

自分で関節歪みを整えて、

『踊りやすい身体』

を作りましょう！

# 自カバレエ整体クラス



「もっと早く知っていればよかった。」

時間は取り戻すことはできません。

ロシアでは、バレエをする人は、  
バレエをするために

必要な**骨格や関節の柔軟性**を  
持っている一握りの子供たちが、

歴史のある**カリキュラム**に基づいて  
バレエを習得していきます。

日本においては、一般的には、  
ロシアの**ワガノメソッド**など

を中心に普及しているために、  
どうしても

**無理なターンアウトを**

**強要されて**

**バレエを踊ることに**

なりがちです。

以前、小学生からバレエを習っている高校生が、

来院されたときのことが思い出されます。

バレエを習っている子は、

**柔軟性がある**のが当たり前と

思っていた私は、その子を見て驚きました。

## 一番ポジションで立ってもらって

### 評価をしてみると

- 足首は、**ロールイン**して
  - **偏平足**で
  - **外反母趾**で
  - 太ももが**太くカチカチ**になっていて
  - 膝の下は、**脛骨が外旋**していて
  - 腰は**反り腰**で
  - 背中が**パンパン**で
- といった状態でした。

## 次に、左右開脚をしてみようと

- **つま先、膝が前を**向いてしまっていて
- **開脚の角度**も120度程度で
- 胸も着くことが**できなくて**
- 腰は**丸まったまま**で
- 股関節が、**回旋していない**。

という状態でした。

その後、整体をして身体を緩め、  
骨盤の歪みを改善し、  
関節の可動域を回復し、  
ストレッチの仕方などを  
アドバイスさせていきました。

その時、に彼女が**発した言葉**は、

**「今まで  
教えてもらったことがなかった。」**

**「もっと早く  
知っていればよかった。」**

などなど。

**時間は取り戻すことはできません。**

**小学生・中学生の  
バレエを習っている  
お子様を持っている  
お母様へ**



**幼少期**からバレエを始める子供

たちは、たくさんいます。

昔のように**身体を動かして**

**遊ぶ環境**が少なくなっています。

**身体の歪みは、ハイハイから  
立ち上がり、歩き出してから始まる**

といわれます。

幼少期の**日常の動作**やバレエの

レッスンで**間違った動き**を

身につけないようにすることが

**大切**です。

**真っ直ぐな、美しい脚を**

**目指したいものです。**

また、小学生・中学年からの

**骨格の発達する**第二次成長期は、

**骨の配列や関節の歪み**が

形成されることが多いと  
言われています。

**特に女の子は、**

**膝を曲げるときに**

**膝が内側に入りやすい**

**といわれます。**

レッスンの回数のすくなく、

**骨格の定まっていない**ときほど、

**膝の曲げ伸ばし**など正しい動き

を身につける必要があります。

中学生やバレエ経験の長い  
子供は、レッスンの回数が増えて

**ジャンプなどの跳躍**の回数も

増えてきます。

**特殊な動き**が要求される

バレエのレッスンによっては、

**骨の配列や関節の歪み**が

**形成される可能性がより高く**

なってきます。

**特に、重要になってくるのは、**

**脛骨捻転という**

**膝下の関節の歪みです。**

脛骨という**膝の下の骨**が、

**外旋して**しまい、

**内旋の可動域**が少なくなって  
しまう状態です。

**内旋の可動域が少なくなることで、**

- **鎌足**になりやすい。
- **O脚**の原因になる。
- **ジャンプ**が高く飛べない。
- **外反母趾**になりやすい。
- **捻挫**をしやすい。
- **膝痛や腰痛**になりやすい。
- ジャンプの**着地**で**膝**を痛める。
- **靱帯**を伸ばす。

