

大和書房

DVD book

バレエダンサー／
バーオソルダイエット講師

竹田 純

Méthode
de ballet
à la
française

しなやかで美しい
ラインができる

フレンチバレエ メソッド

for バレエ
ビギナース

【DVDbook】

しなやかで美しい
ラインができる

フレンチバレエ メソッド

Méthode de Ballet à la française

バレエダンサー／
バーオソルダイエット講師

竹田 純

Staff

モデル	竹田純
ブックデザイン	庄子佳奈
スチール撮影	市川勝弘
DVD撮影	株式会社リアルインターナショナル
スタイリング	高島聖子
ヘア&メイク	木村三喜
イラスト	大橋美由紀
校正	渡邊桂子
衣装協力	American Apparel tel.03-6418-5403 kiryuyirik (キリュウキリュウ/ kiryu co.,ltd.) tel.03-5728-4048 チャコット tel.03-3476-1311 adidas Japan / アディダスグループお客様窓口 tel.0120-810-654
取材協力	NBH(ネイチャーボディハウス)

DVD book

しなやかで美しいラインができる フレンチバレエメソッド

2014年10月5日 第1刷発行

〔著 者〕	竹田 純
〔発行者〕	佐藤 靖
〔発行所〕	大和書房 東京都文京区関口1-33-4 〒112-0014 電話 03(3203)4511
〔印刷〕	歩プロセス
〔製 本〕	ナショナル製本

©2014 Jun Takeda, Printed in Japan
ISBN978-4-479-92081-6
乱丁本・落丁本はお取り替えます
<http://www.daiwashobo.co.jp/>

竹田 純

たけだ・じゅん



99年よりバレエを始める。2000年東京バレエ団に所属後、03年に渡仏。2年間、パリのConservatoire à Rayonnement Régional de BOULOGNE BILLANCOURTでクラシックバレエ、コンテンポラリーダンスを学ぶ。06年、Concours International de Danse Classique de Biarritz《Pas de deux》で銅メダルを獲得。その後、フランスのリモージュ歌劇場、スロバキア国立劇場、オランダ国立劇場など多くのバレエ団に所属。現在は、バーオソル&バレエ講師として月200人以上のレッスンをを行うほか、パリ・コレクションのモデルを経験、表現者として舞台でも活躍。主な著書・監修書：『バーオソル・ダイエット〜バレエダンサーのしなやかな身体の秘密〜』『バーオソル・ダイエットDVD BOOK〜バレエダンサーのしなやかな身体の秘密〜』（講談社）。これらは世界最高峰の劇場バリ・オペラ座、ガルニエ宮にて発売。その他、『美尻王子の体幹スパイラルダイエット』（学研パブリッシング）、『シリトレ』（日本文芸社）がある。

竹田純オフィシャルサイト

<http://www.nb-h.jp/JunTakeda/>

●PART4(P.56〜P.62)バレエダンサー

井原由衣

いはら・ゆい



バレエダンサー、バレエ・バーオソル講師。2003年東京新聞全国舞踊コンクール(ジュニアの部)1位文部科学大臣賞。05年MUSES(フランス・ニース)バレエ部門1位。03年フランス国立マルセイユバレエ学校に留学、首席にてスクール公演の主役に抜擢される。05年フランス国立マルセイユバレエ団入団。06〜08年までフランス国立パリ・オペラ座バレエ団に所属。

