

怪我なく踊れる身体づくりをサポート 「バレエのためのトレーニング」とは

ストレッチをしながらターンアウト強化 マスターストレッチ

ゆりかごの様に揺れる靴「マスターストレッチ」。揺れる中でバランスを取ることによって、常に全身の筋肉を使いその中でストレッチも同時に行えます。バレエの基本となるターンアウトに必要な柔軟性向上と筋力アップが行え、身体の土台づくりが行えます。



<効果> ・全身の柔軟性向上 ・股関節周りの筋力アップ ・O脚やX脚など脚の歪みの改善 ・足裏・足先の筋力アップ
リハビリを目的に開発されたマスターストレッチ。身体の底辺となる「足」からアプローチすることで、身体の癖を根本から改善していき、腰・膝・足首などの怪我からの回復、怪我の予防につながります。

TYE4®



バレエの動きの中でトレーニングができる タイフォー

体幹から手足にかけて伸びるゴムを使ったトレーニング「タイフォー」。常にゴムの抵抗力を使い、筋肉をしなやかに伸ばしながら使え、身体が引き上がった無理のない状態での踊り方が再現できます。タイフォーを装着したままバレエができるため、レッスンに直接活かしやすいトレーニングです。

<効果> ・引き上げ・伸びの意識付け ・手足のコントロール力向上 ・体幹強化 ・体力・持久力アップ

ニューヨークシティバレエ団のチーフフィジカルセラピストによって開発された「タイフォー」は、約8kgのゴムの抵抗力を使ってバレエを行うことで、常に「もっと」引き伸ばし、「もっと」引き上げて動くことを体感できます。

講師向けに指導資格養成コースを開催致しております

使用方法や指導方法など学び、正しく使用していくことで「怪我のない身体づくり」が行えます。



マスターストレッチ指導者資格養成コース

- ① 2017年10月7日(土)・8日(日) 合計8時間
- ② 2017年12月2日(土)・3日(日) 合計8時間



タイフォー指導者資格養成コース

- (MT) 2017年9月24日(日) 合計5時間
- (ST) 2017年12月8日(金) 合計7時間