

## 平山素子先生と森脇俊文先生によるコラボレーション企画の内容

### 7日（土） 11:40~12:50 ムーブメントリサーチ 1（リスク&トリックモーション）

怪我をするのは身体の使い方に原因があることが多いです。

自分の体を自由に動かすことに慣れていないダンサーは動きの真似をしようと思っても形だけ真似してしまう事が多く、その結果怪我につながる動きになってしまいます。

自分の動きのどんなところに危険な動作をしているのかを知り、どうやったら安全な動きに変えることが出来るのかを学びましょう。

### 8日（日） 14:10~15:20 強い足首を作る

昨年好評につき今年も開催します。ダンサーに必要な足首周りのエクササイズを行ないましょう。

足の裏の筋肉を鍛えようと思ってもうまくいかない場合、まずは足の筋肉が使えるようになる準備ができていない可能性が高いです。

足の周りの筋肉が使えるようになるためのエクササイズと足首がグラグラ揺れないようにするためのトレーニングを学びましょう。

### 8日（日） 17:10~18:20 ムーブメントリサーチ 2（メカニクス）

一見難しそうに見える動きでもコツが掴めるとできるようになることがあります。

そこには身体の使い方が重要なポイントになっていて「何故出来ないのか」「どうやったら出来るようになるのか」を探し出すことができれば短期間で出来ないから出来るに変わることが可能です。

難しそうなきが出来るようになるためのコツを手に入れる方法を学びましょう。

### 9日（月） 11:40~12:50 身体の使い方を学ぶ

昨年好評につき今年も開催します。発表会やコンクールが近づいてきたら股関節や腰が痛くなってしまいうダンサーが沢山います。

正しくない使い方のままレッスン量が増えてくると上手に踊れないだけではなく怪我をしてしまいます。

気づかずにやってしまっている動きを修正して、バレエを楽しく踊るための基本的な身体の使い方を学びましょう。

### 9日（月） 14:40~15:50 ムーブメントリサーチ 3（コーディネーション）

全身の協調性を高めることで自由に踊ることが出来るようになります。

自分と床や道具との関わり方を身につけたり自分自身の身体の新しい動きを発見することを目指します。様々な動きに挑戦していくなかでダンスに必要な柔軟性や筋力のトレーニングにもなるエクササイズを学びましょう。

### 持ち物

- ・録画できるもの（スマホ、アイパッド、デジカメなど）
- ・手のひらに乗る小物（お手玉、生徒手帳、250グラムのアンクルウエイトなど）
- ・長さのあるタオル（縦80センチ以上）
- ・水筒もしくは500mlのペットボトル