◎問い合わせ/NBH(ネイチャーボディハウス)
<http://www.nb-h.jp/> tel.03-3470-5551

Prologue ...02

美しいラインができる フレンチバレエ ...04

本書の使い方 ...08

フレンチバレエ レッソンの準備 ...10

PART 1 体幹・下半身が引き締まる フレンチバレエストレッチ

● フレンチバレエの呼吸法 ...12

● フレンチバレエのストレッチ ...13

● barre au sol ① 基本姿勢 ...18

● barre au sol ② パラレル ...20

● barre au sol ③ アンドゥオール ...22

PART 2 “幹”のある体になる バーレッスン

● “幹”をつくる 基本ポジション[脚] ...26

“葉”をつくる 基本ポジション[腕] ...28

● バレエの基本の動きでおなかも引き締め プリエ ...30

● 優雅さを見せる脚の動きで、体幹をつける デガジェ ...36

● ゆったりとした音楽に合わせて体幹をつける アダージュ ...38

● 優雅な動きで、鎖骨が際立つ エポールマン ① ...40

● 腕をきれいに使って、首すじを美しく エポールマン ② ...42

PART 3 ラインが見違える 『くるみ割り人形』でしなやかな体の完成

● 『くるみ割り人形——行進曲』に乗って ...46

● 『くるみ割り人形——花のワルツ』に乗って ...50

PART 4 踊るのも観るのも楽しくなる！ バレエガイド

バレエ鑑賞の楽しみ方 ...56

『白鳥の湖』 ...56

『マノン』 ...60

バレエビギナー 用語集 ...63

● は、DVDに収録されているプログラムです。

COLUMN

① バレエがさらに
楽しくなって効果も上がる
ストレッチと barre au sol
...24

② フレンチバレエで、普段の
立ち居振る舞いも美しく
...44

【DVDbook】

しなやかで美しい
ラインができる

フレンチバレエ
メソッド

Méthode
de
Ballet
à la française

バレエダンサー／
バーオソルダイエット講師

竹田 純



Prologue

僕は、パリのバレエ学校を卒業した後、フランスをはじめ、スペイン、スロバキア、オランダなど各国で踊る機会に恵まれました。

バレエとひと口にいても、その国ごとに特長があります。ロシア、イギリスは、“型”があり、上半身を常に引き上げてダイナミックに踊ります。アメリカのバレエは、エンターテインメントが重視されていて、華やかでにぎやかです。

フランスのバレエは、下半身をしっかりとさせて脚を正確に動かすことではじめて、上半身が自由自在に、優雅に使えるという基本をととても大切にしています。“幹”をつくり“葉”を育てる——。繊細で洗練された踊りです。

そのため、フランスでは、barre au solをはじめ、柔らかくてしなやかな筋肉をつけるための基礎のクラスがとても大切にされています。

本書では、このメソッドを、美しいボディラインをつくるためのエクササイズとして、またバレエの基礎レッスンとして紹介しています。

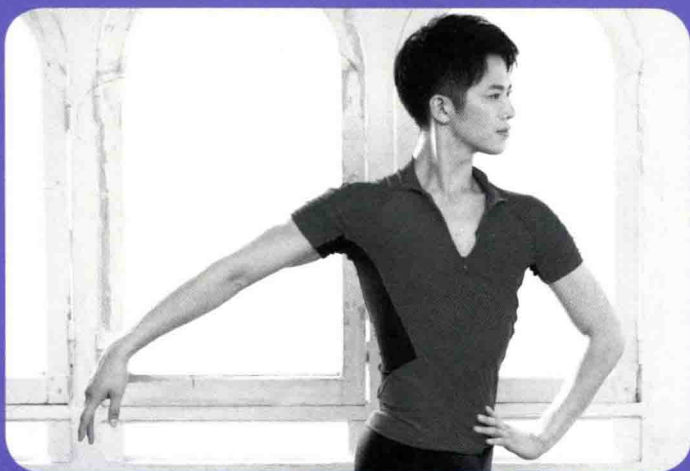
これまでたくさんの方に教えてきて、みなさん、明らかに体が変化していきます。体に一つの芯が入ったように、下半身が不動になり、姿勢やボディラインが美しくなっていくのです。

本書のレッスンでは、バレエの名作『くるみ割り人形』の音楽に乗って踊ります。僕自身も、オランダ国立劇場で何度も公演してきた作品です。全身で音を聴いて感じて、最後まで動きを止めず流れるように動いてください。脚や腕をピョンと曲げるのではなく、滑らかにゆっくりと。一連の動きができることで、一つひとつの動きが繊細になり、エレガントさが際立ちます。

慣れてきたら、リズムの合うほかのバレエ音楽やピアノ曲に合わせて踊るのも楽しいです。

エクササイズで、しなやかな体になる瞬間を実感していただくとともに、フレンチバレエの楽しさ、美しさを知っていただけたらと思います。

竹田 純



美しいラインができる フレンチバレエ

Méthode de ballet à la française

バレエは、「イタリアで生まれ、フランスで花開き、ロシアで成熟した」といわれます。バレエが世界に広がるにつれて、各国の特長も、大変顕著です。ロシア、ロシアの影響を大きく受けている日本、アメリカ、イギリスのバレエは、型のあるスタイルに沿って忠実に踊り、上半身をよく使います。

フランスのバレエは、基本のスタイルは決まっていますが、ダンサーはもちろん、振付け、衣装、舞台装置までもが、常に先を行き、そして洗練されています。

その基本のスタイルとは、下半身の動きを大切にすること。体幹を使って下半身をしっかりとさせ、脚を正確に動かします。そして下半身が幹のようになつてはじめて、上半身をしなやかに揺れる木の葉のように美しく動かすことができますのです。この基本から、美しい洗練された踊りが生まれます。

下半身に幹をつくる
＝体幹がつくとボディの
トータルバランス
が最高に!

