

DLS 公認

スタンスインストラクターコース

第一期生 2019年8月1日—1月31日

解剖学的に、安全にバレエダンサーを指導するインストラクターを目指す人のためのコースです。このコースでは理論はもちろん、実践、実技、研修などインストラクターとして必要な技術を学びます。また年齢、ゴール別クラス構成やビジネス面もカバーし、インストラクターという職業で活躍できる事を目指します。

15年に渡りバレエ学校の専属セラピスト、解剖学・フィットネス講師として現場で経験を重ねてきた佐藤愛と一緒に、Happy Dancing をサポートしたい人を募集します。

誰向けのコースですか？

- 18歳以上（学歴、指導歴関係なし）、バレエスタンス（正しい立ち方）、テクニックの土台となる体作りのエクササイズを多くの人たちに自信をもって指導したい人
- 自分のスタジオ、カルチャースクールなどでダンサーに特化したエクササイズを安全に指導したい人
- 一対一や少人数制クラスで、ダンサー一人ひとりの悩み、ケガやゴールに合わせたプログラム制作、指導をしたい人
- バレエ教師として、スタジオにいるケガをしているダンサーへの確かなサポートをしたい人
- 安全で効率的なウォームアップを様々な年齢、バレエ歴の人たちのクラスに取り入れたい人

こんな人には向きません

- DLS のコンセプトである Happy Dancing を理解できない人（例：無理やりストレッチやダイエット、寝る時間を削ってレッスンする事が大事だと思っている、早くからのポワントレックンやコンクールを推奨する等）
- 自分で勉強するモチベーションを保てない人
- 言われたこと「だけ」をこなすことで満足してしまう人
- 継続して勉強をし続ける必要性を感じない人
- 資格を取る事「だけ」がやりたい人
- オフラインクラス、試験日に参加できない人



インストラクターコース修了必須条件

- オフラインクラスに参加すること
- 全ての筆記試験、実技試験にて70%以上の点数をとること
- バレエスタンス、ターンアウトWSに参加すること（コース修了1年以内、過去参加でも可）
- セミナーアシスタント研修に2クラス分出席し、現場を体験すること（ビデオ審査依頼書が通過した場合は指導しているクラスの様子を2種類ビデオに収録し審査を受けること）
- 全てのアセスメントを提出すること

費用&会場

インストラクターコース 25万円（税込み）

☆第一期生10名のみ20万円です。このチャンスをお見逃しなく！



費用に含まれるもの

- 教材費*
- オンラインFBグループ
- 10万円分のDLSセミナー参加費（2年間で使い切る事）
- 資格取得後2年間のメンバーシップとメンバーシップベネフィット
- 試験再チャレンジ（各科目1回まで 再チャレンジ2回目からは別途費用がかかります）

*教材はこのコースのために特別に作られた教材を指します。

バレエの立ち方できてますか？ターンアウトできてますか？両書籍（東洋出版）は教材に含まれておりません。

オフラインクラスの会場

各グループの参加者出身地やDLS来日スケジュールにより会場は変更されます。

実技、指導練習をするためオフラインクラスは会場にてご参加ください。

リモート筆記試験について

地方、海外参加者で、筆記試験の時間に参加出来ない場合は、インストラクターコース専用のFBグループにて、筆記試験と同じ時間帯にライブで自分が試験をしている様子を投稿することで自分の家から試験を受講することができます。

アシスタント研修とは

インストラクターに必要なスキルの中には、様々な体を指導する、現場での立ち振る舞いや言葉遣い、とっさの質問に答えるなど現場でしか練習できないものがあります。このコースではDLSの来日セミナークラスたちを使って佐藤愛のアシスタントをしつつ、インストラクターの現場体験、参加者がどうやってキューイングに反応したかなどを勉強できる研修の場を設けてあります。原則として2セミナーアシスタント研修をする必要がありますが、海外、DLSセミナーの行われな地方参加者の場合特別処置があります。

アシスタント研修は、コーススタートから1年間で修了する必要があります。

アシスタント研修のできるセミナー例

- スタンスワークショップ
- ターンアウトワークショップ
- DLS キッズエクササイズクラス
- 冬期バレエ講習会ウォームアップクラス

* アシスタント研修可能クラスは変更、増加の可能性があります。詳細はコース内でお話します。

海外・地方参加者特別処置

海外や地方からの参加者で、現場でのアシスタント研修が難しい場合ビデオ審査依頼をすることができます。

<特別処置の流れ>

1. ビデオ審査依頼書類提出
2. 45分-1時間クラスを指導している様子全体が鮮明に見られ、声が聞こえる動画を提出
3. ビデオの指導様子のフィードバック
4. 違う生徒が参加する他のグループを同じように指導
5. アシスタント研修代用として、ビデオ審査修了



