

Dancer's Life Support.Com

冬期バレエ講習会



会場 Piece of modern Dance studio

1月3日—1月7日



正しいからだの使い方を知ることはケガ予防だけでなく、テクニック向上につながります。

参考書やDVDも手に入りやすくなりました。

講習会だってコンクールだってたくさんあります。

でも実際にレッスンや舞台上で正しく「体を使う」とはどういうことでしょうか？

そしてどうしたら「正しく体を使っている」と分かるのかしら？

この冬、5日間留学式レッスンでフレンドリーな教師陣と一緒に強く、痛みなく踊るコツをつかみませんか？

もちろんただ勉強するだけじゃDLSらしくない！

「正しい体の使い方」+「様々なジャンルのダンス」+「パフォーマンス・芸術性」

全てひっくるめた短期留学式の講習会で、舞台上で使える体作りをしていきましょう！

スケジュール 1月3日、4日、5日、6日

*スタジオ・受付状況によりタイムテーブルに変更が生じる可能性があります

9:00 受付開始

9:30-10:45 ウォームアップ

10:15-12:00 クラシックバレエ

12:00-12:45 ボーイズテクニククラス（女子お昼休み）

12:30-1:30 ポワント（男子お昼休み）

1:45-2:45 コンテンポラリー

2:45-3:15 クールダウン・ストレッチ

発表会 Piece of modern Dance studio

（東京都目黒区原町2-4-7 カステート目黒原町B1F）

1月7日 9:30—場当たり・ウォームアップ

10:30—12:30 発表会

*発表会衣装としてグループ1は黒の袖なしレオタード、黒の短いスカート、足先の出る黒いタイツ、グループ2は白の袖なしレオタード、白の短いスカート、足先の出る黒いタイツが必要です。そのほかの持ち物は、申し込み完了のメールとともにお知らせいたします。

このバレエ講習会はこんな人向けです

- 正しく体を使うという感覚を知りたいダンサー
- 上手になりたいと強く願っているダンサー
- 講習会に参加するだけでなく「身につけたい」ダンサー
- バレエ留学を考えている生徒
- 一時帰国中で体力を落としたいくないダンサー

こんなことを学ぶことができます

- クラシックバレエだけでなくコンテンポラリーやバリエーションを学ぶ上で、舞台上で使える体作りを実感できます。
- 5日間の長期講習会で正しく体を使ってレッスンするという事を学びます。
- 少人数制クラスで自分の弱点や癖をしっかりと勉強できます。
- バレエ留学を想定して5日間一日中踊ることで自分の体と向き合う事が出来ます。
- 最終日の発表会では、この講習会で学んだことを実際に表現する練習もできます。

よくある質問たち

Q: 年齢制限はありますか？

A: DLS 冬期バレエ講習会は14歳から30代前半までのプロを目指すダンサー、そしてプロダンサーのための講習会です。実力よりは熱意のほうの方が大事！研究熱心なダンサーをお待ちしております。

Q: ケガをしています。それでも参加できますか？

A: ケガの種類などによりますので、一度 hello@dancerslifesupport.com にケガの詳細を書いたメールを送ってください。

Q: 参加できない日があります。それでも大丈夫ですか？

A: 出来れば5日すべて参加していただきたいのですが、参加できない日がある場合申し込み前に hello@dancerslifesupport.com にご相談ください。

Q: キャンセルしたい場合はどうなりますか？

A: DLS キャンセルポリシーを参考にしてください

Q: 申し込みをしましたが返事がありません。

A: メールの設定状況によって、DLSからのメールが届かないことがあります。

hello@dancerslifesupport.com からのメールが届くように設定してあるか、添付資料や容量の大きいメールが受信できるか？受信箱がいっぱいになっていないか？などをご確認のうえ、再度ご連絡をお願いします。

申し込み方法

1) DLS 冬期講習会申込書、写真（下記参照）、スカラシップ申込書（希望者のみ）を hello@dancerslifesupport.com に添付してお送りください。（題名を「DLS 冬期バレエ講習会申込書」とご記入下さい。）申込書はスキャンをするか、用紙の写真を送ってくださっても大丈夫です。