フレンチバレエで、体が変わる――。下半身に幹をつくるレッスンをすると、まず背筋がつくので、背中のラインが変わり、まっすぐになります。

それは、姿勢が美しくなるということでもあり、それによってウエストが完璧に細くなり、デコルテが立ち、バストアップ、ヒップアップと、トータルバランスが整ってきます。

しっかりした
下半身ができると、
上半身はしなやかに
優雅に!

足の指で床を押して、幹がグラグラしないようにしっかりと立つことで、上半身は木の葉が揺れるように、自由自在になります。

また、背中から腕を動かすようになることで、立ち居振る舞いに優雅さが出ます。



いつからでも、
誰でも
始められる

「バレエは敷居が高い」「今から始めるのは抵抗がある」「体が硬いから無理」と思われている方は、そのイメージが一新されます!

フレンチバレエでは無理なく、下半身に幹をつくること、筋肉をつけることができ、その幹がしっかりしてさえいれば、年齢を重ねてもしなやかな体になります。



Prologue ...02

美しいラインができる フレンチバレエ ...04

本書の使い方 ...08

フレンチバレエ レッソンの準備 ...10

PART 1 体幹・下半身が引き締まる フレンチバレエストレッチ

● フレンチバレエの呼吸法 ...12

● フレンチバレエのストレッチ ...13

● barre au sol ① 基本姿勢 ...18

● barre au sol ② パラレル ...20

● barre au sol ③ アンドゥオール ...22

PART 2 “幹”のある体になる バーレッスン

● “幹”をつくる 基本ポジション[脚] ...26

“葉”をつくる 基本ポジション[腕] ...28

● バレエの基本の動きでおなかも引き締め プリエ ...30

● 優雅さを見せる脚の動きで、体幹をつける デガジェ ...36

● ゆったりとした音楽に合わせて体幹をつける アダージュ ...38

● 優雅な動きで、鎖骨が際立つ エポールマン ① ...40

● 腕をきれいに使って、首すじを美しく エポールマン ② ...42

PART 3 ラインが見違える 『くるみ割り人形』でしなやかな体の完成

● 『くるみ割り人形——行進曲』に乗って ...46

● 『くるみ割り人形——花のワルツ』に乗って ...50

PART 4 踊るのも観るのも楽しくなる！ バレエガイド

バレエ鑑賞の楽しみ方 ...56

『白鳥の湖』 ...56

『マノン』 ...60

バレエビギナー 用語集 ...63

● は、DVDに収録されているプログラムです。

COLUMN

① バレエがさらに
楽しくなって効果も上がる
ストレッチと barre au sol
...24

② フレンチバレエで、普段の
立ち居振る舞いも美しく
...44



PART

1

体幹・下半身が引き締まる フレンチバレエストレッチ

フレンチバレエは、しなやかに体を動かして美しさを表すので、呼吸やストレッチがとても大切です。体をほぐし、全身の筋肉を使うための準備をして、barre au solで、下半身の深層筋を刺激します。



PART

2

“幹”のある体になる バーレッスン

脚と腕の基本ポジションと動きを覚えるレッスン。体の軸、体幹をフルに使いつつ強化します。フレンチバレエの基本を覚えつつ、しなやかな身のこなしも身につきます。



PART

3

ラインが見違える『くるみ割り人形』 でしなやかな体の完成

PART1、PART2のおさらいとチャレンジで総仕上げ。音楽に乗って踊りながら、体の使い方、動き方が変化していることを感じましょう。



PART

4

踊るのも観るのも楽しくなる！ バレエガイド



バレエの名作『白鳥の湖』『マノン』を通じて、バレエ鑑賞のコツ、踊るコツなど、バレエのエッセンスを純流に解説します。

[DVDbook]

しなやかで美しい
ラインができる

フレンチバレエ メソッド

本書の使い方

COMMENT UTILISER CE LIVRE

最初から音楽に乗って踊っても、基本のポジションを覚えて順番に続けてもどちらでもOKです。レッスン前のストレッチは、体を整えたり動かしやすくするために、毎回行うことをおすすめします。

● DVDのメイン画面



DVDの使い方

COMMENT UTILISER CE DVD

PART1～PART3まで、それぞれ見たいプログラムを選んでください。一つのプログラムが終了すると、このメイン画面に戻ります。

PART1～PART3まで通して見るができます。ストレッチから音楽に乗って踊るところまで続けて行いたいときに。

● 各PARTのプログラム



【イントロダクション】

各PARTの内容を説明しています。スキップが可能です。

実際のレッスンをを行います。続けて行うことで、体幹力がアップします。



【レッスン】

【POINT】

レッスンするときのポイントを表示しています。

ポジションの基本、体の動かし方のポイントを説明しています。スキップが可能です。



【ガイド】

※本書では、左右の動きを鏡面表示で解説しています(ex.画面や写真で実際に右足を上げていても、「左足を上げて」と表記しています。ただし、横向きの場合は、実際に動かしだしたほうの表記をしています。