科目	教材・スタイル	試験内容
1-1 スタンス解剖学	資料・WS参加・レポート	筆記試験 1
1-2 ターンアウト解剖学	資料・WS参加・レポート	筆記試験 1
2-1 エクササイズ理論：スタンスエクササイズ分析と実技	オフラインクラス 2	筆記試験 2 実技試験 2
2-2 エクササイズ理論：年齢別ウォームアップ	ビデオ&ライブ質問	アセスメント提出 2 実技試験 2
2-3 エクササイズ理論：クラス構成とキューイング、タイミング	ビデオ&ライブ質問	アセスメント提出 2 実技試験 2
2-4 エクササイズ理論：ケガ、ダンサーのスケジュールに合わせた練習量調整	ビデオ&ライブ質問	アセスメント提出 2 実技試験 2
2-5 エクササイズ理論：エクササイズ応用方法と難易度調整	オフラインクラス 2	実技試験 2
3-1 ダンサーのケガ：側弯症	オフラインクラス 3	アセスメント提出 3 実技試験 3
3-2 ダンサーのケガ：成長痛	オフラインクラス 3	アセスメント提出 3 実技試験 3
3-3 ダンサーのケガ：下肢のケガ	オフラインクラス 3	アセスメント提出 3 実技試験 3
3-4 ダンサーのケガ：腰痛	オフラインクラス 3	アセスメント提出 3 実技試験 3
3-5 ダンサーのケガ：股関節	オフラインクラス 3	アセスメント提出 3 実技試験 3
4-1 ダンサーシチュエーション：柔軟性向上	オフラインクラス 4	アセスメント提出 4 実技試験 4
4-2 ダンサーシチュエーション：過度柔軟なダンサー	オフラインクラス 4	アセスメント提出 4 実技試験 4
4-3 ダンサーシチュエーション：脚のライン改善	オフラインクラス 4	アセスメント提出 4 実技試験 4
4-4 ダンサーシチュエーション：猫背改善	オフラインクラス 4	アセスメント提出 4 実技試験 4
4-5 ダンサーシチュエーション：生理痛、妊娠&産後	オフラインクラス 4	アセスメント提出 4 実技試験 4
5-1 ビジネス：マーケティング、効果的な SNS の使い方	ビデオ&ライブ質問	アセスメント提出 5
5-2 ビジネス：親、教師、治療家とのコミュニケーション	ビデオ&ライブ質問	アセスメント提出 5

第一期生スケジュール

日にち	アセスメント提出	AM	PM
2019年8月1日		コーススタート ウエルカムライブ 解剖学資料 1-1、2 配布	
2019年8月24日		ビデオ&ライブ 質問 2-2	
2019年8月25日		ビデオ&ライブ 質問 2-3	
2019年8月26日		ビデオ&ライブ 質問 2-4	
2019年9月17日		筆記試験 1	オフラインクラス 2
2019年9月18日		オフラインクラス 2	ライブ質問&練習タイム*
2019年9月24日	アセスメント 2	実技試験 2	実技試験 2
2019年12月21日		ビデオ&ライブ 質問 5-1	
2019年12月22日		ビデオ&ライブ 質問 5-2	
2020年1月8日		オフラインクラス 3-1, 2	オフラインクラス 3-3
2020年1月9日		オフラインクラス 3-4	オフラインクラス 3-5
2020年1月14日	アセスメント 3	実技試験 3	実技試験 3
2020年1月15日		オフラインクラス 4-1, 2	オフラインクラス 4-3, 4, 5
2020年1月16日		実技試験 4	実技試験 4
2020年1月25日	アセスメント 4, 5		

*スケジュールは天候、災害、来日ツアーの関係上変更する可能性があります。

*9月18日のライブ質問は会場にてオフラインクラスの後に行われます。また練習タイムとは会場にて他の参加者と練習をしたり、アセスメントの確認をしたりできる場所です。

上記スケジュールに含まれていないもの

- バレエスタンスワークショップ参加（過去受講した人は免除）
- ターンアウトワークショップ参加（過去受講した人は免除）
- セミナーアシスタント研修（2クラス・条件によりビデオ審査依頼可能）
- 資料勉強時間
- 試験勉強時間



DLS インストラクターメンバーシップ

コース修了はインストラクターとしてスタート地点。

ダンサーの数だけ、悩み、ケガ、ゴールがあり、指導中にどうしていいのかわからなくなってしまう事もあるかもしれません。インストラクターメンバーシップは継続して勉強したいインストラクターへのサポートです。

一緒に勉強した仲間や、先輩、講師である佐藤愛と定期的なコンタクトを取りながら復習、問題解決をしていきましょう。



インストラクターメンバーシップベネフィット

(年会費 1 万円、コース終了後最初の 2 年間はコース費用に含まれるので必要なし)

