお客さまに伝えるために振り付け一つ一つにどのような意味があるのかを考え、工夫して踊りました。クラシックの担任の先生に悪くなかったよと言って頂けて嬉しかったです。アクトも私の苦手分野ですが、今一番頑張りたいと思っている事でもあるので、今回の経験から次の舞台やこれから繋げていきます。



