



2025年度 Timetable & Fee

平日

月	火	水	金
	● オープン① 10:30-11:50 バレエ+ピラティス		
インテンシブ1・2 エクササイズ 17:00-17:50		FO・AN 2 (月2回) 16:30-17:30	
★ オプション① コンディショニング 18:00-18:30	FO 18:00-19:00	ES・LM 17:45-19:00	時間不定 (月1~2回) コーチング
AU・ES 18:45-20:15	インテンシブ1・2 レッスン 19:15-20:30	ESポワント基礎 19:05-19:20	
インテンシブ2 Va 20:20-21:00	インテンシブ2 Va 20:35-21:15	バレエP AU 19:30-21:00	
自習 21:00-21:50	自習 21:15-21:50	自習 21:15-21:50	

- ・AN：エンジェルクラス
- ・FO：ファンデーションクラス
- ・LM：リュミエールクラス
- ・ES：エスパワールクラス
- ・AU：アウラクラス
- ・DE：Dance in Englishクラス
- ・★：オプションクラス
- ・●：オープンクラス
- ・①②：オプション&オープンのチケット消化ポイント数
- ・バレエP：クラスの後半にポワントでのレッスンあり

土・日

土	日 (月2回)
AN 1・2 12:45-13:30	
FO 13:45-14:45	★ オプション① バレエ基礎 12:00-12:30
ES・LM 14:55-16:10	★ オプション② ヴァリエーション 12:30-13:30
ES ポワント基礎 16:15-16:30	★ オプション③ コンテンポラリー 13:45-15:15
★ オプション① コンディショニング 16:45-17:15	インテンシブ2 レッスン+Va 15:30-17:30
バレエP AU 17:30-19:00	自習 17:30-18:30
DE (月3~4回) 19:15-20:30	時間不定 (月1~2回) コーチング
★ オプション① DEイベント出演 20:30-21:00	



欠席時の振替対象クラス

登録回数を消化できなかった場合は、2回まで翌月中での未消化分の振替が可能です。休会時は振替でのレッスン参加はできません。

クラス	振替対象クラス
AN 1・2	AN 1
FO	FO、AN 2
LM	LM、FO
ES	ES、FO、バレエ基礎
AU	ES、バレエ基礎

レッスン参加・振替について

所属クラスでのレッスン参加回数を登録します。登録回数内であれば、曜日を問わずレッスンに参加可能です。登録回数の変更希望がある場合は、前月末までにご連絡ください。

欠席と振替

欠席した場合、振替でのレッスン参加を希望される方は、必ず事前にご連絡ください。登録回数を消化できなかった場合、以下の振替を行うことができます。

- ・当月中：月2回まで
- ・翌月中：月1回まで ※休会中の振替はできません。

オプションクラス・ヴァリエーション

オプションクラスの欠席振替はできません。ヴァリエーションクラスへの参加には、バレエ基礎レッスンへの参加が必須です。

休講・振替について

- ・オープンクラス：休講時の振替レッスンは行いません。
- ・Dance in English：休講時の振替レッスンは行いません。休講分は翌月の月謝額で調整します。
- ・祝祭日・月の5週目(29・30・31日)：レッスンは休講となり、振替は行いません。
- ・自然災害・交通機関のトラブルなど：振替レッスンは行いません。

入会金：¥10,000

SCB会員のご家族：¥0

会員の紹介・体験後の入会・再入会：¥5,000

設備費(年間)：¥6,000

サイネリア費(年間)：¥6,000

入会金・月謝・設備費・オプションチケット

〈振込先〉

SBI 新生銀行 トウキョウ支店(520)

普通 0308118 コイケヨウコ

サイネリア会費

〈振込先〉

サイネリア会費振込先

埼玉りそな銀行 南浦和支店

普通 3962478 SaitamaCityBallet サイネリアカイ

※ 料金は全て税込価格となります。

◆ オプション会員

オプションクラスのみ参加される方

★ オプション チケット (有効期限 6ヶ月)