■DVD-Videoについて

*DVD-Videoとは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVD-Video対応のプレーヤーで再生してください。

*このディスクは、特定の国や地域でのみ再生できるように作られています。したがって、販売対象として表記されている国や地域以外で使用することはできません。

*このタイトルは、16:9画面サイズで収録されています。

*このDVDは、一般家庭内での私的鑑賞にご使用ください。このディスクに収録されている内容を、権利者に無断で複製、改変、放送(無線・有線)、インターネット(無線・有線)等による公衆配信、上映、販売、レンタルすることは、法律により禁じられています。

*DVD再生プレーヤーの操作方法などは、ご使用のプレーヤーの取扱説明書をお読みください。

■取り扱い上のご注意

*ディスク両面とも、指紋、汚れ、傷等をつけないように取り扱いってください。また、ディスクに対して大きな負担がかかることと微小な反りが生じ、データの読み取りに支障をきたす場合もありますので、ご注意ください。

*ディスクが汚れたときは、メガネ拭きのような柔らかい布で軽く拭き取ってください。

*レコード用クリーナーや溶剤等は使用しないでください。

*54min./片面・1層/MPEG2/レンタル禁止/複製不能

■視聴の際のご注意

*明るい部屋で、なるべくモニターより離れてご覧ください。長時間続けての視聴を避け、適度に休憩を取ってください。

*エクササイズは、ご自身の体調を考え、自己責任の上で行ってください。

*食事後1時間以内、入浴後30分以内は行わないでください。

*飲酒後や発熱、または体調が悪い場合は行わないでください。

*妊娠中や産後、その他病気療養中、体調に不安がある場合は、医師に相談の上で行ってください。

フレンチバレエ レッスンの準備

Avant la leçon

お部屋でレッスンするときは、動きやすいスタイルで。

ボディラインが出るレオタードやフィットTシャツだと、

ビフォー&アフターがわかりやすいですね。

その他、準備しておくもの、あると便利なものをご紹介します。

バレエシューズ

自宅でレッスンをする際は、裸足または靴下を履いて行います。慣れてきたり、バレエ教室などに通うようになったりしたら、バレエシューズを履いてください。

バレエシューズは、バレエレッスンのための靴でトゥシューズとは区別されます。素材はキャンバス布、革とさまざまです。トゥシューズのように足先を固めていないので、つま先で立つことはできません。

サイズの合ったもの、足全体にフィットするものを選んでください。



靴下

バーオソル(→PART1)には、足を床の上で滑らせる動きがあります。足をスムーズに動かせない場合は、靴下を履いてレッスンしてください。



姿見

DVDを見ながらレッスンをする際、テレビやPCの画面の横に姿見を置いてみてください。動きや振りを覚えるまでは、画面を見ることに集中するかもしれませんが、慣れてくると、画面と自分の動きを見比べられ、体の動きや変化を感じやすくなります。

椅子(背もたれのあるもの)

バーレッスンで使います(→PART2)。

バレエのレッスンでは、バー(横棒)につかまり決まった脚のポジションをとりながら、正しい姿勢で脚や腕の使い方を覚えていきます。バレエスタジオにあるバーの代わりに、背もたれつきの椅子、机、壁に手を添えてレッスンしましょう。



