

# コア！

## バレエマスターフェスタ 2015@新宿村

受け放題

**割引受付中!**

**バラ受講可**

いまなら

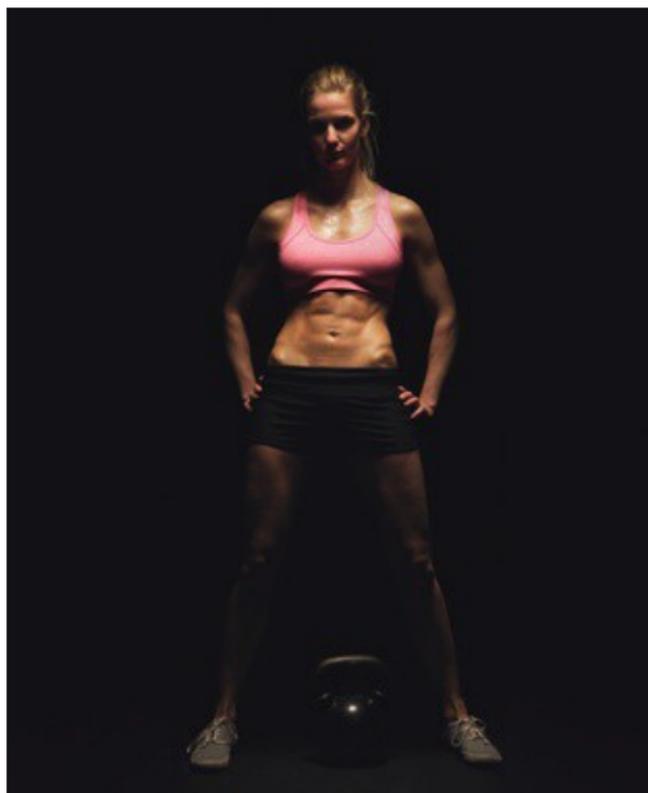
**五大特典付!**

バレエの  
スピードラーニング塾

あなたは、コアについてこんな間違いをして  
いませんか？

- ◎**引上げ**が分からないまま、**コア**を意識しようとする。
- ◎**体幹**がグラつくから、**コア**を鍛えようとする。
- ◎**ターンアウト**が弱いから、外旋筋を鍛えようとする。