10 ポイント ¥10,000

◆ オープン会員

オープンクラスのみ参加される方

● オープン チケット

10 ポイント ¥12,000

◆ レギュラー会員 月謝制のクラスに参加される方

バレエ月謝

Angel 1 エンジェル	週1回 (月4回) ¥ 5,500
	月2回 ¥ 4,500
Angel 2	週1回 (月4回) ¥ 6,000
	月6回 ¥ 7,000
Foundation ファウンデーション	月10回 ¥ 12,000
	週2回 (月8回) ¥ 11,000
	月6回 ¥ 10,000
	週1回 (月4回) ¥ 9,000
Lumière リュミエール	週2回 (月8回) ¥ 12,500
	月6回 ¥ 11,500
Espoir エスポワール	週1回 (月4回) ¥ 10,500
	週3回 (月12回) ¥ 14,500
	週2回 (月8回) ¥ 13,500
Aura アウラ	月6回 ¥ 12,500
	週1回 (月4回) ¥ 11,500
	週3回 (月12回) ¥ 14,500
	週2回 (月8回) ¥ 13,500

Intensive 1 インテンシブ	所属クラス 週2~3回 + ①②③ ▶ 月謝 + ¥ 8,500
	① インテンシブ対象レッスン (月・火)
	② オプション・コンディショニング
Intensive 2 インテンシブ	③ オプション・バレエ基礎+ヴァリエーション
	所属クラス 週3回 + ①②③④ ▶ 月謝 + ¥ 10,500
	① インテンシブ対象レッスン (月・火・日)
	② オプション・コンディショニング
	③ オプション・コンテンポラリー
	④ 指定自習時間スタジオ使用

♠ バレエ + オプションクラス月謝

- ① コンディショニング ▶ バレエ月謝 + ¥ 3,500
- ② コンテンポラリー ▶ バレエ月謝 + ¥ 3,000
- ③ バレエ基礎+ヴァリエーション ▶ バレエ月謝 + ¥ 3,000
- ①+②+③ ▶ バレエ月謝 + ¥ 8,500

♣ バレエ + Dance in English 月謝

DE 月3回：バレエ月謝 + ¥ 5,000
DE 月4回：バレエ月謝 + ¥ 6,000

★ オプションチケット (有効期限なし)

10 ポイント ¥7,000



Dance in English (DE) 月謝

DE	月3回 ¥ 8,500
	月4回 ¥ 9,500

♠ DE+コンテンポラリー月謝

DE 月謝 + ¥ 3,000

★ オプションチケット (有効期限なし)

10 ポイント ¥7,000

◆ プライベート・コーチング

時間	オプション チケット
30分	4 ポイント
45分	5 ポイント
60分	6 ポイント

・月謝でオプションクラスに参加される場合は、欠席時の振替はできません。



目的に合わせて選べる3つのコース

エンジョイ コース

月2~6回のペースでゆっくりとバレエやヒップホップを楽しんでいきたい方、他のダンスやスポーツのパフォーマンス向上のためにバレエを学びたい方、ヒップホップの基礎を学びたい方のためのコースです。エンジョイコースの発表会への参加は任意となります。

Angel (エンジェル)

対象：4歳~小学2年生
*月2回のレッスン参加
*発表会への参加はありません

Foundation (ファウンデーション)

対象：小学2~5年生・小学高学年生初心者
*月4~6回のレッスン参加

Lumière (リュミエール)

対象：小学5年生~中学生
中・高校生~初心者
*月4~6回のレッスン参加

Espoir (エスポワール)

対象：高校生~
*月4~6回のレッスン参加

Dance in English

対象：小学2年生~高校生
*月3~4回のレッスン参加

スタンダード コース

多くのスポーツや楽器演奏の技術習得と同様に、バレエも体の成長やレベルに合わせて、段階的に訓練を積み重ねることが大切です。スタンダードコースでは、バレエの基礎的な技術をしっかりと学びながら、バレエを踊ることの楽しさを大切にします。バレエダンサーとして必要な習慣・技術・知識を身につけ、継続的な成長を目指す方のためのコースです。

Angel (エンジェル)

対象：4歳~小学1年生
*月4~6回のレッスン参加

Foundation (ファウンデーション)

対象：小学1~3年生
*週2回以上のレッスン参加

Lumière (リュミエール)

対象：小学4~5年生
(インテンシブ：小学3年生~)
*週2回以上のレッスン参加

Espoir (エスポワール)