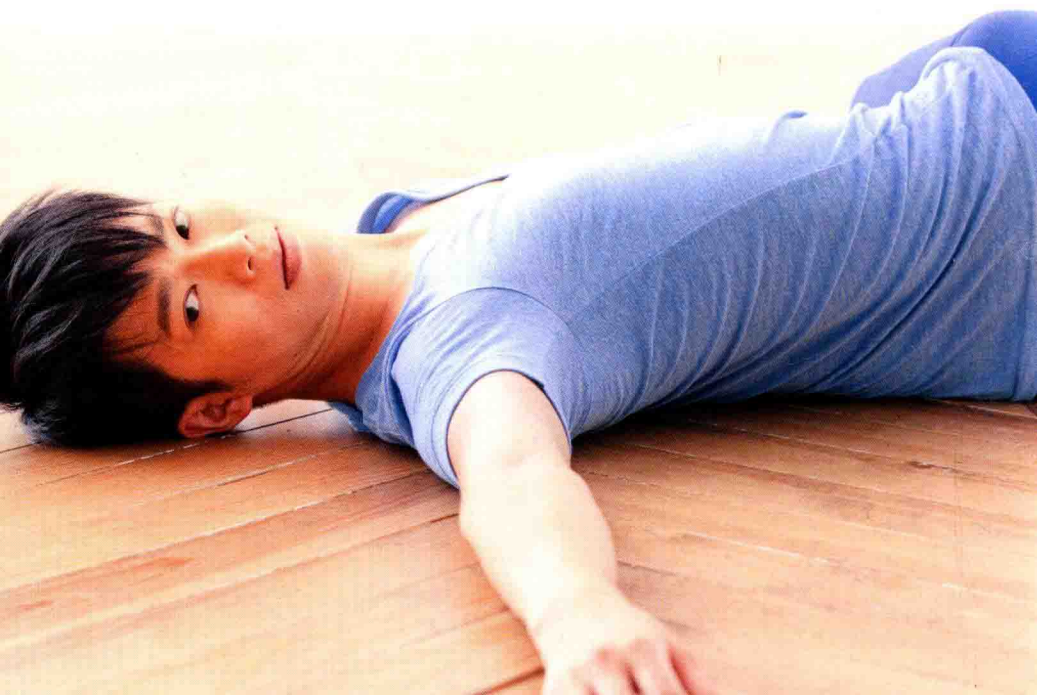
PART

1



体幹・下半身が引き締まる フレンチバレエストレッチ

呼吸を整えて、ストレッチ！硬くなりがちな関節をほぐすことで、
体の柔軟性が高まって全身に血液が巡り、体が動きやすくなります。
また、2つの barre au sol (バーオソル)で下半身の深層筋を刺激します。



始める前に

pranayama

フレンチバレエの呼吸法

肋骨の動きを感じられるよう

体の両脇に手を置きながら深呼吸して、全身に酸素を送ります。

COMPTER

大きく鼻から息を吸って
ゆっくり口で吐く 5～6回肩が上がらない
ように、背骨に
空気を入れる
イメージで。

ゆっくりと。

1 背すじを伸ばして
体の両脇に手を添え、
肋骨を横に広げるイメージで
ゆっくり鼻から息を吸う。

2

肋骨を元に戻すイメージで、
口から息を吐く。

“幹”をつくり、“葉”を育てる準備

étirer

フレンチバレエのストレッチ

柔軟性を高め全身の血流をよくして、体を動かしやすくし、全身を引き締める元を作ります。
ゆっくりと無理のない範囲で行いましょう。

ÉTIRER

1

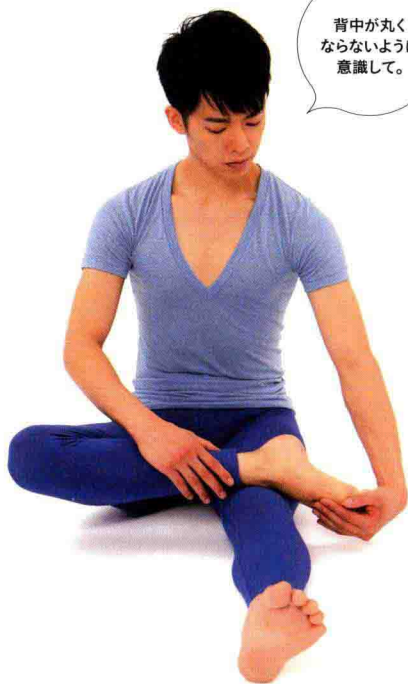
足首

足先、足首をしっかり伸ばして、血行をよくします。足つり予防にも。

COMPTER

足首回し左右、
外側・内側に各5回

背中が丸く
ならないように
意識して。



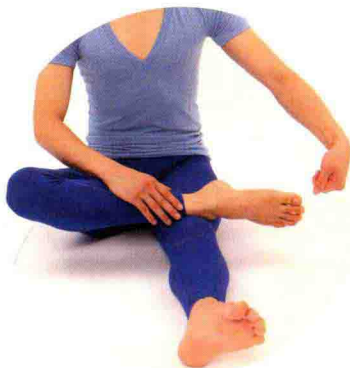
3

片方の手で足首を固定し、もう一方の手でつま先を軽く持つ。足首をゆっくり内側に5回まわしたら、外側に5回まわす。
反対の足首も同様に。



1

床、ヨガマットに座り、片方の太ももに足首を置く。足指の爪の生え際を人差し指と親指でつかむ。



2

引っ張るようにして、指を遠くへ抜く。親指から順番につかんで、遠くへ抜く。反対の足も同様に。