



おさらい会に向けて練習がんばっています！！

春らしく暖かい日が続いています。3月卒園卒業のシーズン。受験生の方はお疲れ様でした(*^^*)
今年8月6日(日)に南足柄市文化会館大ホールにて第4回おさらい会があります！2月から練習がはじまっていて初舞台にわくわくしている方、ソロやグラン・パ・ド・ドゥやパ・ド・トロワに挑戦する方々もドキドキしながらも練習頑張っています！今回は「ドン・キホーテ」より夢の場を皆で踊ります。今から本番が楽しみです♪

クラス紹介

☆新規入会 ♡進級

プレバレエクラス

吉野心葉 小川春奈 折原あさひ 生沼有理沙 大高卯華
☆内藤千鶴 ☆夏苺みのり ☆松本梨愛

キッズクラス

高島つむぎ 久留須叶芽 秋山紗良 山田美智

ジュニアBクラス

藤井杏莉 青山莉渚 落合彩夏 楊萌嘉 近藤翠思 三木恵糸
安池琳音 古木沙耶

ジュニアAクラス

♡田中瑠泉 ♡木下美花 ♡秋山玲奈 高木南奈 山口陽菜乃
藤井美莉 元塚優莉乃 高村英莉衣 樋口波穂

おとなクラス

小池陽子 浅野理絵 林敦子 牛木彩子 佐藤彩子
佐々木由紀子 有馬香代 青木直子 大畑真里子 宇佐美夏子
大畑美里 山田るか 加藤かおる 浅見水貴 小島晶子
菅原えみり 山田碧 牧野志保 柏木陽子 森山佳月 浦上美保
中村幸恵 鈴木勢津子 大野沙羅彩 田村雪子 ☆田村麗子

☆ジュニアクラスはスカートなしのレオタードになります
☆5年生からトゥシューズのレッスンがはじまります

プリエバレエでのお約束♪

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」
- ◇帰る前に先生とお教室に「ありがとうございました」
- ◇先生の話をよく聞きはっきりお返事しましょう

身の回りをととのえましょう！

- ◇髪をシニヨンにまとめる
- ◇荷物はじゃまにならないようにまとめて棚におく
- ◇レッスンの始まる時間に遅れない
- ◇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♪』



なぜバレエではターンアウトする必要があるのか？をみんなに考えてもらいました

昨年 11、12 月にジュニア以上の皆さんになぜバレエではターンアウトをする必要があるのか考えレポートを提出してもらいました。ただ言われてやるのではなく、なぜ必要があるのかを自分で考え理解して行うことはとても大切だと思います！

レポートの回答

- ・普通に立つより足が細くきれいになるから ・ターンアウトしないと足が太くなる ・回転が沢山まわられて足が高く上がる
- ・軸がぶれないようにする体の形を保つためにターンアウトをしている足をたくさんの方に高く上げられる
- ・いい筋肉がつく、なぜなら走る時に曲げたり伸ばしたりするからそれに足を外側にする筋肉を使うから
- ・股関節から開いてたつと安定して立てる ・ターンアウトしないと小さく見えて美しく踊れない ・脚以外にも体や手をターンアウトすれば手足が長くみえて美しく踊ることができる ・重心の移動をすくなくするため（6 番のルルベは移動が多くなるが足を開いた場合は重心移動が少なくなり綺麗に安定して立てる） ・ターンアウトするわけは姿勢を維持するためだと思います
- ・回る準備がしやすいから ・見た目にかっこわるいから ・足が色々な方向に高くあげられる ・スムーズに移動ができる
- ・回転しやすい ・動きが自然にみえる ・回転やジャンプをするのが楽になる ・美しく見えるから
- ・体幹を中心に体を四方へ伸びやかに使うことが出来る ・股関節、膝、足関節すべての連動である ・ターンアウトできると骨盤や背骨、腕、足裏のすべてが正しい姿勢、より良い使い方ができるようになり楽な呼吸で生き生きと踊ることができる

各々に調べたり、レッスン時に聞いたことを思い出したりして考え、間違いをおそれずに手紙に書いてアウトプットしてくれました。とても大切な工程です！！自分で考える事、間違いを恐れずに人へ自分の考えを伝えフィードバックを素直に受け入れる。どんな分野でも成長するために欠かせないスキルです。どなたの回答も間違えていないと思います。ここでそれらの大前提になるバレエにおけるターンアウトの起源について書きたいと思います。

～バレエ発祥は 14 世紀ルネサンス期のイタリア。当時は貴族の宴会の余興や社交ダンスのようだった。後に 16 世紀フランスへ伝わりバレエ作品が上演されるようになった。それでもバレエは王族や貴族など上流階級へ向けたものであった。現代では 1 階の前列が S 席となっているが 16 世紀の王様がバレエを鑑賞するのは 2 階席の最後列。防犯上の理由から背後を守っていたとも考えられる。遠方から観るにあたりより大きく見えるように動く必要性があった。

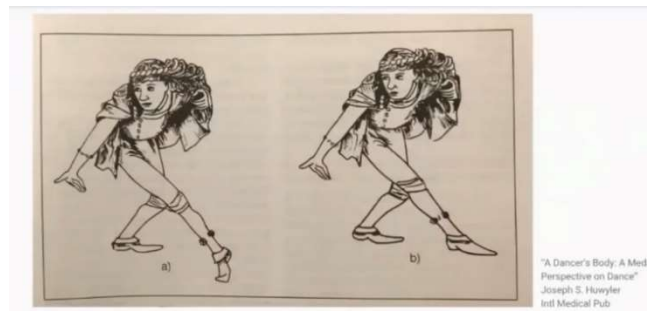
股関節を外旋することにより足を高く上げる事が出来る。

位の高い王族は天上に近く庶民は地上に近い。同じ理由から天上へ近づく=聖なるものという考え方からつま先立ちで踊るトゥシューズが生まれていったとされます。

右の図、どちらの方が大きく見えるでしょう？

他の部分はすべて同じなのに a のほうが大きく見えませんか？

ターンアウトすることにより奥行き、立体感が増しより表現性が高まっているのです。



『おすすめの本』

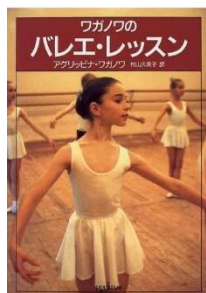
ワガノワのバレエ・レッスン

アグリッピナ・ワガノワ 著 秋山久美子 訳

～ポール・ド・ブラを学び始めると、踊りはすぐさま

より芸術的で磨かれたものになる。

腕が、すでに「演じ」始めるのである。～



プリエバレエスタジオ HP



Instagram



PLIEBALLETSTUDIO