対象：小学5年生~
*週2回以上のレッスン参加

Aura (アウラ)

対象：中学2年生~
(インテンシブ2：小学6年生~)
*週2回以上のレッスン参加
(受験期間の参加についてはご相談ください)

インテンシブ コース

インテンシブコースは、本気の生徒をサポートしてするためのコースです。バレエダンサーとして必要な習慣・技術・知識を身につけ、バレエ留学やプロを目指します。インテンシブ1・2それぞれの所属については、年齢・技量・バレエへの取り組み姿勢・資質などを基準に決定します。

対象：小学3年生~ (バレエ経験2年以上)

所属条件

1. バレエに対する目的意識を明確に持っている。
2. 毎日の地道な努力を積み重ねることができ、自分の課題に真摯に取り組むことができる。
3. なによりもバレエを優先し、テスト期間であってもレッスンを休まない。
4. 常にポジティブで積極的な態度を心がけることができる。
5. 客観的に自己分析するために、バレエの動きについての知識を意欲的に身につけていく心構えがある。
6. コンクール、オーディション、ワークショップなどに参加し、客観的な評価軸の中で結果を出していくための努力ができる。
7. 最低毎日30分は、自宅で指定の課題トレーニングを行うことができる。
8. バレエを踊るための体型・体調を管理できる。
9. 経済的な負担も含め、家族の理解とサポートを得ることができる。



レギュラークラスの内容

バレエの技術習得には、目的意識やレッスンへの参加頻度、運動能力、身体条件、センスなど、さまざまな要素が影響します。同じ年齢であっても、技術習得のスピードには個人差があるため、SCBではあくまで年齢は知的理解力や筋力、体力、集中力の目安とし、クラスは技量と資質を基準に、コースは練習量を基準にした所属をご案内し、無理なくレッスン内容を消化できるよう、一人ひとりが自信を持って成長できるよう、丁寧にサポートしています。