などの原因となります。

**脛骨捻転**を始め、

いったん形成された**骨の配列**や

**関節の歪み**は、

その後のバレエの上達に

影響することになり、

**怪我のリスク**を

高める可能性もあります。

**その予防**と少しでも**早い時期**に、  
骨の配列や関節の歪みを整えて、

バレエの**踊りやすい身体**を

身につけることが**重要かつ**

**効率的**であると思います。

## 伸び悩んでいる 現役のバレエダンサー の方へ



バレエのレッスンを

**毎日、十分に**

行っているダンサーにおいて、

**伸び代**は小さくなってきます。

**これに対して関節の歪みは、  
唯一残された大きな伸び代で  
ある可能性があり、**

また**その改善によって**バレエに

改めて**伸び代**を生み出す

**可能性がある**と思います。

**外反母趾・偏平足・捻挫癖・**

**骨盤の歪みなど関節の歪み**が

原因で、がんばって練習をしているのに、

**伸び悩んでいる方**において、

**関節に目を向けることは**

## 新たな飛躍のための解決策で あると思います。

また、最近は、レッスンの前の  
**ストレッチ**は、よくないという

ことが言われています。

ストレッチに変わる

**身体を緩める方法**が

学べます。

**自分でケア**を行うことが

出来るので、**整体**に通う回数が

減って**安上がり**です。

自分の**身体と会話**しながら

**ケア**できるので、

無理をしている

場所が**事前に分かり**

**怪我の予防**になります。

## 大人バレエの方へ

**大人バレエ**に励んで

いる、もっと**上達したい**という

**モチベーションの高い**方の

参加也大歓迎です。

私も、**50歳から**バレエを始め、

週1回程度ですが続けて8年に



なります。

**身体能力の向上**を目指してやって  
きましたが、この年にしては、

**柔軟性がある**ほうだといわれます。

**骨の配列や関節の歪みを整えて、  
正しいからだの動かし方を覚えて、  
地道に努力すれば、動きやすい  
身体を取り戻すことができます。**

ちなみに、５８歳現在の私です。



もっともっと**進化し続けて**いき  
たいと思います。

今からでも、遅くはありません。

- 1、現在の自分の歪みを知り**
- 2、骨の配列や関節の歪みを整える**
- 3、正しい動きを筋肉に覚えさせて、  
筋肉を鍛える**
- 4、バレエの正しい動きを身につける。**



という**段階を踏んで**いけば、  
必ず、**怪我**をすることなく、  
バレエに必要な**踊れる身体**を  
手に入れることができます。

## **自力バレエ整体は、**

**骨の配列や関節の歪みを**  
**自分で評価し、修正することにより、**  
**バレエをするための**  
**理想に近い関節を獲得し、**  
**その結果として関節が**  
**最高のバレエの動きを発揮できる**  
**状態を維持するためのメソッドです。**

## **自力バレエ整体クラスで** **どんなことをやるのか。**

少し内容の紹介をしたいと思います。

### **1、最初に、現在の関節の歪みを** **知るためのチェックを行います。**

- 足部・足首・膝下の捻れ・  
股関節・骨盤・肋骨などの

**関節の歪み**をチェックリストに

沿って**チェック**していきます。

- 足首・膝・股関節や  
**ターンアウトの可動域**を  
チェックします。

## 2、チェックした各関節の関節の

**歪みを整え、可動域を向上させる**

**ためのエクササイズや**

**ストレッチを行います。**

● **足指**のエクササイズ

● **ふくらはぎ**のケア

● **テニスボール**を使用して

関節の歪みの原因である

**皮膚・筋膜・筋間**などの

**滑走不全**を

取り戻します。

## 3、最後に、バレエに必要な

**踊れる身体を身につけるために**

● ターアウトのための

**ストレッチ&筋トシ**を行い

● 体のつながりを自覚する

**ヒモエクササイズ**などを

行います。

## 得られる効果は

● **偏平足・ロールイン**が改善し、

**足裏のアーチ**が出来る。

● **正しい立ち方**を覚えることで、

**太もも**を最小限使って動ける。

● 膝下の**内旋の可動域**が改善され、

**頸骨外旋**が改善される。

- **正しい骨盤**の位置が意識できる。
- **反り腰**が改善される。
- **ターアウトの可動域**が向上する。
- 床をしっかり押して、  
**つながった身体**の使い方が身に付く。  
などです。

## 喜びの声

「幼少の頃からクラシックバレエを  
習い始め、

恩田整体院には高校２年生の頃から  
通っています。

筋肉の使い方や今まで気づかなかった  
足の使い方の癖を細かく指摘して

頂き、徐々に解消し身体を  
楽に動かせるようになりました。」

２０代女性、Ｓ．Ｙさん

「バレエのレッスンの後はいつも  
肩こりや首のコリが気になって

いました。

正しい無理のない立ち方や  
いろいろなエクササイズを

教えていただきコリが気にならな  
くなりました。

先日バレエのレッスンで先生から  
胸が開かなくなり軸が安定して

きましたね。と褒めて頂きました。」

５０代女性、Ｈ．Ｈさん

## 自カバレエ整体のメリットは、

- **自分の歪み**がわかる

- 効果的な**ポイント**がわかる
- ストレッチではなかなか**柔軟性**が改善しない皮膚・筋膜の**滑走性を回復**させる。
- **関節の可動域**が広がり、柔軟性が向上する。
- 解剖学の知識**が身につく
- 即効性**がある
- いつでもどこでも**できるなど

