



発表会に向けて練習をがんばっています！

新年度がはじまり1カ月が経ちました。寒暖差もあり体調管理が難しい季節ですね。新しい環境に疲れの見える方もいらっしゃいます。しっかり休息をとって下さい。さて、今年はスタジオが10周年になります。旧茶半家具店の3階を借りて少数からはじまり、たくさんの素敵な出会いがありました。こうして大勢の方に支えられながら小田原でバレエを続けてくることが出来て大変嬉しく思っています。1月6日のニューイヤーコンサートでは皆さんの笑顔と共に2024年をスタートすることが出来ました。8月9日(金)「第5回発表会」も3月から振付がはじまりました。本年は古典バレエで最も有名な「白鳥の湖」を上演致します。ドキドキわくわくしながら練習に取り組んでいます。発表会にはたくさんのお客様に観に来ていただけるようにご親戚、ご友人の方にお声がけをよろしくお願いたします。



発表会ゲストの先生方に聞きました！

土橋冬夢 先生（東京シティ・バレエ団）

好きな食べ物 お魚

趣味 キャンプ

こだわっていることはなんですか？ 水槽の濾過器の掃除

好きなバレエ作品は？ ジゼル

将来の夢は？ バレエダンサー

宮内浩之 先生（NBA バレエ団）

好きな食べ物 自分で釣ったイカ

趣味 釣り、音楽鑑賞、麻雀

こだわっていることはなんですか？ 真水を飲むこと

好きなバレエ作品は？ 古典作品全て

将来の夢は？ 劇場を建てること

吉岡真輝人 先生（東京シティ・バレエ団）

好きな食べ物 焼きそば、パスタ

趣味 バンドのライブ鑑賞

こだわっていることはなんですか？ ワイヤレスイヤホン選びとその使い分け

好きなバレエ作品は？ ライモンダ 気品あふれる雰囲気と音楽が好きです！

将来の夢は？ まだ行ったことない様々な国を巡ってみたいです

孝多佑月 先生（NBA バレエ団）

好きな食べ物 お寿司、焼肉、中華、とんかつ

趣味 YouTube や DVD でバレエの動画を観ることが好きです。あとは、Netflix を見ることもあります。

こだわっていることはなんですか？ 1番は踊っている時の気持ち、パッションだと思います。最近ではテクニックなど踊れるダンサーが沢山増えてきていますが、昔のダンサーのような気持ちで踊るダンサーは少ないと思うので、踊りはもちろんですが、バレエに対する気持ちと表現、パッションは特に大切にしています。

つづき...

好きなバレエ作品は？ どの作品も好きなので 1 番は決められませんが、「インザナイト」は良いなと思います。曲と振付がマッチしているので観ていて心が落ち着きます。日本ではあまり上演される作品ではないですが、機会があれば是非観に行きたいです。

将来の夢は？ 踊りもまだまだ研究していかなければいけません、ただ踊れるだけではなく心が踊れて、お客様をその作品の世界に引き込むトップダンサーになるのが今の目標です。そして、これはまだ先の話だとは思いますが、日本のバレエ界に貢献できるような活動もしていきたいと思っています。

美彩先生

好きな食べ物 人が手間をかけ心をこめて作った料理。丁寧につくられた料理（豆類は苦手ですが納豆、高野豆腐、湯葉は好きです）

趣味 読書。一日中読んでいたい。ほかには映画・ドライブ・料理・音楽鑑賞・美術館・編み物・髪の毛の結ばったところをみつめてくる

こだわっていることは？ 自分を大切にする、呼吸する、面白いことを考える(髪の毛が勝手にくるんとなるところとか好きです)

人のためにすることも人のためならずなので、何かしてあげたいという気持ちは潤いの源だと思います

好きなバレエ作品は？ ジゼル、白鳥の湖、ライモンダ（音を聞いただけで魂が揺れるようなもの）

ジュリー・ケントの『クルエル・ワールド』はみてもらいたいおすすめ

将来の夢は？ 豊かな人になり世界を幸せにする

内側と外側の一致を大切にしています。疲れているのに無理をする、楽しくないのに楽しそうにする、バナナを買いに来たのにメロンパンを買うとか・・・踊りでも内面が伴わないと気持ちよくない空虚なものに感じます。音楽は作曲した人と演奏した人の感情がのって、その時代の風、匂い、川の音とか幸せや悲しみ。バレエも物語がすでに音の中に出来ているので音を聞けば自然とその通りに踊りたくなる。回る飛ぶではなく音を表現することが好きです。バレエではルールに忠実に、コンテでは心のままに踊ります。

『おすすめの本』

この本の基本的な主張は単純明快。この世には遺伝的に決まる「才能」なんてものはない、すべては努力（と運）だ、というもの。著者はイギリスを代表する卓球のトップ選手。天才と呼ばれた著者自身が才能を否定している。本書より”20 歳になるまでに最高のバイオリニストたちは平均 1 万時間の練習をつんでいる。これは良いバイオリニストたちより 2000 時間も多く、音楽教師になりたいバイオリニストたちより 6000 時間も多し。最高の演奏家たちは、最高の演奏家になるための作業に何千時間も

よけいに費やしていたわけだ。” “神童というのはいらぬだろう思春期のうちに世界のトップクラスに入るような子たちは倍速でトップに立ったように見えるけれど、でもじっさいには生まれてから思春期を迎えるまでの間に天文学的な量の練習を積んだだけなのだ。” “ほとんどの分野のトップ成績者は年に 1000 時間くらい練習すると指摘している。”

「非才！」マシュー・サイド 著



意外と知らない？ 運動前のストレッチはまちがい！？

以前のお便りにも掲載したことがあります。昔から「運動の前にはストレッチしましょう」と言われてきませんでしたか？しかし、運動前の静的ストレッチはパフォーマンスを下げ怪我のリスクを高める危険があります！バレエのレッスン前にも開脚をしたり、ふくらはぎを伸ばしたりする姿をよく見かけますが、そういった静的ストレッチをするのは体が十分あたたまったレッスン後やお風呂上りにするようにしましょう！レッスン前にするのはウォームアップ！動的ストレッチをするように心がけて下さい！しっかりウォームアップ、体を温めて関節をほぐし可動域を広げてからレッスンすることで怪我を防ぎ最大のパフォーマンスをすることができます！

バレエでのお約束

あいさつをはっきり大きな声でお願いします！

◇スタジオに入る時に「お願いします」

◇先生、お友だちに「おはようございます」

◇帰る前に「ありがとうございました」

◇先生のはなしをよく聞きましょう

身の回りをととのえましょう！

◇髪をシニヨンにまとめる

◇お荷物はじゃまにならないように棚におく

◇持ち物には名前をかきましょう

『みんなが気持ちよくレッスンできるようにしましょう♪』