クラス	コース			レッスン日時	内容
	スタンダード	エンジョイ	インテンシブ		
Angel 1 エンジェル	4歳～小学1年生 (月4～6回)	4歳～小学2年生 (月2回)		土曜日 12:45-13:30	楽しく身体を動かして、簡単なバレエのポジション、名前などを覚えます。左右の手足を同時に様々な方向に動かすことで右脳左脳が刺激され、頭や身体の発達を促進させます。お話を聞くことやレッスンを受けるマナーも覚えていきます。
Angel 2	年長～小学2年生 (月4～6回)			水曜日 (第1・3) 16:30-17:30 土曜日 12:45-13:30	水曜日は、小学生・幼稚園年長が対象となるクラスです。エンジェルクラス内容から一歩進んでバーでのバレエの基礎訓練を始めます。水曜日を含む月4回～6回のレッスンにご参加ください。
Foundation ファウンデーション	小学1～3年生 (月8～10回)	小学2～5年生 (月4～6回)		火曜日 18:00-19:00 水曜日 (第1・3) 16:30-17:30 土曜日 13:45-14:45	ファウンデーション、つまりバレエの土台作りのクラスです。このクラスからバーレッスンが始まり、バレエ特有の動きを意識していきます。身体の柔軟性を養い、筋力の向上、動きの調和を中心にの基本的なポジションやステップ「パ」を覚えていきます。小学生のバレエ未経験者はこのクラスからスタートします。水曜日は、比較的シンプルな内容からスタートしていきますので、エンジェルクラスから進級される方は水曜日クラスへの参加をご検討ください。
Lumière リュミエール	小学4～6年生 (月8回) *バレエ経験1年以上	小学5年生～ (月4～6回)	インテンシブ1 小学3年生～	水曜日 17:45-19:00 土曜日 15:00-16:15	このクラスでは、バレエに必要な筋力をつけるためのバーレッスン、センターでのレッスンを行っています。正しい姿勢のとり方、つま先・脚の伸ばし方、アームス(腕)の動きなど基礎となる大切な使い方を学びます。中学生以上のバレエ未経験者はこのクラスからスタートします。 *Lumière (リュミエール) は、フランス語で「光」を意味する単語です。
Espoir エスポワール	小学5年生～ (月8回～) *バレエ経験2年以上	高校生～ (月4～6回)	インテンシブ1 インテンシブ2 小学5年生～	月曜日 18:45-20:15 水曜日 17:45-19:20 土曜日 15:00-16:35 *ポワント基礎 水曜日 19:05-19:20 土曜日 16:20-16:35	バレエに必要な筋力をつけるためのバーレッスン、センターでのレッスンを行っています。理解力、柔軟性、基礎をより高め、ジャンプや回転などの高度なテクニックも学び、向上を目指します。複雑なステップの組み合わせを習得し、バレエに必要な柔軟性とインナーマッスルを意識した、しなやかな動き体得していきます。このクラスから小学5年生以上を対象にポワント基礎(トゥシューズでの基礎トレーニング)がスタートします。 ポワント基礎クラスは、土曜日にポワントワークに欠かせない足裏・足首・足指を強化するエクササイズを行い、水曜日にトゥシューズでのレッスンをを行います。ポワント基礎に参加される方は、必ず水・土曜日クラスにご参加ください。 トゥシューズで踊るための筋力をつけるためにオプションのコンディショニングへの参加をオススメします。 *Espoir (エスポワール) は、フランス語で「希望」や「期待」といった前向きな意味を持つ単語です。
Aura アウラ	中学2年生～ (月8回～) *Espoir修了レベル		インテンシブ2 小学6年生～	月曜日 18:45-20:15 水曜日 19:30-21:00 土曜日 17:30-19:00	ひとつひとつのステップを正確に理解し、動かせるように訓練していきます。コンビネーションも難しくなりますので、動きのコーディネーション力も重要となります。女性はポワントワークをさらに強化し、ポワントでのテクニックを習得していきます。男性はジャンプや回転などのテクニックを強化していきます。 * Aura (アウラ) とは、オリジナルなものが「いま」「ここ」という一回性においてもっている重みや権威を意味します。(W.ベンヤミンの「アウラ」概念から引用)
Dance in English		小学2年生～ (月3～4回)		土曜日 19:15-20:30	ダンスレッスンで使用する英語を学びながら、リズムトレーニング、アイソレーション、ストレッチ、筋トレ、ステップ、そして最後に簡単な振付とHip-Hopに必要な基礎を学びます。オプションのイベントクラスに参加することで、ダンスパフォーマンスにも挑戦することができます。 このクラスは、講師の都合によりレッスン休講時の振替レッスンを行いません。何らかの事情でクラスの休講が発生した場合は、次月の月謝額で休講分を調整することになります。



オプションクラス

クラス	対象	レッスン日時	1 Lesson 料金	Monthly 料金	内容
			オプションチケット・単発	月謝	
コンディショニング	スタンダードコース 小学4年生～ インテンシブコース 小学3年生～	月曜日 18:00-18:30 土曜日 16:45-17:15	チケット：1ポイント 単発参加：¥ 1,300	バレエ月謝 + ¥ 3,500	バレエの「ターンアウト」や「ポワントで立つ」など、一般的なスポーツにはないバレエ特有の動きに対応していくために、体幹トレーニングやストレッチを行っていきます。月曜日はストレッチ、土曜日は体幹トレーニングがメインとなります。どちらもバレエを踊る体づくりには欠かせない要素となりますので、トゥシューズで踊りたい方、ヴァリエーションを踊りたい方はご参加ください。(祝祭日などでの休講に対しての振替レッスンは行いません。休講時の月謝割引などの対応もありません。)
バレエ基礎	スタンダードコース 小学4年生～	日曜日 12:00-12:30 (月2回)	チケット：1ポイント 単発参加：¥ 1,300	バレエ月謝 + ¥3,000	バーレッスンでのバレエの基礎レッスンを行います。普段のレッスンの復習として、ヴァリエーションクラス参加前の準備としてご参加ください。
ヴァリエーション	インテンシブコース 小学3年生～	日曜日 12:30-13:30 (月2回)	チケット：2ポイント 単発参加：¥ 2,500		古典バレエのヴァリエーションの要素を学び、表現の幅を広げていきます。参加者全員同じ課題曲を学びますが、レベル別に振付をアレンジしたものを学んでいきます。課題曲は4ヶ月毎に更新しますので、4ヶ月間は継続してご参加ください。このクラスの参加は、直前のオプション「バレエ基礎」への参加が必須となります。
コンテンポラリーダンス	小学5年生～	日曜日 13:45-15:15 (月2回)	チケット：3ポイント 単発参加：¥ 2,500	バレエ・DE 月謝 + ¥ 3,000	フロアワークなどの基礎的な動きやコーディネーション力を養うためのトレーニングを行います。さらに、音楽や物語、イメージなどから自分のアイデアを動きにしたり、即興ダンスなども経験します。踊りを通して表現し創造することの幅を広げていきます。
Dance in English イベント出演クラス	DEクラス参加者	土曜日 20:30-21:00 (月3～4回)	チケット：1ポイント 単発参加：¥ 1,300		イベントや発表会でのパフォーマンスのためのリハーサルを行います。リハーサル期間は、イベントによって異なります。イベント毎にMiss. Momoko先生からのイベント参加募集の告知がありますので、詳細はそちらでご確認ください。

