



# 心と体のセルフケア(講座講師だより)



バレエ編  
連載コラム①

近年、日本では老若男女問わず、バレエは大人気のお稽古事の一つとされています。

バレエは実際に習う楽しさと、鑑賞する楽しみがありますね。

今回は、バレエを習う事のメリットをお伝えしたいと思います。

## バレエを習うメリット

1. 「身体的なメリット」
2. 「脳への良い刺激」
3. 「精神的なメリット」
4. 「表現力のアップ」があると考えられます。

### 1. 身体的なメリット

●**姿勢の見直し:**バレエの基本的な動きをするためには、まず正しい骨盤状態の確認と意識により、正しい立ち方を身につけることができます。

バレエのレッスンを受けることで、ご自身の筋力が強い箇所、弱い箇所の発見に繋がります。

●**体幹の強化:**バレエは腹筋と背筋がとても重要です。レッスンのプログラムの中で、体幹を意識しながらバランスを確認する要素が沢山あり、日頃のレッスンの成果を感じられることで達成感も得ることができます。

レッスンを長く続けることで、身体のラインの変化も期待できます。又、鏡に映るご自身と向き合うことで美意識が高まります。

- ・他のスポーツにも良い効果があります。
- ・インナーマッスルを鍛えるため、ムキムキの筋肉になりません。

### 2. 脳への良い刺激

バレエのステップ(振り付け)を覚えるための集中力と記憶力が活性化します。

左右均等に訓練をするため、バランス感覚が身につきます。

- ・講師の動きを見て学ぶ事も多いので、観察力が鋭くなります。
- ・身体能力や柔軟性を身につける事により、怪我の防止に繋がります。有酸素運動のため、身体の代謝も良くなり免疫力もアップします。
- ・バレエといえば、つま先立ち!トウシューズを履いていなくても、踵を上げて踊る事が多いため、“第二の心臓”とも言われるふくらはぎをしっかりと強化できます。

ふくらはぎ強化する事で、血液を心臓に送るポンプ作用が円滑に働くようになり、血流を促進する効果が期待できます。

### 3. 精神的なメリット

- ・バレエのレッスンでは美しい音楽に合わせて、ステップと呼吸を一体化した動きが意識できるようになります。
- ・一つの動きに対して、身体全体に意識を集中するため、自分を見つめる機会ができます。



子どもバレエ[幼児クラス]講座の様子



大人バレエ講座の様子

- ・ストレス発散に、バレエのレッスンでは、気持ちが安らぐ音楽、高揚する音楽、色々なニュアンスの曲の中で踊るので音楽に身を任せてレッスン後には、気持ちも晴れやかになります。
- ・踊りで表現する事で、自信がつき、度胸がつくようになります。
- ・引込み思案なお子様には、踊る事で自分の表現の場ができ自信へ繋がります。

### 4. 表現力のアップ

物語のあるバレエでは、全ての台詞はマイム、身体全体で表現します。優しい台詞を意味する動きは、ゆっくり手を動かしたり、怒りを表現する時は動きが速かったり、身体の緊張具合や呼吸に変化を加えるなどがあります。演劇を勉強する方が、バレエを習うのも納得です。

今回はバレエを鑑賞する楽しみについて、お伝えしたいと思います。

文責・写真:杉田 恵

<筆者プロフィール>

1994年～2005年

シンガポールダンスシアター(現在、シンガポールバレエ)で、国内と海外の多数の舞台に出演。

2005年～2017年

退団後も、バレエ団公演のプリンシパルキャラクターとして王妃役等で出演する一方、シンガポールダンスシアタースカラプログラム講師を勤める。

2008年～2013年

Mangosteen Club Culture Studio Ballet Class の主任講師として指導にあたる。

2013年～2020年

バレエスタジオプリマベール主宰

2020年～現在

フリーランスとして日本人会バレエ講座、個人でバレエクラスの指導を勤める。

