

BALLERINA
Style
THE SLOW® バレリーナ スタイル

バレリーナスタイル6
2023

バレリーナスタイル6(チェア)

※…必須

| セットアップ | | 目安時間 |
|-----------------|--|---------|
| ※ | <input type="checkbox"/> 挨拶・自己紹介 <input type="checkbox"/> はじめて参加する方の有無確認&フォロー <input type="checkbox"/> プログラム説明&効果 <input type="checkbox"/> プログラムの注意点 | 5分～15分 |
| ウォーミングアップ&ストレッチ | | |
| | <input type="checkbox"/> 呼吸1・3 <input type="checkbox"/> 骨盤1・2 <input type="checkbox"/> 背骨1・2 <input type="checkbox"/> 足指 <input type="checkbox"/> アームス | |
| ベーシックバレエトレーニング | | 10分～20分 |
| | <input type="checkbox"/> プリエ1・2 <input type="checkbox"/> タンジュ1・3 <input type="checkbox"/> デガジェ2 <input type="checkbox"/> ヒンジ2 | |
| バレエエッセンスポーズ | | 5分～10分 |
| | <input type="checkbox"/> エッセンスポーズ1 <input type="checkbox"/> エッセンスポーズ3 <input type="checkbox"/> エッセンスポーズ 横向き1 | |
| レベランス | | |
| フィナーレ | | 5分～10分 |
| 選択 | <input type="checkbox"/> 筋コンディショニング | |
| ※ | <input type="checkbox"/> ストレッチ | |
| ※ | <input type="checkbox"/> 最後の挨拶と継続促進 | |

※動画を見ながら空欄を埋めてください

ウォーミングアップ&ストレッチ

呼吸1



目安回数：5～10回

ポイント

効果

呼吸3



目安回数：5～10回

ポイント

効果
・コアの強化

骨盤1



①ポイント



②ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・骨盤周りの筋肉を緩めて可動域アップ

目安回数：3～5セット

側屈



ポイント



効果

- ・コアの強化
- ・骨盤周りの筋肉を緩めて可動域アップ

目安回数：3～5セット

骨盤2

骨盤底筋



目安回数：5～10回

①ポイント

②ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・背骨の引き上げ

背骨1



ポイント

効果

- ・背骨のストレッチ
- ・背骨の動き改善

目安回数：5～10セット

背骨2



ポイント

効果

- ・背骨のストレッチ
- ・背骨の動き改善

目安回数：5～10セット

足指

① チョキ

足指



② 小指からつかむ

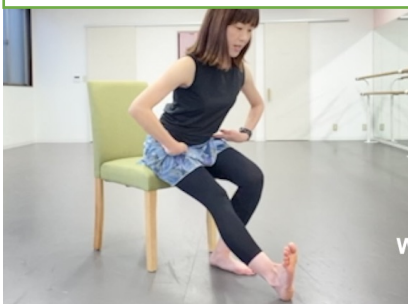


③ イモムシ

足指



④ 腿裏ストレッチ



ポイント

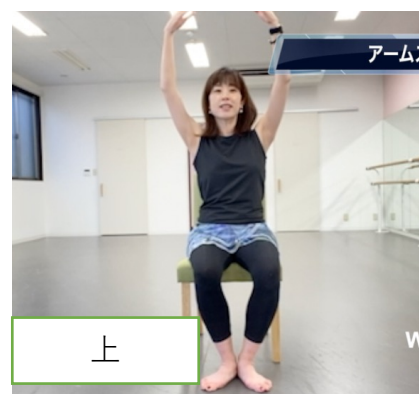
効果

- ・ ①②③足裏のアーチづくり
- ・ ①②③足裏の動き改善
- ・ ④腿裏の柔軟性アップ

目安回数：各3～5セット

ウォーミングアップ&ストレッチ

アームス



ポイント



ポイント

効果

- ・アームスの使い方を練習する
- ・腕を動かしながらコアを使えるようにする

上記種目から好きな種目を組み合わせる
※腕の動かし方は自由

目安回数：自由

ベーシックバレエトレーニング

プリエ1



ポイント

効果

- ・ コアの強化
- ・ 内腿の引き締め

上記種目から好きな種目を選択

脚だけ1-4回 ⇒ 腕つけてムーブ(4回~8回)

