



橋本佳子 はしもとよしこ

ボディーワークス主宰

[www.bodyworks.co.jp](http://www.bodyworks.co.jp)

バレエのボディコンディショニングの草分けとして  
新国立劇場バレエ研修所や  
自らのスタジオでダンサー  
の指導に当たる

~MESSAGE~

焦らず基礎を元にバレエ技法を積み上げることは、結局は本人の心身に招きたくない怪我や痛みの予防となり、本筋のバレエ芸術のためになるはずです。今抱える問題に意識を向け、ボディのコンディションを整える大切さを再確認し、指導者と生徒の皆さんが共に根本の原因を見つけ対処する時間となれば幸いです。

ダンス指導者の為のワークショップ  
VOL.32, 33 芸能花伝舎

# 橋本佳子の

## バレエに繋げる ボディコンディショニング

その知識、ご自身のバレエにいかされていますか？

昨今、バレエ解剖学の意識も高まり世の中にはおびただしい情報が溢れるようになりました。それにも関わらず、スタジオで指導していると、生徒が思うように上達しない、結果が出ない、気を付けていたにもかかわらず痛みや怪我が出てしまった。等、一人孤独に解決策を見出そうと努力し、思い悩んだ経験がある方は少なくないと思います。そのような悩みを参加者全員で共有し解決する場となるように

“もっと上達したいと思っている生徒さんとそれを支える指導者の皆様のため”のワークショップを2回シリーズで開催することとなりました。バレエクラス内で各回テーマの問題があると感じ、それを解決させたい会員生徒さんとともにぜひご参加ください。

\* 会員・助教師のみの参加は可能ですが、生徒単独での参加は出来ません。

\* 2回とも同一生徒でも可(特に経過観察を望まれる方は2回の参加をお勧めします)

**対象** AODT会員、会員スタジオの助教師とその生徒(中学生以上22歳まで)

\*生徒は指導者と同時にご参加ください

\*指導者一人につき同行の生徒さんの人数制限はありません

**持ち物** ヨガマットorバスタオル、使用しているトウシューズ、バレエシューズ

持っていれば→ストレッチポール、テニスボール

エクササイズゴム(会場にて購入可)

**服装** 指導者 素足になれる動きやすい服装

生徒 レオタード、ピンクタイツ(足先の出せるタイプ)

体が冷えないようにレッグウォーマー、羽織るもの等

第1回

VOL.32 1月14日(月・祝) 14:00~16:30

下半身に起こる問題とコンディショニング

第2回

VOL.33 2月11日(月・祝) 14:00~16:30

上半身に起こる問題とコンディショニング

各回ともに15分程度の休憩あり

お申込みお問い合わせ **AODT事務局**

TEL 04-2994-5115 URL <http://aodt.p-kit.com/>