

☆ ^{あきんど} かりや商人大学講座大好評 ☆

^{うろこ} 目から鱗のバレエ流エクササイズ！驚きの技を披露！

ひかるバレエ教室 水野 陽刈 氏、水野 あゆみ 氏

7月12日(金)当所2階ホールに於いて、参加者9名により、現役プロのバレエダンサーでもある、ひかるバレエ教室 主宰 水野 陽刈 (ひかる) 氏、そして、講師の水野 あゆみ氏をお迎えし、講座『～プロのバレエダンサーに学ぶ知恵と工夫～ バレエに学ぶ疲労回復の極意』を開催いたしました。

講座はまさに我々の常識を覆す内容が満載で、バレエダンスやバレエの一つ一つの動作には、“柔軟”かつ“締まり”のある身体をつくるための本質や神経が非常にたくさん詰まっており、激しい運動でなくても、普段はあまり使われない身体の部位や機能を活性化させられ、さらに、その動作を普段の生活にほんの少し取り込むだけで効果が発揮される様々なテクニックが含まれています。

講義の中の一例として、バレリーナの基本動作の一つ、「1番ポジション (バレエ立ち)」を再現するには、「脚を真っすぐに揃えて立つ」「骨盤を真っすぐにしてお腹を引き上げる」「左右のかかとをつけたまま脚を外に開く」といった複合動作を同時に活用し、これを本講座では、体操として応用することで、O脚改善・お尻のたるみ・背中の丸み・腹筋などを同時に鍛える効果が得られるなど、その他、何パターンもの効果的な体操について模範演技を踏まえ分かりやすく教えて頂きました。

また、講座の終盤には、今回の特別編として、「大人でも踊れるバレエダンス」の授業時間を設けて頂き、参加者からは「非日常的で楽しかった」と好評でした。

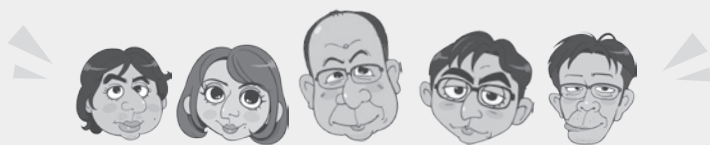
講師のお二人には、様々な年代の参加者がいる中で、参加者の理解度やペースなどにとっても配慮した指導をして頂き、参加者からは「初めてのバレエダンスに緊張したが、先生方の指導がやさしくて良かった」「分かりやすく素敵なお先生方でした」とのご感想を頂き、「バレエの動きを取り入れたストレッチが楽しかったし、気持ち良かった」など、大好評のうちに講座が終了しました。



ひかるバレエ教室 主宰 水野 陽刈 氏



バレエ流の全身体操に、非常に楽しく取り組みました



西三河の不動産なら

堀田土地

JR東刈谷駅前 0120-13-1812



伝言板

新プレミアム共済
推進キャンペーン
実施中！
(8月31日まで)

刈谷商工会議所
共済制度引受保険会社

アクサ生命保険株式会社
【取扱店】豊田営業所刈谷分室
〒448-8503
刈谷市新栄町 3-26
刈谷商工会議所 3階
TEL 0566-24-2418