*オプションクラス Monthly料金での参加の場合、欠席時の振替や月謝割引などの対応は行いません。欠席が懸念される場合は、オプションチケット・単発での参加をご検討ください。



オープンクラス

クラス	対象	レッスン日時	1 Lesson 料金	内容
大人からのバレエ + やさしいピラティス	一般成人	火曜日 10:30-11:50	オープンチケット：1ポイント 単発参加：¥ 1,700	初心者の方から経験者の方まで、年齢も幅広い層の方が参加されています。服装はジャージなどでOK！メインはバレエの基礎レッスンとなりますが、後半30分間はピラティスで腹筋、足腰の強化していきます。体幹の安定、柔軟性の向上、ボディコントロールによる正しいボディアライメントを目指し、しなやかで強靱な身体づくりをしっかりとサポートしていきます。健康でしなやかな身体作りを目指しましょう。バレエシューズをご用意ください。



インテンシブコース

インテンシブコースは、本気の生徒をサポートするためのコースです。バレエダンサーとして必要な習慣・技術・知識を身につけ、バレエ留学やプロを目指します。インテンシブ1・2それぞれの所属については、年齢・技量・バレエへの取り組み姿勢・資質などを基準に決定します。

- 年間に数回の三者面談を実施し、現状報告や改善点・対策などの検討事項を確認します。
- 留学・オーディションに必要な資料作成サポート、動画や資料でのバレエの専門知識動画配信などでのサポートを受けることができます。
- コーチング枠は、金曜日の午後・日曜日・祝日などに設けます。希望者はコーチングを受講し、個別の課題対策に取り組みます。
- 基礎力・体力強化として、アウラクラスはエスポワールクラス、エスポワールクラスはリュミエールクラスへの参加が可能です。参加費は月謝に含まれます。
- インテンシブ2所属者は、指定時間以外の自習も可能です。（要スタジオ使用費）自習希望者は、希望日の前日までに小池に連絡します。自習終了後は、床掃除が必須となります。詳細は小池にご確認ください。

所属条件

1. バレエに対する目的意識を明確に持っている。
2. 毎日の地道な努力を積み重ねることができ、自分の課題に真摯に取り組むことができる。
3. なによりもバレエを優先し、テスト期間であってもレッスンを休まない。
4. 常にポジティブで積極的な態度を心がけることができる。
5. 客観的に自己分析するために、バレエの動きについての知識を意欲的に身につけていく心構えがある。
6. コンクール、オーディション、ワークショップなどに参加し、客観的な評価軸の中で結果を出していくための努力ができる。
7. 最低毎日30分は、自宅で指定の課題トレーニングを行うことができる。
8. バレエを踊るための体型・体調を管理できる。
9. 経済的な負担も含め、家族の理解とサポートを得ることができる。

	インテンシブ 1	インテンシブ 2
対象	小学3年生～ 所属クラスに週2～3回以上のレッスンに参加している方	小学6年生～ 所属クラスに週3回のレッスンに参加している方
追加参加クラス	・ インテンシブ1対象レッスン（月・火） ・ オプション・コンディショニング ・ オプション・バレエ基礎＋ヴァリエーション	・ インテンシブ2対象レッスン（月・火・日） ・ オプション・コンディショニング ・ オプション・コンテンポラリーダンス
料金	所属クラス週2～3回月謝額 + ￥ 8,500	所属クラス週3回月謝額 + ￥ 10,500
コンクール	参加可能です。技量に適したコンクールへの参加を検討します。参加希望者は、必ずコーチングを受講してください。	参加可能です。目的に適したコンクールへの参加を検討します。コーチングの受講は任意となります。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取り組み姿勢などに問題がある場合は、インテンシブの所属は取り消しとなります。 ・ インテンシブ2への進級については、基礎力・技量・コンクールなどの外部評価軸での結果などを参考に検討します。 ・ 外部イベント（コンクールなど）のサポート人件費：1日 5,000円＋交通費（メイク代含む） ・ 上記以外の御礼などの費用は一切必要ありません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取り組み姿勢などに問題がある場合は、インテンシブ2の所属は取り消しとなります。 ・ 外部イベント（コンクールなど）のサポート人件費：1日 5,000円＋交通費（メイク代含む） ・ コンテンポラリーのコンクール参加作品振付費用：コーチング代に含まれます。音楽著作権の支払いが必要になる場合があります。 ・ 留学オーディション映像撮影・編集作業：無料サポート（スタジオ以外の会場での撮影時は、会場費と交通費が必要になります。） ・ 上記以外の御礼などの費用は一切必要ありません。

*上記の人件費は、小池が担当した場合になります。外部の方にお問い合わせの場合は、料金が異なります。



バレエについて

バレエは、あらゆるダンスの中でも特に習得が難しいとされています。その理由は、全身の細部にわたる高度なコントロール力が求められるからです。

○ バレエ上達の鍵：「ターンアウト」

バレエにおいて特に重要な技術のひとつが、脚を外側に回転させる**「ターンアウト」**です。この技術を正しく理解し、適切に実践することが、バレエ上達の鍵となります。

○ レッソンの目的と効果

バレエのレッスンでは、バレエ特有の動きを身体に覚え込ませながら、正しい筋肉の使い方を育成していきます。正しい姿勢と筋肉の使い方を身につけることで、以下の効果が期待できます。

- ✓ 怪我のリスクを軽減できる
- ✓ 美しい動きを実現できる
- ✓ 効率的に技術を習得できる

そのため、単に振付を覚えるのではなく、各動作の正確な筋肉の使い方や姿勢の調整を意識することが重要です。

○ バレエを通じて育まれる力

バレエは、単に身体能力を高めるだけでなく、以下の力を育むことにも役立ちます。

- ✓ 集中力
- ✓ 忍耐力
- ✓ 創造性

○ 練習量とバランスの大切さ

バレエの上達には、継続的な練習が欠かせません。定期的なレッスンを受けることで、前回の動きを身体に定着させながら、新しい技術を習得しやすくなります。しかし、バレエだけでなく、学業や他の活動、家族との時間も大切です。そのため、Saitama City Ballet (SCB) では、お子様の目的やライフスタイルに合わせて3つのコースを用意しています。

○ SCBの3つのコース

コース名	特徴
スタンダードコース	バレエの技術を段階的に身につけていくために必要な最低限の練習量を基準としたコース
エンジョイコース	他の活動とバランスを取りながら、マイペースにバレエを楽しむコース
インテンシブコース	バレエダンサーとして必要な習慣・技術・知識を身につけ、バレエ留学やプロを目指すコース

お子様の個性や目標に合わせて、バレエとの最適な関わり方を見つけることが大切です。レッスンの参加については、お子様とよく話し合った上でご検討ください。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

なるほど・・・





インテンシブコースを希望される方へ

バレエも勉強もスポーツも本質的なことは同じです。本人の意志が一番重要で、自分で決めた目的に対して具体的な目標を立て、目標を達成するために具体的に行動し、努力をしなければ、結果はついてきません。

