

健康増進学科 5月の講座風景



しなやかバレエストレッチ ～ 柔軟な体づくりをめざして～

- 頭、首、肩、膝の裏、足のストレッチ運動
(手や足の先は、バレエを意識して美しく)
足指ジャンケン! グーパー チョキ
バランスポーズ (腹筋)



- バレエのポーズや、足のポジションを教わりました。



< 受講生の感想 (抜粋) >

- 普通のストレッチと良く似ていますが、バレエの要素が入っていて、とても楽しくできました。
- 翌日にあちこちが筋肉痛になり、普段体を動かしてないことが良くわかりました。ハードな筋力アップ体操でなくても、しなやかなストレッチ体操に良い刺激になりました。自宅で行えるよう学んで行きたいです。
- バレエの足のポジションを教わりました。姿勢を保つ、特に背筋を伸ばすのに有効であると思います。
- バレエストレッチを体験して、縁の無かったバレエの世界が少し身近に感じることができました。ストレッチで体が伸び、肩回りが軽くなりました。肩の力を抜き丹田を意識。きれいな立ち姿をこころがけたい。

5月の講座は、バレエストレッチ中心。緊張しながらも、波多野先生と一緒にしなやかな体づくりをめざして、楽しく身体を動かしました。

バレエの衣裳に触れたり、先生のバレエの踊る姿に全員目が釘付け、感激しました。

5/10、24、31(金)

バレエ講師
波多野 渚砂先生



- 歩き方の基本姿勢

肩を上げずに背中まっすぐ、首の後ろを伸ばし、一本の線を歩く気持ちで歩きましょう。



バレエストレッチとは……
体の内側のストレッチ、疲れのないしなやかな体づくりのためのストレッチ
普段の生活に取り入れると良いですよ!

- バレエでは、身振り・手振りで会話をする「マイム」で物語を表現します。その「マイム」に、私たちも挑戦しました。



王子様…お姫様たちの前を歩きながら、結婚相手を探します。

私は、あなたに決めました。

私は、あなたに愛を誓います。(ピース)

お姫様の手を取って…

お姫様…王子様に素敵なポーズで、アピールをします。

選ばれたお姫様は王子様と一緒に……。

- バレエの衣装を着て
みんな、なりきっています。
まあ～ステキ……。

