

## バレエで髪の毛をまとめる理由

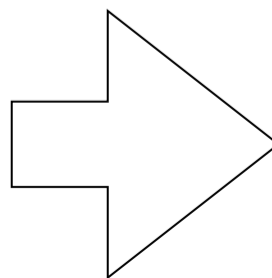
- ① 集中して踊れるようにするため
- ② 首筋を長く綺麗に見せるように意識するため

髪がまとまっていなければ、集中して踊ることができません。集中出来ないと、怪我をしてしまうこともあります。回転する技法をする時、髪を下ろしていると顔に当たって痛いですし、邪魔で回ることが出来ません。また、髪を下ろしていると知らず知らずに髪に気を取られ、触ってしまいがちです。レッスン中、踊る事だけに集中出来るように、レッスン前の準備として整える事を大切にしているのが、バレエなのです。

バレエのシニョンは、おせんべいみたいなシニョンに仕上げる必要があります。発表会では前髪あげシニョンが必須ですので、普段結い慣れてない方は何度も練習してください。器用なお子様なら小学校3、4年生くらいから一人で結えるようになります。髪がとても多くて一回できれいに上がらない人は、適度な長さに髪の毛を切ることをお勧めします。

## 参考動画

<https://www.youtube.com/watch?v=pYCJhKOA6U0>



髪の毛を縛るゴムは、太めの強度のあるものをご使用ください。レッスン中に髪の毛が乱れる方は多くは、細く弱いゴムを使用されています。何よりのポイントはポニーテールにする手順で妥協しないことです。

⑥

おだんごをおせんべいくらいにつぶすには、ネットに髪を広げられるくらいの大きさが必要です。小さな子供なのにこんな大きなネットで大丈夫？と思っても、大きすぎたらネットを支えているゴムを引っ張り、シニヨンを縛るゴムの重ねるように縛ると小さくなるので、髪の長さや量を考え、余裕のあるネットを使ってください。

これくらい薄くつぶしてください  
大きくなってもOKです



⑦



慣れてない人は、まず対角線をアメリカピンで固定してから、すき間にUピンを使うほうがやりやすいかもしれません。Uピンだけで結う場合も、先に対角線に打ってしまうほうが広げたシニヨンその大きさのまま固定しやすいです。



Uピンを使う場合、上の画像のように打たないとUピンがすぐ浮いて出てきます。Uピンは、地の髪をすくうように倒しながら中心部に向けてさします。つぶしたおせんべいがおだんごに戻ってしまわないようにネットを引っ張りながら刺しています。差し方が違うと抜けてきやすくなりますので、要注意です！

耳の横、後ろのうなじの上など落ちて来そうなところにアメピンを止めて、スプレーをして完成です。