自カバレエ整体のことをわかっていただきたと思いますので、

**担当する私の紹介を少しさせていただきます。**



## 《恩田正夫プロフィール》

36歳から整体の道に入る。

整体を生業にして**22年以上**になりますが、

50歳になった時に、人生のライフワークを  
**究極の身体の習得**と決めて、

**太極拳**を習い始め、**クラシックバレエ**も  
習い始めました。

それからは、興味を持った**講座**や

**ワークショップ、講習会**に  
参加するようになりました。

それと共に**整体の技術**も  
深まっていきました。

**平成23年に、  
関節の歪みを整える  
最新のリアライン理論に  
巡り合いました。**

**リアライン理論**を学んで、  
その理論を基に、**太極拳の達人や  
フロのバレエダンサーの動きを  
よく観察してみると全ての動きが  
リアライン理論に当てはまっていることが  
わかってきました。**

**リアライン理論の普及を目指すために**

平成25年に、  
**恩田整体院 & オンダ・トレーニング・スタ  
ジオ**を  
開業しました。

20年以上の**整体の施術**や

自らの**バレエ**の経験や

**太極拳**の修得を通して、

バレエの**踊れる身体**を

身に着けるには、少しでも**早い時期**から、

**関節の歪み**を整えてレッスンに励む

ことの大切さを**痛感**しました。

そのことを多くの人に知って、

**実践してもらう**ことを目的として

**「自力バレエ整体」**の講習会を

始めることにしました。

**「参加した主な講習会、教室」**

- ・井本整体・胴体・ハタヨガ
- ・西野流呼吸法・ゆるトレ
- ・マスタートレッチ・合気道
- ・初動負荷トレーニング・
- ・宮川整体・スポーツストレッチ
- ・ストレッチポールエクササイズ
- ・体幹エクササイズ など

● **最近参加した主な講習会は、**

- ・骨ストレッチ 初級コース、中級コース終了。
- ・NHKカルチャーセンター主催「動トレ講習会受講
- ・ヒモトレ。バランスメソッド 受講
- ・ダンサーの為のコンディショニングレッスン  
～ターンアウト編 受講
- ・平成13年、14年に渡って蒲田和芳氏の  
リアライン・セラピーの講習会を受講

- リアライン認定  
(リアライン・コア、  
リアライン・インソール、

バランス・シューズ、  
レッグプレス、  
リアライン・ソックス)

日本コアコンディショニング協会認定  
ベーシックインストラクター

千葉県ダンススポーツ連盟協力店

平成 19 年の 50 歳からクラシックバレエ  
をはじめる。

現在も週 1 回レッスンを受ける。

平成 18 年より太極拳を始める。

平成 25 年、10 月 12 日の日本武術太極拳  
連盟の  
千葉県競技大会、呉式太極拳の部に初出場 2  
位に入選して

平成 26 年の 3 月の全国大会に千葉県代表  
として出場。

平成 27 年の全国大会に連続出場。

以上少しでも、私のことを知っていただき、

## **自カバレエ整体の講座**に

興味を持っていただければ幸いです。

是非 1 度、自カバレエ整体の講座に  
参加してみてください。

お待ちしております。

## **特典**

- 受講された方は、(1 ヶ月以内に限り)  
バレエのためのリアライン・トレーニング  
60 分 8,000 円のところ  
を半額の 4,000 円で受けて頂けます。

通常 40,000 円の 5 回分のトレーニングを  
30,000 円の 5 回回数券で提供いたします。

### **【クラスの詳細】**

「自カバレエ整体クラス」

対象 小学4年生以上～大人、実力不問

講師 恩田正夫  
(恩田整体院 &  
オンダ・トレーニング・スタジオ代表)

定員 8名(先着順)

日時 申込フォームにてご確認ください。

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料水

会場 バレエスタジオ DancingFUN  
東急田園都市線「たまプラーザ駅」  
中央改札北口  
東急百貨店前左に進み徒歩7分  
横浜市青葉区美しが丘 4-1-21-2F  
Tel:045(902)2556  
www.dancingfun.net

受講料

一般 5,400円(税込)

会員 4,110円(税込)

※割引チケットあり

(バレエ道場・アダージオと共通)

※マルチ割引券をお持ちの方は  
現金支払いの際にお使いいただけます。  
他のチケットとの併用はできません。  
※受講料は今後改定させていただく  
可能性があります。

### 【日程およびお申込み】

[こちらのリンク](#)を押してお申込みください。