なぜこれらがバレエの上達にマイナスなのか、分かりますか？



「**コア**がだいじ」

と最近耳にするようになりました。あなたも本やワークショップなどで、コアについて学んでみたいと思っているかもしれません。

もしかすると、すでに学んだ事があるかもしれません。

しかし、意欲的に勉強して知識が増え、理解が深まったはずなのに、

「**踊りが変わっていない**」という、  
より深刻な問題に気づくと、焦りますよね。

そこで再び学んでみるけど、、、そう。やはり

「**踊りが変わっていない**」

ここに大きな問題があります。

それは、**なぜ**か？

知らないことは出来ません。そこで、  
**知識を増やす**ために勉強をします。

本やワークショップに参加して知識を増やして、  
**コアのことに詳しく**なる。

すると、当然知識が増えるので、

「**これでコアが使えるようになる。**」  
と、淡い期待を抱くようになります。

しかし、

レッスンを受けてみると、**いつもと同じミス**をし、  
いつもと同じ注意を受けてしまう。

そんな経験したことありませんか？

かたや、  
理論より実践。まずは**体で覚えたほうが早い**。

と、筋トレやエクササイズを次々と実践して  
肉体改造に挑む。

出来ないエクササイズが出来るようになるので

「**これでコアが使えるようになる。**」

と、淡い期待を抱くようになります。  
しかし、レッスンを受けてみると、

**いつもと同じミス**をし、

いつもと同じ注意を受けてしまう。  
そんな経験したことありませんか？

おそらくあなたも、どちらか一つ、  
あるいはその両方を  
経験したことがあるかもしれませんね。

もしかすると、あなたは大丈夫でも、  
あなたのお友達で  
そんな経験をしたことがある人を、  
知っているかもしれません。

なぜ、

こういった**残念な体験**をしてしまうのか、  
ご存じですか？

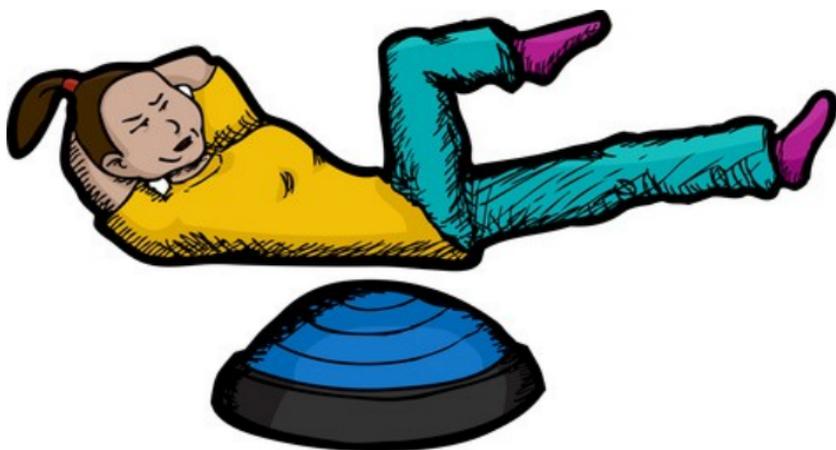
まず、考えられるのは、  
学んだコアの**知識が正しくない**、

あるいは、  
正しくても**バレエとの関連性**が不足している。

この場合、知識は増えるのですが、  
実際にレッスンに臨んでみると、

**「で、結局レッスン中どうすればいいの？」**

となり、  
踊りに変化は起こりません。



なぜなら、  
応用を**自分でしなければならぬ**のです。

ここに**壁**があります。

2つ目の理由は、体を鍛えたのは事実でも、

**見よう見まねで動いただけ**。

なんとなくの効果が得られただけで、  
**本質**が身についてないのです。

エクササイズでは動きの一つ一つに狙いがあるので、  
その一つ一つをしっかりと認識して鍛えてこそ  
**本来の効果**が得られます。

しかし、  
見よう見まねでは狙いを見抜くことが出来ず、  
それは、**なんちゃってエクササイズ**。  
努力が報われないのです。

ここまでをまとめると、

あなたが**コア**について学んでも  
あなたの**踊りが変わらない**のは、

**1.コアについての正しい知識を、バレエと関連付けて  
学んでいない。**

## 2.コアのエクササイズを見よう見まねで学んでも、本質が欠落している。

からです。ところが、この2つの問題をクリアしたとしても、おそらく

### あなたの踊りは変わらぬ

可能性がとても高いです。  
なぜなら、

**3つ目の問題**をクリアしていないからです。  
3つ目の問題とは？学んだ知識と体の変化を

### 実際のレッスンで検証

する機会がないという問題です。

1で学んだ知識は、レッスンのどの動きと関連しているのか？

2で鍛えたはずの体の変化が、レッスンのどの動きに生かされているのか？

**本当なら**レッスン中に、対象となる**パヤポーズ**が出てきた瞬間に音楽を止めてこの部位のこの動き、

これが正しくて、こうするとダメ。  
などと確認することで初めて身につきます。でも、

### 通常のレッスンは、途中で止まることなく

どんどん進んでしまいます。あなたが  
「ここで止まってもう一度確認したいんだけど...」

と思っても、お構いなしに進んでしまいます。



だから、  
**想像するしかない。**

当たりもあるだろうけど、ハズレもある。

そして、確認することなくレッスンが終わるので、

**結局、身につかない。効率が悪い**ですね。

もし  
これでヨシ、とかこれはダメだった、とか

確認できたら、どれだけ**早く身につく**かは、想像できることでしょう。



では、今まで説明してきた3つの問題をまとめます。

1. **コアについての正しい知識をバレエと関連付けて学んでいない。**
2. **コアのエクササイズを見よう見まねで学んでも、本質が欠落している。**
3. **実際のバレエレッスンの中で1と2を検証できていない。**

そこで、私達はこんなことを考えました。

1. **コアについての正しい知識を、バレエと関連付けて学んだ後に**
2. **コアに働きかけるエクササイズを、狙いをしっかり押さえながら行い**
3. **その直後のバレエレッスンで1と2を検証して、ビフォーアフターを実感する**

想像してみてください。

これら3つを、別な日にバラバラに行うのではなく、**同じ日に一度にまとめて**体験できたら、

どれだけ**充実した学び**が得られることか。

1. **密度の濃い講義でバレエに役立つ正しいコアの知識を脳にインプットし、**
2. **見よう見まねで進めるのではなく、基本中の基本を確認しながらエクササイズし、**
3. **踊りやすくなった状態のまま、バレエレッスンで検証する。**

これら1~3は、単独で参加しても多くの学びが得られるものですが、

それを**一度にまとめて**体験することで初めて得られる学びを持ち帰っていただくことが出来るようになります。

いかがですか？今後も見よう見まねで本質が伴わないエ

クササイズとバレエレッスンを続けたいか、

実際のレッスンを通して、ご自身の身体で効果実証済みの正しいコアの知識とエクササイズを習得して、

今まで以上にバレエの上達を加速したいか。

選ぶのはあなたです。

上記 1～3 をまとめると、普通の 90 分レッスンには収まらないほどのボリュームになることが容易に想像できるかと思います。

したがって、それなりに**長時間**になります。

ですので、疲れがたまらないように休憩をはさみつつ、最適な学びを得て頂けるようにスケジュールを構成しました。

「**コア!**」を統一テーマに全4部構成となります。

- 第1部 講義 (80分)**
- 第2部 エクササイズ (40分+40分)**
- 第3部 バレエレッスン (50分)**
- 第4部 バレエ道場 (80分)**

