

## バレエ・ワークアウトのこれから

—バレエとニューヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウト—

稲垣領子

(社) 日本バレエ・ワークアウト協会

### The Future of Ballet Workout: Ballet and New York Style Ballet Workout

Reiko Inagaki

Japan Ballet Workout Association

#### <要旨>

「バレエには筋肉や四肢をひきしまった状態に、また柔軟性を与えると同時に、心や身体に働きかける不思議な力がある。」とバレエ・ワークアウトの開発を手がけた、ニューヨーク・シティ・バレエ (NYCB) のピター・マーティン氏は述べている。

ニューヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウト (NYSBW) は日常生活において、身体が軽快に動くようになるためのトレーニングプログラムであり、「安全に」「楽しく」「継続」して取り組むことのできるプログラムである。

NYSBW は高齢者に対する健康運動支援の一つの方法になりうると考えられる。フロアでのマットを使ったトレーニングを含むことで、身体にかかる負担が少なく、プログラム内容を部分的に行うこともできる。保健医療の現場ではさまざまな心と身体への支援が行われているが、健康への支援の一つの方法としてNYSBWは音楽を使い、楽しみながら行える有益なプログラムとして導入できると考えられるのではないかと。

また、NYSBWを繰り返し行うことでの自分自身の身体への気づき(ボディ・アウェアネス)を促し、自分の身体を知ることから自身の内面にも気づく、心身ともに効果のあるプログラムとしての確立を目指し、今後は健康運動支援にも活用して行きたい。

#### キーワード

バレエ・ワークアウト	Ballet Workout
ボディ・アウェアネス	Body Awareness
音楽	Music

#### I. はじめに

バレエ、ダンス等を行っている人々の現状は、財団法人日本ボールルーム連盟によれば、現在の日本は数百万の愛好者を有するといわれており、また読売の報道、昭和音大の調査によれば、日本のバレエ人口は推計で約40万人。確認されたバレエ教室の数は4630に上るといわれている。

「バレエには筋肉や四肢をひきしまった状態に、また柔軟性を与えると同時に、心や身体に働きかける不思議な力がある。」<sup>1)</sup>とバレエ・ワークアウトの開発

を手がけた、ニューヨーク・シティ・バレエ (NYCB) のピター・マーティン氏は述べている。バレエ・ワークアウトの開発にあたって誰でも、又多くの人々が安全に行えることを目標とした。

「現代社会においては、子供の運動不足や成人に類似した疾病の発生などを考慮すると、老若男女を問わずいつでもトレーニングは必要と言ったほうが適切のように思います。」<sup>2)</sup>とされていることから、幅広い年齢層に対応できるトレーニングプログラムは日本においても必要とされている。

保健医療の現場では、さまざまな心と身体への支援が行われているが、健康への支援の一つの方法としてバレエ・ワークアウトは保健医療の現場においても音楽を使い、楽しみながら行える有益なプログラムとして導入できると考えられる。

## II. バレエ・ワークアウトの歴史

### 1. バレエメソッドの歴史 (表 1)

バレエのメソッド (手法) にはワガノワ・RAD・オペラ座・チェクェッティなど、様々なメソッドがある。メソッドとは教授法、指導法であり、単なる型やスタイルではなく、厳格に構築された教育システムのことである。

バレエのトレーニングはバーを使用して基本的なバレエの動きを練習するトレーニングとバーを離れて行うセンターでのトレーニングで構成されている。

### 2. ニューヨーク・シティ・バレエ・ワークアウト (NYCBW) の誕生

NYCBW を開発した NYCB は 20 世紀最高の振

付家ジョージ・バランシンが世界最高峰のバレエ団に育て上げた。

ニューヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウト (NYSBW) の元となった NYCBW は 1996 年マンハッタンにあるニューヨークスポーツクラブチェーンで始まった。NYCB の芸術監督、前のプリンシプル・ダンサー・ピーター・マーチンにより考え出された。バレエ・ワークアウトは NYCB の元ダンサー、ピーター・フレームとメリンダ・ロイとの共同開発であり、そしてニューヨーク・スポーツ・クラブのアン・マリー・ミラーはプロジェクトにフィットネスの多くの専門的知識をもたらした。その仕事の成果は美しくやり易いワークアウトブック “New York City Ballet Workout Fifty Stretches and Exercise Anyone Can Do for a Strong ,Graceful , and Sculpted Body” と呼ばれる本と同様成功したバレエ・ワークアウトである。この NYCBW を現在 (社) 日本バレエ・ワークアウト協会代表の稲垣が 2003 年に日本に初めて導入。

表 1 バレエメソッド

メソッド	歴史	特色
ワガノワ	ロシア, サンクトペテルブルク 300 年近い歴史を誇る名門バレエ学校のメソッド。 アグリッピーナ・ワガノワが確立。	それまでのメソッドに加えフランス, イタリアの技法も融合し, ステップを合理的につなげる様にし, 従来のクラシックバレエのテクニクを体系化した。 ロシアのバレエ界において国家的に定めている有名な教授法としてのみならず世界的な支持を得ている。
(The Royal Academy of Dance=ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンシング) 通称 = RAD (アール・エー・ディー)	イギリス, ロンドンに本拠がある教育機関が主催している国際的なバレエメソッド。1920 年ごろ設立。	レベル毎の試験の導入によって, 上達の進行度を明確にしており, また教師資格取得コース等もある。
オペラ座	フランス, ルイ王朝時代の宮廷舞踊から派生した優雅さが特徴。	近畿にある京都バレエ専門学校 有馬龍子バレエ団では招聘したパリ・オペラ座バレエ学校の講師陣からフランス正統派のレッスンを受けられ, その卒業生の方々によってオペラ座・メソッドを継承したバレエスクールが日本の各地にある。
チェクェッティ	イタリア人, エンリコ・チェクェッティにより確立。	力強い跳躍や回転に加え, 華やかな技術が特色と言われているが, 海外ではメジャーなもの日本では少ない。

(子供のはじめてバレエ, <http://ak-web-design.com/ballet/>, 2011 をもとに稲垣が改変)

2005年からインストラクターの養成も行った。

NYCBWはNYからスタートし、インターナショナルサーティフィケーションを発行したことで世界各地に発展した。NYCBWは経験の少ない人や、全くない人も、バレエが基礎となったプログラムの利点を見出せるようにつくられている。基礎バレエテクニックは筋肉のしなやかさと自分自身の身体への自覚、優美な身のこなし、正しい姿勢を導き出す。そして大きな動きのパターンにおける柔軟性、怪我の危険度を減らすといったことを目的としている。

### 3. ニューヨーク・シティ・スタイル・ワークアウト (NYSBW) への展開

NYSBWは母体であるNYCBがNYCBWの名称使用終了に伴い、稲垣領子が(社)日本バレエ・ワークアウト協会を設立、そのプログラム内容、インストラクター養成等のすべてを引き継ぐことをNYCBより許可され、プログラムを踏襲しつつ指導方法、使用する音楽を発展させたバレエ・ワークアウトのプログラムであり、現在もプログラムの普及、インストラクターの養成を行っている。

また、子供は理論がなくても身体で覚えていくが、大人は理論的にも納得した上でないと動きを身体に反映させにくい。また、バレエを踊る中だけで必要な筋肉を培っていくのは難しいため、トレーニングの要素を取り入れることで、怪我のリスクを減らし楽しく踊ることができる。この必要なトレーニング要素を取り入れ、理論的に身体の使い方を覚えながら、かつ踊りの楽しさを体験できることがNYSBWの特徴である。

## III. バレエ・ワークアウトの内容と特徴

### 1. バレエ・ワークアウトの内容 (表2)

バレエ・ワークアウトとはバレエトレーニングとアスレチックトレーニングの要素を組み合わせたエクササイズプログラムであり、音楽、エクササイズ、ムーブメントにバレエのスタイルや精神を反映させている。プログラムは筋力トレーニング、姿勢、柔軟性、ムーブメント、バランスを重視している。また、このプログラムの開発においては、全く運動経験のない人にも安全に行えるよう配慮されている。

NYCBW/NYSBWは姿勢に重点をおいたプログラムである。「骨盤の角度を常に自覚し、腹筋や背

筋を正しく用いて、骨盤の傾斜を前後に自由に調整する方法を身につけなければならない。」<sup>3)</sup>とされているように、姿勢を保つためには腹筋や背筋といった体幹の筋肉が重要であるがこのプログラムにおいても重要とされている。

NYCBW/NYSBWは7つのセクションから構成されている。ウォームアップ、ストレッチ、腹筋と内転筋、フロアバー、背筋、スタンディング・センター、そしてレバランスである。各パートは前のパートを受けて発展させていく構成になっており、段階を経て強度は上がっていく。この順番は入れ替えることは出来ない。

### 2. バレエメソッドとの比較からみた特徴 (表3)

NYCBW/NYSBWにおいてはバレエの基本動作の中で怪我の危険性のあるものを除いて、プログラムを構成している。

バレエのレッスンでは間違った所を訂正する指導方法が主に用いられているが、NYCBW/NYSBWは良い所を褒めることから始め、肯定的な注意を与えることから正しいエクササイズを行えるように指導する方法を取り入れている。

NYCBW/NYSBWは姿勢に重点を置くプログラムである。バレエの基礎トレーニングを元にバレエのレッスンではクラスの前半にはバーを使うトレーニング方法であるがNYCBW/NYSBWにおいてはバーを使わずにすべてのエクササイズを行う。バレエのレッスンのように床の条件やバー、広いスペースがなくても行うことができる。また、バレエのレッスンはずっと立ったまま行うがNYCBW/NYSBWは効率よく必要な筋肉を早くつける為にフロアでのエクササイズがあることから、身体への負担が少ない。

## IV. バレエ・ワークアウトにおける工夫と効果

### 1. NYSBWにおける工夫

NYSBWにおいては、NYCBWからさらに発展して音楽の幅を広げ受講者に様々な音楽を使用し振付を踊る楽しさを体験できるようにバレエ音楽全般を使用している。

エクササイズの内容もピラティスや呼吸法など、最新のトレーニングを取り入れ、進化していくトレーニング法から効率よく身体を鍛え、整えられるように内容を発展させている。

NYCBWはトレーニング要素の強いクラスと振付を

**表2 バレエ・ワークアウトのプログラム内容**

カテゴリー	説明	エクササイズ内容	時間
1 イントロダクション ウォーミングアップ	体調，姿勢の確認。 身体を暖め，以降のトレーニングの効果を高める。 バレエのステップを用いて行う。	・鏡を見ながら確認 ・プリエ ・ルルベ ・バランス ・シャッセ ・ウォーク ・ストレッチ	3分 7～8分
2 ストレッチ	マットを使ったエクササイズ。 柔軟性を高め，怪我を予防する。	・主な筋肉のストレッチ (体側，ハムストリング，臀筋)	20～25分
3 腹筋・内転筋	マットを使ったエクササイズ。 身体を支える為に必要な筋力の強化。	・腹筋 ・内転筋のストレッチと 股関節の回旋	
4 フロアーバー	マットを使ったエクササイズ。 脚を動かしても，緩まない体幹をつくる。	・フロアーバー (脚の ラインを整える)	
5 背筋・プッシュアップ	マットを使ったエクササイズ。 腹筋と同様，身体を支える筋肉の強化。	・背筋 ・腕立て	
6 スタンディング・センター	姿勢の確認。 バランス感覚を高める。 姿勢を保ちながら，身体のバランスを整える。 音に合わせて踊る楽しさを体感する。	・プリエ ・ルルベ ・タンジュ ・ジュッテ ・ロンデジャンプ ・パッセバランス ・グランバットマン ・スモールジャンプ ・コンビネーション	20～25分
7 クールダウン・レベランス	使った筋肉を伸ばす。 レベランス バレエのお辞儀 (シェアリングエクス ペリエンス・教師と生徒の間で感謝を表す動き)	・アキレス腱，ハムスト リングのストレッチ ・サイドストレッチ ・大腿四頭筋のスト レッチ ・レベランス	5分

踊るクラスの2種類に分けられていたが，限られた時間の中でも踊る楽しみを経験できるよう，プログラムに変化を加えている。

**2. NYSBW における実際の効果 (表4)**

**効果1**

継続性とは本文においては基本的に週に1回のクラス受講を基準に考えている。

およそ3ヵ月経過するとプログラムに慣れて，踊る楽しさが増すと思われ，一つの目安として3ヵ月継続するとその後も継続する例が多い。これはこの頃より

表3 バレエとNYCBW/NYSBWの基本動作の違い

動きの名称	バレエ	NYCBW/NYSBW	注意点
使用する足のポジション 1番:踵を付けて付け根から外線したポジション 2番:1番から踵を肩幅または少し広めに開いたポジション 3番:1番から踵と踵が重なるポジション 4番:1番から片方の前が1足分前に出るポジション 5番:3番ポジションから完全に前後の足が重なったポジション	1番・2番・3番・ 4番・5番	1番・2番・3番 (4番)	無理にポジションに入ると足首膝に負担がかかる
プリエ (膝を曲げる動き)	上記すべてのポジションで、 デゥミ (半分)・グラン (深い所まで行う) 両方を行う	1・3番はデゥミまで 2番のみグランプリエも行う	踵が上がる所まで膝を曲げると、姿勢が崩れやすい
アラバスク	後方に高く脚を上げる場合がある	後方には高く脚を上げない	腰に負担をかけない
回 転	様々な種類を行う	回転は行わない	足首、膝をねじる可能性がある
ジャンプ	小さいジャンプから始まり、 レッスンの最後に大きなジャンプを行う	小さいジャンプまで 大きいジャンプは行わない	脚・腰に大きな負担をかける

表4 生徒の声

属 性	継続年数	
50代女性	3年	以前、バレエで膝を痛めた。もうバレエは無理だと思っていたがNYSBWから再開することができた。
70代女性	10年	週に一度NYSBWを受けることで、1週間を元気に過ごすことができる。音楽も良い。
70代女性	10年	転んでも怪我がなかった。日頃継続している成果か?
30代女性	10年	仕事で疲れていても、クラスを受けると頭の中が整理されて、すっきりする。
60代女性	10年	姿勢がよくなったと言われる。クラシック音楽が心地よい。
40代女性	1回	通常行っているバランスを取るストレッチが、NYSBWを受けた後はいつもより容易にバランスを取ることができた。

本人も効果を実感することによる。

表4にあるように継続年数が高い受講者は継続することでの健康維持効果を実感している。継続している要因の一つにクラシック音楽を使用していること

を上げる受講者も多い。年齢層の高いグループに受け入れやすい要因の一つになっている。

また、他の健康運動法において大きな課題である継続性は音楽を使用すること、踊る楽しみがあること

から NYSBW は実現していると思われる。

継続してトレーニングを行うためには、楽しませる要素が必要であり、NYSBW には踊りを好む受講者の継続性が高い。踊る楽しさによる継続効果があるものと考えられる。

また、1 回の受講でもバレエ・ワークアウト終了後に表 4 のように効果を実感したとの声もあり、この積み重ねが継続性にもつながるように思われる。

指導していく中でグルプレッスンであっても、身体の歪みバランスなど毎回違う状態の受講者の状態に留意し、注意を与えることで改善を促し、継続する意欲をかき立てる。

指導する際には特定の個人をさすことなく全体に注意を促すことで、それぞれに無駄な緊張感を与えずクラスを進めていく。また、なるべく良い所を褒める指導法 (ポジティブ・インフォースメント) を心がけるよう、指導法にも留意されたプログラムである。

**効果 2**

このプログラムはバレエ技術を教えることではなく、バレエを通じて受講者の身体の健康や良好な体調を高めることにある。生徒を優美な柔軟なバレリーナに変えることではない。NYSBW の効果は、暮らしの中で楽に軽快に動くために必要な筋肉の調整の増進を手助けすることである。

表 4 にあるように、怪我から運動の再開へのきっかけとなった例も見受けられ、70 代になっても元気に運動を続けている受講者も多い。

**V. バレエ・ワークアウトの今後の方向性**

**1. バレエ・ワークアウトの可能性**

NYSBW は高齢者に対しての健康運動支援の一つの方法になりうると考えられる。フロアでのマット

を使ったトレーニングを含むことで、身体にかかる負担が少なく、プログラム内容を部分的に行うことで保健医療の現場においても行うことができると思われる。

NYSBW は日常生活において、身体が軽快に動くようになるためのトレーニングプログラムであり、「安全に」「楽しく」「継続」して取り組むことのできるプログラムである。

健康運動としての NYSBW には運動を行うだけでなく、バレエ作品をイメージして振付を踊る楽しみがある。

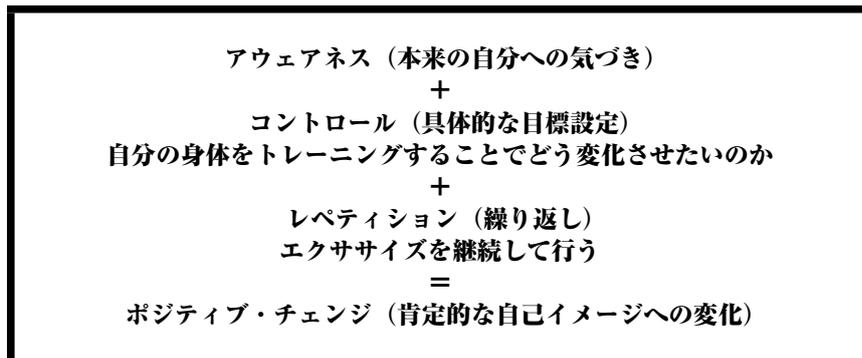
これからの高齢化社会において、踊りを好む受講者に対して健康寿命を延ばすための有効なプログラムなのではないかと思われる。

**2. 今後の方向性 (図 1)**

1) バレエ・ワークアウトは心と身体の両面に働きかけるエクササイズであり、自分自身の身体を知ることには本来の自分を知ることにつながると思われる。また自分自身でエクササイズにおける目標を設定し、繰り返してトレーニングを行うことから自分の身体が良い方向に変化することで、自己イメージも肯定的に変化していくのではないか。

「運動技能の熟達における内的意識の発達については自己によって語られる場合もあるが、実際には本人の気が付かないうちに内的意識の変化が生じていることがある」<sup>4)</sup> とあるが、NYSBW を繰り返し行うことでの自分自身の身体への気づき (ボディ・アウェアネス) を促し、自分の身体を知ることから自身の内面にも気づく、心身ともに効果のあるプログラムとしての確立を目指し、今後は健康運動支援にも活用して行きたい。

2) NYSBW の一つの特徴である肯定的な指導法を他のエクササイズプログラムにも導入出来るのではないか。エクササイズプログラムにおいて指導法に重きを置いているプログラムは少ない。この指導方法



**図 1**  
**ボディ・アウェアネスから**  
**ポジティブ・チェンジへ**

(肯定的な変化の公式 出典「ダンスのメンタルトレーニング」,タイラー (2003), p4 より稲垣が改変)

を取り入れていることも、心にも働きかけるプログラムになりうる可能性のひとつではないか。

3) バレエ・ワークアウトの今後の発展の一つの方向として、マットを使った身体への負担が少なく、寝た状態でも行える部分があることから、健康への支援の方法として保健医療の現場においても有益なプログラムとして提供していきたい。

## 引用文献

- 1) Peter Martins: The New York City Ballet Workout, William Morrow & Company, New York, 1997
- 2) 水村真由美:ダンサーなら知っておきたい「トレーニング」のこと, 22, 大修館書店, 東京, 2012
- 3) 安田静:クラシック・バレエにおける骨盤のアライメントについて—直立時のアラインメントと重力情報に依拠せず行うコントロール, 日本行動保険学会第 59 回研究発表, 2008
- 4) 菅沼麻理子・岸俊行・野嶋栄一郎:クラシックバレエを題材とした初心者の内的意識の変化に関する検討, パーソナリティ研究, 16(2): 220-228, 2008

## 参考文献

- 5) ジム・タイラー, セチ・タイラー:ダンスのメンタルトレーニング, 大修館書店, 東京, 2003
- 6) 譲原晶子:踊る身体 of ディスクール, 春秋社, 東京, 2007
- 7) ヴァレリー・グリーグ:インサイド・バレエテクニック, 大修館書店, 東京, 1997
- 8) 宗像恒次:SAT 療法, 金子書房, 東京, 2006
- 9) 宗像恒次:SAT 法を学ぶ, 金子書房, 東京, 2007
- 10) 宗像恒次・小森まり子・橋本佐由里:ヘルスカウンセリングテキストII, ヘルスカウンセリングセンターインターナショナル, 2000