以下のことを踏まえて所属を決めるための面談を行なっていきますので、インテンシブコースへの所属を希望される方は、まずはご家族でよく話し合ってください。

バレエダンサーを目指す大事な時期

小学校高学年

上達する子とそうでない子がはっきりとしてくるのが、この時期です。頭を使ってレッスンをできている子とそうでない子の違いが大きくなり、また、身体の条件による差が出てくるのもこの時期だからです。第一関門ともいえる重要な時期ですね。

中学生

プロを目指すには、中学生での成長が必須です。ダンサーの寿命は短いため、この時期に集中してトレーニングしていかないと、プロになるのはなかなか難しいです。

ダンサーになるために必要なこと

1. 日々のレッスンを大切に、必要な課題に取り組める
2. 自分の欠点と向き合うことができる
3. 状況を客観視し、常に周りへの配慮と感謝ができる
4. プロのダンサーの踊りから何が良いのかを見抜き、自分に取り入れることができる
5. 自己管理能力：自分の生活をきちんと管理できる
6. 頭の回転力：冷静な状況判断と適切な実践能力がある
7. 教養・知性を身につける
8. 探究力がある



1. 日々のレッスンを大切にしていますか？

現在の日本のバレエ状況では、コンクールでの入賞がプロへの指標という認識が一般的になっていますが、実際はコンクール上位入賞者がプロになれるわけではありません。あくまでも大切なのは日々のレッスンです。海外のバレエ学校の生徒は、ほぼ毎日4-6時間はレッスンをしています。それでもトゥシューズを履くのは12歳から、ヴァリエーションを踊るのは15歳からというのが一般的です。それだけバレエは、基礎レッスンを重視しています。コンクールの踊りばかり熱心に踊り、レッスンがおろそかになっているようでは、絶対に上達しません。

バレエは「レッスンを1日休むと自分に分かり、2日休むと仲間に分かり、3日休むとお客様に分かる。」と、言われています。どんなバレエ団でも、入団オーディションはレッスン審査で行われます。ヴァリエーションを審査してもらうわけではないのは、それだけレッスンがバレエにとって重要だからです。一生レッスンを続けても完成しないのがバレエです。バレエの基本をきちんと理解していれば、基本力がつくことで技術が上達することを実感できるようになります。そういった実感が持てるようになると、日々のレッスンの大切にす気持ち、レッスンを頑張る気持ちが芽生えるはずですよ。

2. 自分の欠点と向き合っていますか？

問題点に目をつぶって技術力や表現力を伸ばそうとしても、問題点が大きな壁となって上達するのが難しくなり、また、それが原因で身体的なトラブルにつながり、踊れなくなってしまうということもあります。自分の欠点から目を背けていては、いつまでも上達することはできません。自分の欠点を知り、謙虚に欠点と向きあい、努力を続ける力がダンサーには必要です。短期間で劇的に欠点を克服することは期待できないので、根気強く自分と向き合わなければなりません。これは技術や骨格だけでなく、体型についても同じです。背が低い、太い、頭が大きい、首が短い、手足が短い、バレエに不向きとされる体型的な欠点は誰にでもあります。それをいかにカバーできるか、どうしたら自分の身体を美しく見せることができるのか。日々試行錯誤を繰り返すことができる人でないと、ダンサーになるのは難しいでしょう。欠点と向き合い続けるのは精神的につらいかもしれませんが、自分の身体を自分自身で客観的に理解することは重要です。

3. 目標を達成するための努力は持続できていますか？

具体的な目標を定められる子は、成長が大きいです。目標の内容は本人の本気度によって違って来るのは、容易に想像できると思います。そして肝心なのは、目標を達成するための具体的な対策を考え、実行し続けられることです。

バレエへの情熱や本気度は、日ごろの行動に表れます。日常の自分の行動を振り返り、自分の本気度具合を考えてみてください。

3. バレエについて調べたり、研究したりできていますか？

* バレエ作品やその背景を調べていますか？

バレエは踊り継がれてきている芸術です。新しく創作されているものも多いですが、代表的な作品は古くから踊られているものです。バレエについての書籍は、たくさん出版されていますし、図書館でも借りることができます。知識を持つことは、技術の助けとなるばかりでなく、表現力を身につけていくにも重要です。

