

# 「バレエレッスンでしなやかに」

上品で高貴なイメージのバレエは、ごく一部の人だけのもの？ そんなイメージを覆す、本格的なバレエのレッスンを気軽に楽しめるクラスを体験！

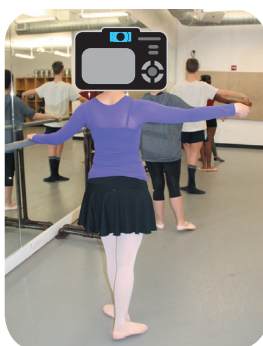


編集部が行ってきました。  
(不定期掲載)

メツ子や周りの人たちの動きをマネしてみると、意外と形になるもの！



音楽に合わせて動いたら、次の動き、そのまた次の動きと徐々にバリエーションが増え、複雑になってくる。人の動きをよく見て一緒に動く、なかなかいい感じ♪と思いきや、先生から「下を見ないで」との言葉が飛んできた。そうか、顔を下げたまま半減だわ。あごを上げて、視線をまっすぐに



さすが経験者のカメツ子！ 姿勢もきれいな☆

## お題②・・・フロアを使って大きく動く

手と足の動きの組み合わせがかなり複雑になってきた。もうこれ以上は...と思っていたら、お次はバーを片付けて床に座る。脚を大きく広げてまずはストレッチ♪平らな床に垂直に座るだけでも結構キツイ。脚を開いたまま右手を左足のつま先に、左手をその逆にくっつけるように上半身を横に倒す！こまでは何とかできるが、この先から難易度はアップ。上半身を起こしたまま、両足のかかとを持って脚をVの字に開く！これは普段柔軟体操をしている人でないとかかなり難しい！そして今度は座って開脚(ほぼ180度)にしたまま、腕の振り脚の力だけを使ってジャンプ！この時、上級者は床からお尻が離れるのだが、これはもう神の領域。初心者にはちと難しかった。



生徒に人気の河津先生

その後2つのグルーブに分かれ、スタジオの端から端までステップで移動。



音楽に合わせてステップ♪

後半グルーブに入ったD子は、前半グルーブをお手本にしながら頭の中でイメージトレーニング。壁二面に貼られた大きな鏡を見ながら、からだ全体を使って伸び伸びとステップ・トゥ・ステップにジャンプが加わると、着地の足が逆だつたりと多少の乱れはあったが、そこはご愛嬌。バレリーナになったつもりで、間違えても笑顔でキープ😊終わりが近づくと連れて爽快な気分になった人☆

## まとめ

「バレエは子どもの頃から習っていて、体が柔らかくないとできない」、そんなことはまったくないと気付かされた初めてのバレエ体験。ここ数年エクスサイズの一つとして大人の間で人気があるのも納得だ。D子も普段使わない筋肉が伸ばされたようで、程よい筋肉痛になった。

河津先生のクラスでは人と競うのではなく、皆それぞれのパースで気持ちよく体を動かす、楽しくバレエと向き合っているという印象。体力づくりのため、俳優を目指している男性の受講者もいる他、ブロードウェイに出演しているダンサーやテレビ・映画俳優、モデルたちも通う、本格的ながら誰でも気軽に訪れることのできるクラスだつた。

## お題①・・・バーの補助を使い基本の練習

同センターには毎日様々な先生によるバレエのクラスが開かれているが、今回参加するのは河津由佳(Yuka Kawazu)先生によるクラス。米国でのバレエ団での指導経験と自身のバレエカンパニー(Yuka Kawazu/Danse En Line)を主宰、日本では音楽大学やダンススタジオなどで指導や振付をしている河津先生は、同校で毎週土曜日の午後7時半のクラスを担当している。ニューヨークで日本人講師がバレエを教えているなんて驚き人☆カッコイイわ！

当日はイースターの週末とあっていつもより若年人数が少ないというが、それでもスタジオに並べられたバーには空きがないほど生徒が集まっている。バレエ経験ゼロのD子も少々不安ではあったが、まずは経験者であるカメツ子の後ろに並ぶ。先生が「ルルヴェ、プリエ」など、動きを指示する言葉を並べるも、初心者D子はもちろんちんぷんかんぷん。しかし、カ

受講料: 1クラス 17 ~ 20ドル (パッケージプランにより異なる)

クラス: オープンクラス制 (オンラインでクラスカードの購入も可能)

www.broadwaydancecenter.com

動きやすい格好と、足元はスポーツ用や厚手のソックスでもOK

ブロードウェイ・ダンス・センター  
322 W 45th St, 3rd Fl (bet 8th & 9th Ave)  
info@bwydance.com  
www.broadwaydancecenter.com

河津由佳先生  
www.yukaballet.com