ベーシックバレエトレーニング

プリエ2



●その他バリエーション→

- ・片手アップ
- ・ワイドスタンス



ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・内腿の引き締め

上記種目から好きな種目を選択

脚だけ1-4回 ⇒ 腕つけてムーブ(4回~8回)

タンジュ1



ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・内腿の引き締め

脚だけ1回 ⇒ 腕つけてキープ(3カウント)
⇒ ムーブ(4回~8回)

タンジュ3



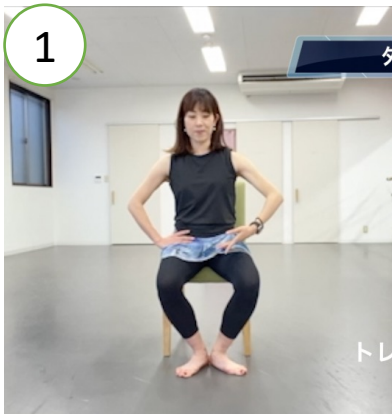
ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・内腿の引き締め
- ・ふくらはぎ、腿裏のストレッチ
- ・コアを使いながら骨盤を固定させ、股関節を動かせるようにする

脚だけ1回 ⇒ 腕つけてキープ(3カウント)
⇒ ムーブ(4回~8回)

デガジェ2



ポイント

2回蹴り上げる

ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・内腿の引き締め
- ・ふくらはぎ、腿裏のストレッチ
- ・コアを使いながら骨盤を固定させ、股関節を動かせるようにする

脚だけ1回 ⇒ 腕つけてキープ(3カウント)
⇒ ムーブ(4回~8回)

ヒンジ2



ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・コアを使いながら骨盤を固定させ、股関節を動かせるようにする

ムーブ(4回~8回)

バレエエッセンスポーズ

エッセンス1



ポイント

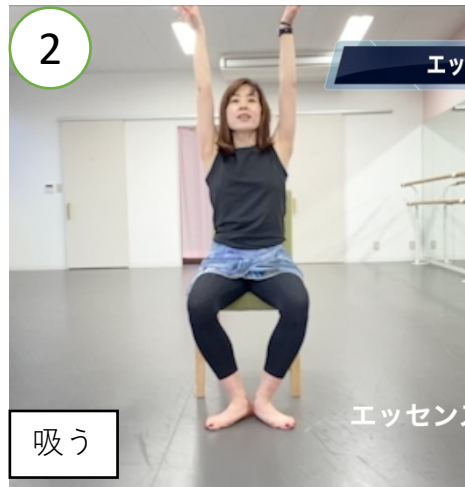
効果

- ・コアを使いながら骨盤を固定させ、肩、背骨、股関節を動かせるようにする

動作のポイント説明1回⇒通常スピード（4回～6回）

バレエエッセンスポーズ

エッセンス3



ポイント

効果

- ・二の腕の引き締め

動作のポイント説明1回⇒通常スピード（4回～6回）

バレエエッセンスポーズ

横向き1



ポイント

効果

- ・コアの強化
- ・くびれ
- ・コアを使いながら骨盤を固定させ、背骨を動かせるようにする

腕つけてゆっくり1回⇒ムーブ(4回～8回)

動きのポイントは動画参照

左右1セット

指導モデル

《ベーシックトレーニング》

| パート | 目的 | 指導内容 |
|-----------------|-------|--|
| 脚だけ1回 | 動きの習得 | <ul style="list-style-type: none"> ●フォームの注意点 最大3つ ●フォームの修正 ※褒めながら修正する |
| キープ3C (アーム付) | | |
| ムーブ | 自己陶酔 | <ul style="list-style-type: none"> ●テーマ 1つ ●テーマに沿ったフィーリングキュー ●効果 ●呼吸 (吸って・吐いて) ●褒める |

《エッセンスポーズ》

| パート | 目的 | 指導内容 |
|----------|-------|---|
| ゆっくり1回 | 動きの習得 | <ul style="list-style-type: none"> ●フォームの注意点 最大3つ ●フォームの修正 ※褒めながら修正する |
| 通常のスPEED | 自己陶酔 | <ul style="list-style-type: none"> ●カウント ●呼吸 (吸って・吐いて) ●褒める |

※全てのパートでコミュニケーションを取りながら指導しましょう

●アイコンタクト ●質問&投げかけ

※その他のパートは自由に指導してください