* バレエ作品にたくさん触れていますか？

舞台を観に行き、生の踊りを鑑賞することが一番ですが、今はインターネットでバレエ作品をたくさん観ることができます。これを利用しないなんてもったいないです。バレエ作品だけでなく、海外のバレエ学校のレッスンの動画鑑賞もおすすめです。バレエの基礎の理解を深め、自分がやらなければならないことがはっきりします。

* どう調べ、どう活用していますか？

書籍、実際の舞台鑑賞や動画などの情報から得たことを取り入れることは重要です。特にヴァリエーションを踊るときは、作品の背景を理解し、全幕で作品を観るというのは大前提となりますが、それ以外にも音楽を理解したり、プロのダンサーの表情のつけ方、目線やポーズの取り方、踊り方、役の特徴のつけ方などを学ぶことは重要です。足りないなと思ったら、徹底的に研究してください。アームスや首のラインを鏡で研究したり、プロのダンサーの目線のつけ方を研究するのなら家でもできますよ。

5. 自己管理はできていますか？

身体が資本のバレエだからこそ、自分の生活をきちんとコントロールできる人でなければなりません。成長期で考えてみれば、やはり食事管理。重たい身体ではバレエは踊れないのはわかっているのに、つい好きなものばかりたくさん食べてしまう、お菓子もたくさん食べたい、満腹にならないと満足できない...これではダンサーとしての動きやすい身体をキープできません。たまに我慢しないで食べたいものを食べたとしても、その分運動するようにしましょう。睡眠時間を確保も大切です。寝ている間に筋肉も修復されますし、身長も伸びます。宿題は夜ではなく、なるべく学校やレッスン前に終わらせる、中学生は、定期テスト前に詰め込まなくてすむように普段の授業できちんと理解するなど工夫をしましょう。どんなにやりたいことがあっても、1日は24時間しかありません。そして、ダンサーになりたければ、睡眠時間は削るべきではありません。しつこいようですが、時間の使い方をうまくすることがとても大切なのです。レッスンの後は疲れて頭が働かないので、宿題や課題は休み時間や帰宅後すぐに終わらせるようにして、レッスン後はしっかりストレッチをして早く寝ましょう！

6. 頭の回転力を高めていますか？

その場の状況判断がきちんとでき、覚えるべきことをすぐに覚えて実践することができる能力は、ダンサーにとって重要です。コンクールやオーディションでのレッスン審査では、これも審査の対象となります。振付をきちんと覚えることができるかどうかはもちろん、周りの子との距離感への意識やレッスン内容の理解力まで見られています。

普段のレッスンでも頭の回転力は必要となります。課題の振付を素早く覚え、実践できる能力は、必須ですし、先生の注意をきちんと理解し、それを反映させる力も必要です。

これまでの経験からいうと、バレエが上達する子は学校の成績も良い子がほとんどでした。日常生活でも頭を使うことができる子だからこそ、バレエも上達しやすいのかもしれないね。

7. 教養や知性を身につける努力をしていますか？

バレエも大切ですが、学生のうちは学業と両立するように努力しましょう。勉強を通して、バレエでは学べない世界の様々なことを学び、考えることができる力がつき、それがバレエの表現力につながります。学生時代は勉強する意味があまり分からないかもしれませんが、勉強することで世界が広がり、バレエへの視点も広がりますよ。

7. バレエのために優先順位を考え、そのための取捨選択ができていますか？

自分が何をしたいのか、何を頑張りたいのかをきちんと考えて行動することは、とても重要なことです。身体は一つしかなく、時間は24時間しかありません。その中でやりたいことをやるには、取捨選択して折り合いをつけなくてはならないことがあります。

中学生になり、部活動とバレエが両立できずにバレエを辞めていく子を、これまでたくさん見してきました。バレエと勉強の両立でさえ大変なのに、さらに部活もとなったら...、その大変さは容易に想像できますよね。バレエを本格的に続けていきたいのであれば、やはり部活動の選択はよく考えた方がいいでしょう。部活動によってはバレエと使う筋肉が違うため、バレエの動きに支障をきたすこともあります。

何を優先したいか、まずは自分は何を一番やりたいのかを考えましょう。いろいろなことに挑戦したくなる年頃ですが、バレエも成長する時期です。この時期をどう過ごすべきか。時間は取り戻せないのです、よく考えてください。

