GYROKINESIS®のエクササイズ

～ ダンサーの身体能力を向上させる新しいアプローチ ～

単なるストレッチや筋トレとは違い、踊りやすい体の感覚をつかむ。
それが、GYROKINESIS®（ジャイロキネシス）のエクササイズなのです。

＜ステージで踊ってわかる３つの体感＞

1．骨盤から頭の先まで引き上がることで、股関節の詰まりがなくなり、余分な力を入れずに踊れるようになる。
2．視覚にとらわれず、特に身体の後ろ側の意識ができ、より身体の中心が感じられて回転をスムーズに回れるようになる。
3．背骨をたくさん動かすことで胸が出て肩が広がり、デコルテも綺麗になり、呼吸をしやすくなるので疲れ難くなる。

＜GYROKINESIS®のエクササイズとは＞

ジャイロとは「円」や「らせん」を意味し、なめらかに動き続ける特徴のあるエクササイズです。元々バレエダンサーだったジュリオ・ホバス氏が自身の怪我を克服するために開発しましたので、身体の自然な動きに逆らわない、身体の負担をかけないという点も魅力です。ジャイロキネシスのもたらす効果は肩こりや腰痛を軽減させ、美しいボディラインと正しい姿勢、そして、健康な身体を手に入れることができるのです。ダンサーのみならず、スポーツアスリート、身体を大切にしたい一般の皆様にも注目のエクササイズです。

＜講師プロフィール＞

さいとう美帆
新潟県出身
渡辺珠実、高野廣子、牧阿佐美に師事。
1999年　AMステューデンツに入る。
2000年　NBA全国バレエコンクール　ジュニアの部　第１位、
　　スペシャルアーティスト賞　受賞。
2001年　新国立劇場バレエ研修所に第１期生として入所。
2003年　新国立劇場バレエ団契約ソリスト。
2009年　スワン新人賞　受賞。
2011年よりファーストソリスト。

2014年シーズン終了後、同バレエ団を退団。
現在はフリーで講師、舞台にゲスト出演等々。
GYROKINESIS®認定アプレンティストレーナー。

新国立劇場でのこれまでの主演作品
「シンデレラ」、「眠れる森の美女」、「くるみ割り人形」、
「ジゼル」、「ライモンダ」、「白鳥の湖」、「アラジン」、
こどものためのバレエ劇場「しらゆき姫」、「シンデレラ」など。

＜受講生の声＞

◎はじめてジャイロキネシスをやったけれど、身体のあちこちを伸ばして気持ち良くて、終わったときには身体が軽くなる気がしました。
◎身体に意識を向けることが普段無かったので、レッスンで身体が目覚めたような気がしました。
◎呼吸への注意が多いので、これがマスターできたら踊りが楽になりそうです。また受講したいです！

＜ワークショップ詳細＞

日　時：2015 年5月 24 日（日）午後４時～5 時 30 分
会　場：糸東会スタジオ（東武東上線朝霞台より徒歩５分）
対　象：小学４年生以上、バレエ経験不要。
定　員：10 名（先着順）
受講料：ビジター　　4,860 円（税込）
　　ルミエール生徒・父兄　4,320 円（税込）
服　装：レッスン着または動きやすい服装、五本指ソックス、タオル、飲料水

＜お申し込み・お問い合せ＞

バレエスタジオ　ルミエール
公式サイト　www.lumiere-ballet.com
メールアドレス info@lumiere-ballet.com

GYROTONIC® and **GYROKINESIS®** are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission.