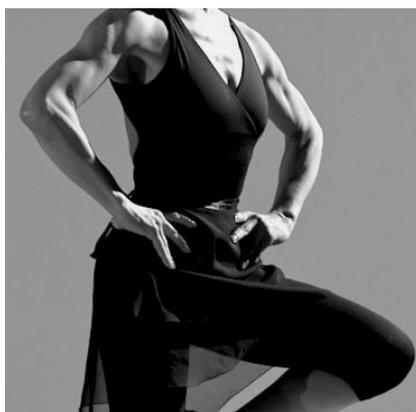


NEW YORK STYLE BALLET Workout



Japan Ballet Workout Association

一般社団法人 日本バレエ・ワークアウト協会

New York Style Ballet Workout

ニューヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウト

「Stretches and Exercises Anyone Can Do for Strong, Graceful, and Sculpted Body」 (New York City Ballet Workout)

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、心や身体に不思議な力で働きかける事が出来るのです。

ニューヨーク・シティ・バレエ・ワークアウト(以下 NYCBW)のチーフであるピター・マーティン氏はこのワークアウトの創作・開始にあたって誰でも、又多くの人々が安全に楽しく出来るバレエのトレーニングをベースにしたプログラムを目標としました。New York Style Ballet Workout は (以下 NYSBW) この NYCBW を踏襲するプログラムです。

NYSEBW は筋力トレーニングにストレッチを組み合わせ、バレエの基礎的なトレーニングを加えることで、参加者に柔軟性、持久力だけではなく、正しく美しい姿勢に近づけ、筋肉を正しい状態へと改善していきます。

NYSEBW はどんな風に自分の身体を使うのか考えさせるエクササイズです。

強さや柔軟性のある脚の筋肉、引き上がったヒップ、引き締まった腹筋は自然な抵抗の使い方を通して得られます。NYSEBW にはクラシック音楽のヒーリング効果、バレエの優雅さと正しい姿勢への到達、これに止まらずもっと多くの発見があります。

ストレッチと筋力トレーニングのコンビネーションエクササイズの課題は人間が本来持っている素質を引き出すことであり、改良された身体の状態は、努力の結果であるとわかり、また敷居が高いと思われていたバレエテクニックに挑戦することから、満足感・達成感が得られると思います。

NYSBW のプログラム内容

1、ウォームアップ

簡単なバレエのステップを応用したウォーミングアップ

このパートで身体を暖め、この後のエクササイズの効果を高めます。

2、ストレッチ

主な筋肉を呼吸とともにゆっくり伸ばしていきます。

3、腹筋

身体を支える大切な部分である、腹筋を鍛えていきます。

4、内転筋

体幹を保ちながら、脚の内側の縮みがちな筋肉を伸ばしていきます。

5、フロアーバー（サイドライン・背筋・プッシュアップを含む）

美しい脚のラインをつくり、脚の筋肉の使い方を確認しながら動かしていきます。意識することが難しい身体の背面にもフォーカスしてトレーニングを行います。

6、スタンディングセンター

バレエのトレーニングを取り入れ、正しく美しい姿勢をつくります。

7、クールダウン、レヴェランス

明日に疲れを残さないためのコンディショニングパートです。

インストラクターと受講者のシェアリングエクスペリエンス。

※ プログラムの基本は 60 分ですが時間調整は可能です。

プログラムの特徴

「10代～70代まで幅広い年齢層の受講者に提供されているプログラムです」
現在、大学の正規授業としても導入され10代から、スタジオプログラムとして70代後半の方々まで、幅広い年齢層の方々が楽しくエクササイズを行っています。

「運動経験のない方にも、ご参加頂けます」
ニューヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウトは安全性に重点を置いて開発されたプログラムですので、運動経験のない方にも安心してご参加頂けます。

「道具を必要としない、どこでも行えるプログラムです」
音楽と横になれるスペースがあれば、どこでも行えるプログラムです。

「クラシック音楽を使用するエクササイズプログラムです」
クラシック音楽のヒーリング効果も期待できるプログラムです。

「バレエを始めてみたい方の導入プログラムとしても最適です」
バレエを基本とした正しく美しい姿勢に近づけていきます。また、バレエの基本的な動きを段階を追って学ぶことができます。

「継続性の高いプログラムです」
現在、10年以上継続受講されている方がスタジオにおいては半数以上をしております。踊る楽しさを経験できることが、継続性の高さに繋がっているものと思われま

導入例

尚美学園大学（正規履修科目）

三越カルチャーサロン

近鉄文化サロン

ミレニアム・ジャパン

朝日カルチャーセンター

日本保健医療行動科学学会学術大会 体験ワークショップ

公益社団法人日本ダンススポーツ連盟

公益社団法人日本体育協会（指導者研修）

エグザス（コナミスポーツ）

ティップネス

産経学園

公益社団法人横浜市男女共同参画推進協会

株式会社パソナ 福利厚生プログラム

他 多数

メディア

<TV>

- 2004年4月 BS朝日「プラチナブランケット」
2004年9月 TBS「はなまるマーケット」
2006年4月～5月 日本テレビ「ミラクルシェイプ」
2010年10月 NHK教育「きれいの魔法」

<書籍>

- 主婦の友社「バレエ・ダイエット」 2004.
NYCBW インストラクターマニュアル日本語版監修 2005.
東芝 EMI「NEW YORK CITY BALLET Workout2」
日本語版アドバイザー 2003.
ベネッセコーポレーション ハピコレ3号バレエエクササイズ
「飽きずに続けられる下半身ほっそりダイエットのレッスン」 2009.

<監修>

- ぴあ「バレエワンダーランド」 2003.
講談社「FURAU」 2004.
集英社「MORE」2004.
1日10分パーツ痩せプログラム マガジンハウス 「アンアン」2007.
ドクターシーラボ「健康通信」2013.

<取材>

- それぞれのコンデショニング P146
マガジンハウス 「GINZA」2004.
バレリーナの脚がしなやかで美しい秘密 P33
マガジンハウス 「アンアン」2004.
バレエエクササイズ P288 講談社「Style」2005.
ニューヨーク・シティ・バレエ・ワークアウト 「MY LOHASU」2006.
講談社 MOOK「ダンスタイム」「バレエ・ワークアウトでもっと踊れる身体になろう」2013

<その他>

NYCBW インストラクターワークショップ 掲載記事執筆 P136～P137

「バレリーナへの道—大人からのバレエ7」文園社 2005.

ダンサーのための身体づくりエクササイズ「ダンスビュー」モダン出版 2009.

「ダンスビュー」モダン出版 2010. (DVD)

New York Style Ballet Workout DVD アトスインターナショナル 2013.

CONTENTS

- イントロダクション
 - 正しい姿勢について
- ウォーミングアップ
 - ・ブルベ
 - ・ジャンプ
 - ・バランシング
- フロア・エクササイズ
 - ・主な筋肉のストレッチ
 - ・腹筋
 - ・内転筋
 - ・フットアーバー
 - ・サイドライン
 - ・背筋セップ
 - ・胸立て
- スタンディング・センター
 - ・ブルベ
 - ・タンジュ
 - ・ジュッテ
 - ・ロンデ
 - ・バシセバランス
 - ・グランドアラマン
- スモールジャンプ
- クールダウン・レバンス
- Bonus Track バレエパフォーマンス

美しい自分を作る優雅なトレーニング
映画「ブラック・スワン」の舞台となったことでも知られるアメリカを代表するバレエ団、「ニューヨークシティバレエ」のワークアウトメソッドをルーツに持つ、「ニューヨークスタイル・バレエ・ワークアウト」(NYBW)。このジャンル中に本格的なバレエトレーニングの要素を取り入れたスタジオ・フィットネスのDVDが誕生。同時に日本唯一のマスター・ティーチャー・トレーナーである(株)日本バレエワークアウト協会代表、稲垣優子氏によるパフォーマンスと解説。

クラシックバレエダンサーのボディは、素晴らしい姿勢、長くて無駄のない筋肉、体幹の力を誇っています。練習中に鍛えたバレエワークアウトのエクササイズは美しいワウンスや優雅な動きなど多くの効果をもたらしてくれます。難しさに挑戦するワークアウト・スタイル・ワークアウトに行ったら、あなたも驚かされるかもしれません。また、美しい姿勢でエクササイズの世界に導き、バレエワークアウトの素晴らしい効果を体感させてくれます。バレエダンサーが何をやり方でも同じように一生懸命にエクササイズで頑張ります。

— 監修: New York City Ballet Workout アドレクター: Kase Sapphan

Instructed by Reiko Inagaki
稲垣優子プロフェッショナル
東京現代芸術大学ダンス・バレエ・モダンダンスのトレーニングを始め、その後NYにてトレーニングを受ける。日本人で唯一の「New York City Ballet Workout」認定Master Teacher Trainer を取得後、日本バレエワークアウト協会を設立。筑波大学大学院スポーツ健康システムマネジメント専攻にて体育学修士を取得。筑波大学講義。

DVD VIDEO 16:9 LB 12:1 (CC)PCRM (R) (R) COLOR 音響:5.1ch 収録:MADE IN JAPAN ATDV-271

発売元:アトスインターナショナル
〒107-0062 東京都港区南青山2-4-1 4 STUDIO24
TEL:03-3402-1589
FAX:03-3402-1588
E-MAIL:info@studio24.jp
www.studio24.jp
©2013アトスインターナショナル
東京都港区南青山2-4-1 4 STUDIO24
TEL:03-3402-1589
FAX:03-3402-1588
E-MAIL:info@studio24.jp
www.studio24.jp

DVD VIDEO 16:9 LB 12:1 (CC)PCRM (R) (R) COLOR 音響:5.1ch 収録:MADE IN JAPAN ATDV-271

発売元:アトスインターナショナル
〒107-0062 東京都港区南青山2-4-1 4 STUDIO24
TEL:03-3402-1589
FAX:03-3402-1588
E-MAIL:info@studio24.jp
www.studio24.jp

ニュー・ヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウト
インストラクター:稲垣優子 監修:(株)日本バレエワークアウト協会
DVD VIDEO 16:9 LB 12:1 (CC)PCRM (R) (R) COLOR 音響:5.1ch 収録:MADE IN JAPAN ATDV-271

Japan Ballet Workout Association

一般社団法人 日本バレエ・ワークアウト協会

〒1070062 東京都港区南青山2-4-1 4 STUDIO24

電話 : 03-3402-1589

Mail : jbwa@abox3.so-net.ne.jp

<http://www.japanballetworkout.com>