各部の概要は次の通りです。

第1部では、コアについて、**バレエの上達**に役立てるためには、**ここだけは押さえておきたい**というポイントを実技を交えながら解説します。

第2部では、コアをストレッチしたり鍛えたりねじったり意識したりと、**エクササイズを通してコアを体感**して頂きます。いずれも比較的新しいアプローチとなるため、初めて受ける方が、見よう見まねのエクササイズで終わらないよう、基本中の基本の解説を加えます。

第3部のレッスンは、幅広いレベルの方に受講して頂けるよう、**初級**としました。第1部と第2部での**コア**の学びを**実際のレッスンの中で確認**して頂けるよう、途中で解説を加えながら進みます。なお、ポイントレッスンは行いません。

第4部は、**バレエ道場的なアプローチ**で、あなたを**コアの達人**に導きます。「**なんだかよくわからないコア?**」から「**これがコア!**」と感じて頂ける場所を目指します。

バレエ界で活躍する3名の講師が、各自の専門を活かし、

**コア**についてあなたのバレエに  
役立つ形で直接指導します。

下記にて今回開催するイベントの詳細をご確認ください。

**【対象】**

**コア**に興味があるバレエの生徒さんバレエ教師、新体操  
教師、トレーナー、治療師

**【会場】新宿村スタジオ**

(スタジオ番号は開催一週間前にご案内いたします)



169-0074 東京都新宿区北新宿 2-1-8

地下鉄西新宿または中野坂上駅より徒歩 10 分 電話:03-  
3361-5376

<http://www.shinjukumura.co.jp/map/>



## 【日時】

5月6日(水祝)

13:00-受付開始

13:15-第1部

### 「バレエに活かせるコア/活かさないコア」(講義)講

師:吉田憲市

14:35-休憩

14:50-第2部

### 「バレエヨガでコア」(バレエヨガ)

講師:勝又厚男

15:30-「ジャイロでコア」

(GYROKINESIS®のエクササイズ)

講師:さいとう美帆

16:10-休憩

16:20-第3部

### 「コアトレ直後のクラシックレッスン」

講師:さいとう美帆

17:10-休憩

17:25-第4部

### バレエ道場「コアの達人」

(バレエ道場)

講師:吉田憲市

18:45-終了

※時間割は変更になる可能性があります。

## 【講師紹介】



### さいとう美帆

元新国立劇場バレエ団ファーストソリスト、GYROKINESIS®認定アプレンティストレーナー。新潟県出身。渡辺珠実、高野廣子、牧阿佐美に師事。99年AMステューデントズに入る。00年NBA全国バレエコンクールジュニアの部第1位、スペシャルアーティスト賞受賞。01年新国立劇場バレエ研修所に第1期生として入所。03年新国立劇場バレエ団契約ソリスト。09年スワン新人賞受賞。11年よりファーストソリスト。14年シーズン終了後、同バレエ団を退団。現在はフリーで講師、舞台にゲスト出演等々。



### 吉田憲市

バレエ道場総師範、コアパフォーマンスコーチ、JCCA マスタートレーナー、SAQ レベル 2 インストラクター、NLP プラクティショナー、ジュニアスポーツ指導員。東急スポーツオアシスで No.1 の売上をあげ、2002年～2009年までにプロアスリートから一般、高齢者までのクライアントに、7年間で延べ約8,000件を超えるセッションを行う。バレエ道場を通してのべ約600人の受講者に指導し、圧倒的なビフォーアフターの変化に多くのファンを持つ。



## 勝又厚男

“バレエ Yoga メソッド”創始者。元全日本キックボクシングバンタム級 1 位(目白ジム)、トランポリン 1985 年関東大会優勝、エアロビクス 1991 年ユービーズカップチーム優勝などの実績を持つ。現在は研修講師、プロパーソナルトレーナー、Yoga インストラクターとして活動。自分自身がトップレベルのアスリートとして運動、栄養について詳細な知識と経験を持つ一方、ケガのため運動ができない 5 年間を体験。運動が苦手な人、運動習慣のない人の気持ちを身を持って実感し、多様な方々の運動&健康支援に取り組んでいる。

