

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！

## 自力バレエ整体クラス



「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**ワガノワメソッド**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**太く力ちかち**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、左右開脚をしてもらうと**

- **つま先、膝が前を向いてしまって**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**丸まつたままで**
  - 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つて

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。

- **0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。

- **靭帯**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**事前に分かれ**

**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  
参加も大歓迎です。

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出来ます。**

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發揮できる

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**

**知るために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&筋トレ**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つ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つて

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

**自力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

自力バレエ整体のことをわかつていただいたと  
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

**プ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

わかつてきました。

**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
- ・ マスターストレッチ・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、

## 自力バレエ整体の講座

に

興味を持っていただければ幸いです。

是非1度、自力バレエ整体の講座に  
参加してみて下さい。

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】

「自力バレエ整体クラス」

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](http://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・アダージオと共に通)

※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。