注) 男子はオンポワントではなく1番ポジションルルベ

2) 上記のメールが届きましたら、こちらから仮予約終了のご連絡メールをお送りいたします。

3) 写真、書類審査後、グループ決定のご連絡、スケジュール、持ち物など講習会の詳細を明記したメールをお送りいたします。

4) 上記のメールに記載してあります、銀行口座に2週間以内に受講料をお支払ください。

料金振り込み完了が確認できました時点で、本予約とさせていただきます。

2週間以内にお振込みが確認できない場合、予約を取消させていただく場合もございますのでご注意ください。

講習会料金

一人当たり 75,000 円（5日間、合計24時間のダンスレッスン＋発表会込）

講師紹介



佐藤 愛：クラシックバレエ・ボーイズクラス担当

6歳よりバレエを始めThe Australian Conservatoire of Ballet 卒業。怪我のためバレエを断念した経験から Victoria University にて本格的に解剖学、理学マッサージを学ぶ。ピラティスや教育資格取得、ACB バレエシラバスを終了し、現在は ACB 専属セラピストの他、Cert. IV, Diploma, Advanced Diploma コースの解剖学とフィットネスの講師を担当。その間を縫って豪州と日本各地でバレエダンサーや各種パフォーマー等の治療や教育を行っている。ダンサーの為の情報サイト、

Dancer's Life Support. Com、ダンサーのためのボディコンディショニングセミナー創業者。



山本 裕子：バリエーション担当

9歳よりクラシックバレエを始める。

2000年1月、オーストラリアン・コンセルヴァトワール・オブ・バレエ入学。2001年12月、ディプロマを得て卒業。卒業後、アーキタンツ主催リン・チャールズ振付「uchi/soto」などの舞台に出演。現在は都内外のスタジオで講師を務める。ACB（オーストラリアン・コンセルヴァトワール・オブ・バレエ）教師認定セミナーレベル5まで終了。



乾 直樹：コンテンポラリー担当

大阪芸術大学卒業。全国舞踊コンクール創作部門第1位を始め、舞踊家前澤亜衣子氏(Piece of modern Dance company 主宰▷www.pomdance.com)のダンスパートナーとして国内主要コンクール上位入賞多数。個人でも神戸全国洋舞コンクールモダンダンス部門シニア3位受賞。09年文化庁在外研修員として一年間渡米。帰国後は、音楽座ミュージカル、香取慎吾主演ミュージカル『オーシャンズ11』、某大手テーマパークショーのメインダンサー、坂本冬美コンサートメインダンサー、TVCMなどに参加。ジャンルを飛び越えた表現力とスキルには定評がある。



猪野 恵司 : ウォームアップ担当

高校時代にミュージカルを志してバレエを始める。日本大学芸術学部に入學、その後中退。その後ロサンゼルスへ留学しサウスベイバレエ団に出会いバレエダンサーとなることを志す。同時にカリフォルニア州立大学ロングビーチ校で機能解剖学を学ぶ。成績優秀者として大学卒業後、同時にサクラメントバレエ団に入団。退団後帰国、アメリカで学んだ解剖学とバレエの知識を生かし、バレエ専門のパーソナルトレーナーとして活動している。



齊藤 彩夏 : クールダウン担当

幼少期よりバレエを習う。武蔵野美術大学大学院日本画学科修了。身体造りと精神統一の一環として始めたヨガに深い感銘を受け、インストラクターに。様々な芸術に触れてきた経験から、アーティストの心身のサポートするヨガを行うべく活動中。Dancer's Life Support の 2014 年のセミナー『ダンサーの為の心と身体をほぐすヨガ』講師。全米ヨガアライアンス 200 時間認定講座、リストラティブヨガ指導者養成講座、ジョイントファンクショナルヨガ指導者養成講座修了。JCCA ストレッチポールベーシックインストラクター

DLS キャンセルポリシー

地方、そして海外から参加をご希望の方が大勢いる DLS のセミナー・講習会ではより多くのダンサーをサポートするためにキャンセルポリシーが決められています。お申し込みの前にご一読くださいませ。