### 【五大特典】

#### ●特典1 友達半額キャッシュバック！

本イベントにお友達をご紹介頂いた場合、お友達の受講料を半額キャッシュバック致します(お1人につき1名様まで)。申込みフォームのメッセージ欄に参加者のどなたに紹介されたかをご記入下さい。これ以外でのお申し出は受け付けいたしません。当日会場受付にて半額返金させていただきます。双方とも受け放題受講の場合に限ります。

#### ●特典2 さいとう美帆先生の直筆サイン

受け放題受講された方には、さいとう美帆先生の直筆サインをプレゼント致します。サインを書いて頂く物とペンをご持参ください。

#### ●特典 3バレエマスター&オープンクラス入会金無料

今回お申込時にご入会頂くと、バレエレッスンはそのままに、あなたをもっと上達させるバレエマスターのチケット会員の入会金 10,800 円が無料となり。バレエマスターの各クラスがお得な会員価格で受講できるようになります。ただし、登録手数料 5,400 円はご負担ください。また、バレエスタジオ DancingFUN のオープンクラス会員にも無料同時入会となり、会員価格でレッスンが受講できます。今後一年間で数回以上いずれかのクラスに参加するようでしたら、今回ご入会頂いた方がお安くなります。なお、一年目以降毎年更新料 3,000 円(税別)をお支払いください。退会は随時可能です。

#### ●特典4 バレエ道場師範養成講座初級優待受講

バレエ道場で一番人気のテーマ「マリオネット」の指導法を学べる講座の受講料が割引となります。レッスン前のストレッチに変わるウォーミングアップとしても活用できます

#### ●特典5 100%返金保証！

万一、内容にご満足頂けなかった場合、受講料を全額返金させていただきます。GW の大事な一日に残念な思いをさせてしまった責任を取ります。5 月 12 日午後 6 時までに返金をお申し出ください。

## 【持ち物】

- ・レッスン着と動きやすい服装
- ・ウィンドブレーカーなど(冷え対策)
- ・タオル(汗拭き用)
- ・ヨガマットまたはバスタオル  
(床に敷く用。会場にマットはありません)
- ・タイツ(裸足になれるもの)
- ・バレエシューズ
- ・飲料水
- ・軽食
- ・筆記用具

【定員】先着 30 名

【お支払方法】銀行振込

## 【キャンセル規定】

開催日 8 日前までのキャンセルは全額返金。ただし、振込手数料をご負担ください。

開催日 7 日前以降のキャンセルは理由の如何を問わず返金されません。

## 【受講料(税込)】

定価 18,900 円

↓↓↓

受け放題割引 16,800 円

## バラ受講料

第 1 部 6,980 円

第 2 部 6,980 円

第 3 部 5,400 円(一般)

第 3 部 4,110 円(会員)

※第 3 部はチケットが使えます。

## 【お申込み方法】

こちらの申込みフォームからお申込みください。**バラ受講**も受け付けています。

<http://goo.gl/WDMTZa>

## 【お願い】

当日の様子は写真やビデオで撮影させていただきます。映像の一部(断片的に極一部のみ)を後日ネット上に公開させていただく可能性があります。遠巻きにも映っては困る方は当日スタッフまでお申し付けください。

ところで、

**バレエマスターとは...「バレエの●●」**

次頁にて明らかに...

↓↓↓

バレエマスターとは...

バレエそのものは教えないけど、これを学ぶと、あなたのバレエが今以上に早く上達できるトレーニングやエクササイズのこと。あなたのバレエのレッスンは今まで通りで何も変えなくて大丈夫。そこにバレエマスターを加えるだけで、あなたのバレエが目に見えて上達し始めます。つまり、

### 「バレエのスピードラーニング塾」

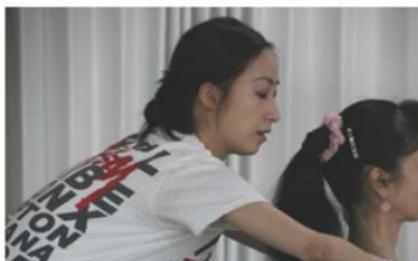
のことで。現在下記クラスを提供しています。

- ・バレエ道場
- ・ジャイロキネシス
- ・バレエヨガ
- ・フランクリンメソッド
- ・大人バレエのセルフトレーニング

今後追加される予定です。



GYROKINESIS® のエクササイズ  
さいとう美帆先生



## 大人を柔らかく、バレエヨガ



体幹から始めよう、  
大人**バレエ**のセルフトレーニング

新クラス開講!



自分でやる

GYROTONIC® and GYROKINESIS® are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission.

## コア! バレエマスターフェスタ 2015@新宿村

### 【お申込み方法】

こちらの申込みフォームからお申込みください。**バラ受講**も受け付けています。

<http://goo.gl/WDMTZa>