A) セミナー初日から 31 日前のキャンセル

申し込みいただきました金額を全額お返しいたします。

Paypal からの返金期間を過ぎている場合は（入金から 30 日）銀行振り込みとなりますので、手数料（お支払いいただいた金額の 10%）を引いた金額となります。

B) セミナー初日から 30 日前—2 週間前のキャンセル

申し込みいただきました金額の 50%がキャンセル料金となります。

C) セミナー初日から 2 週間前から当日までのキャンセル

お申し込みいただきました金額の 100%がキャンセル料金となります。

例) 1 日がセミナー初日の場合

ブルーの日以前 —A 黄色のエリア—B 赤いエリア—C

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1			

ご理解・ご協力いただきまして誠にありがとうございます。

DLS 冬期バレエ講習会 スカラーシップ申込書

日本の若い才能を応援するために DLS 冬期バレエ講習会にスカラーシップ制度を作りました。申し込み時の写真、下記の書類審査を経て冬期講習会参加費の一部および全額免除のスカラーシップを授与します。

応募資格

心から学びたいと願っているダンサー (16 歳以上 25 歳以下)

フリガナ
名前
職業

この講習会を受講する目的は何ですか？そして今後どのようにダンス生活に生かしていく予定ですか？

DLS ブログ記事で一番勉強になったものはどれですか？そしてどのようにその記事を毎日のレッスンに応用していますか？

申込チェックリスト

申込書とともに下のアイテムを送ってください

- 写真（詳細は <http://www.dancerslifesupport.com/2015-1/>をご覧ください）
- 冬期講習会申込書

審査のプロセス、および結果に対しての質疑応答はできません。ご了承ください。



Dancer' s Life Support. Com Presents
第2回 DLS オフ会 バーサタイルなダンサーへ

2016年1月9日 外苑前アイランドスタジオ
東京都渋谷区神宮前 3-1-25 神宮前 IK ビル 2F
午後1時—5時

ダンサーのためのオンラインコミュニティであるDLSが年に一度だけ行うオフ会です。今年のテーマは「バーサタイルなダンサーへ」最近はどのジャンルにいてもバーサタイル、多様性のあるダンサーが求められています。

より素敵なダンサーになるためには？バーサタリティを手に入れるには？？

そんなことをバレエオタクなみんなと一緒に話しませんか？

チケットは www.dancerslifesupport.com/store にて10月1日から発売されます！

前売り券 一人 3500円・当日券 4500円

チケットの数に限りがありますのでお早めに…

Schedule



1:30pm- ヒップホップダンサーのバレエ留学奮闘記！

ダンスの基本はクラシックからっという気持ちで飛び込んだ海外バレエ学校！10歳以上若い子たちに囲まれて、ロンデジャンプって何なの？というところから始まった1年。

生まれて初めてのピラティスと鬼の愛！のマンツーマンを受けてきた Sayuri のメルボルンでの生活を

久しぶりに再会する佐藤愛との対談形式でお送りします



2:30pm-ミュージカル、コンテンポラリー、振り付け家・・・バーサタイルな乾直樹

東京新聞主催全国舞踊コンクール創作部門第一位、ニューヨーク留学後、様々なジャンルで活躍し続ける乾直樹。

2015年のミュージカル界を賑わさせたエリザベートにトートダンサーにダンサーとしての生活、そしての真の柔軟性について聞いてみましょう！



3:30pm バレエの進化とバーサタリティ by 佐藤愛

バレエは歴史のある芸術です。だけれど常に進化し続けているのも事実。舞台が進化すればダンサーの進化も求められます。

技術が変化し、練習の難易度が上がっている21世紀ダンサーの現状を見ていきながら、ダンサーとして、教師として、どうやって進化していけばいいのか考えてみましょう。



4:00pm - 愛さんに聞いてみよう！ ★Live★

いつもは地球の裏側にいるバレエ学校専属セラピスト兼トレーナーの佐藤愛に聞いてみたいこと、ありませんか？留学生の生活や、バレエ学校について、解剖学やケガの相談など・・・このチャンスを使って、いつも疑問に思っていることを聞きちゃってください！