- 全ての DLS セミナーの先行予約が可能
- DLS イベントなどの資料に無料で広告
- DLS インストラクターデータベースに登録
- メンバーシップ勉強会（オンライン・オフライン）への無料参加
- オフライン（実技）科目の無料リピート参加可能
- 指導している生徒たち・ご両親の DLS セミナー先行予約

メンバーシップを取得するには？

- DLS 公認スタンスインストラクターコースを修了すること
- 年会費である 1 万円を指定日内に支払う事
- CEP を年間 20 ポイント以上取得すること

CEP (Continued Education Point) 例

内容	単位	ポイント
1 年間で 30 時間以上現場指導	30 時間を 1 つとして	5points
1 年間でボディワーク系クラス（ピラティスやヨガ、ダンスレッスン）を 30 時間以上受講	30 時間を 1 つとして	5points
DLS セミナー受講	1 クラスにつき	10points
インストラクターコース オフラインクラス再受講	1 クラスにつき	5points
DLS 以外のセミナー、講習会受講	1 クラスにつき	10points
舞台見学・出演	1 作品につき	10points
メンバーシップ勉強会参加	1 勉強会につき	10points
関連書籍読書&レポート	1 冊につき	5points

よくある質問

Q すでにスタンス、ターンアウトWSを過去に受講しました。再受講しなければいけませんか？

A 再受講の必要はありませんが、書類提出があります。再受講したい場合は10万円分DLSセミナー参加費を使って実質無料で参加することもできます。

Q すでにDLSの教師のためのバレエ解剖学講座を受講しました。それでも解剖学の科目(1-1、1-2)を受講しなければいけませんか？

A 内容が違うため(教師講座はバレエレッスン指導の解剖学、コースはエクササイズ指導の解剖学)科目を受講する必要があります。ですが、すでに勉強していたら筆記試験でのストレスが軽減されるはずです。

Q 試験に落ちたらどうなりますか？

A 試験やアセスメントは70%以上の点数でパスとなります。試験に落ちた場合、筆記試験は再試験、アセスメントは再提出となり、再チャレンジはコース費用に含まれます。実技試験の場合は後日特別に実技試験を行います。再チャレンジは無制限に可能ですが、3回目より別途試験費用5千円がかかりますのでご注意ください。

Q ケガや病気が原因で、オフラインクラス参加が出来なかった場合、どうしたらいいですか？

A ケガや病気、交通機関麻痺や天災でオフラインクラスに参加出来なかった場合、当日の資料用ビデオを受け取ることができます。ただし、ケガをしている生徒の気持ちを理解したり、指導のヒントになるため、外出可能なケガの場合は積極的にオフラインクラスへの参加をお勧めします。

Q アセスメントと試験の違いは何ですか？

A アセスメントは事前にアセスメント資料が配られ、そこに書いてある議題に回答をして提出します。参考書で調べたり、参加者同士で相談したりしても構いません。試験は当日試験問題が出され、誰からも助けを借りず、時間内に答えます。

Q 費用に含まれる10万円分DLSセミナー参加費は好きなように使っているのですか？

A もちろんです。参加者一人ひとり、バックグラウンドが違いますし、指導したり生徒の種類が違います。自分の弱点や、得意分野というのもあるでしょう。よってセミナー参加費は自分が「必要」だと思ったクラスを思う存分勉強できるように含まれています。

もしどこから受けていいのかわからない場合、コースに直結する教師の為のバレエ解剖学講座、治療家・トレーナーセミナーをお勧めします。

Q どうしてビジネス科目が含まれているのですか？

A このコースの目的はより多くのダンサー達へ、必要な知識を届けることです。そのためには、インストラクターとして集客や、参加者が毎週通いたいと思えるようなクラス運営が必要なはずです。そのため広告費が不必要な、自分で出来るマーケティングも科目に含めました。

Q 今まで指導をしたことのない現役ダンサーでも参加できますか？

A 18歳以上であれば指導経験のない人でも受講できます。確かに経験があった方が有利な科目もありますが、現役ダンサーの気持ちや悩みが分かるというメリットがあるということもお忘れなく。

Q クラシックバレエダンサーではない生徒を指導しています。それでも意味がありますか？

A コース自体はクラシックバレエの体の使い方をベースに説明していますが、全てのダンスの基礎はクラシックバレエにあると言われる以上、他のジャンルでもダンサーを指導するための内容が詰め込まれたコースになっています。逆に、ダンス経験のない人の指導を求めている人はこのコースは向きません。

Q ビデオの長さは？ライブで参加出来ない場合は？

A ビデオはスケジュールされている日の朝 10 時頃から 2 時間程度（科目によって長さが変わる）、ビデオの後ライブで質問に答える時間（30 分ほど、質問内容の量によって変わる）を考えて下さい。ビデオ、そしてライブ質問の内容はレコーディングし、復習できるようにはなっていますが質問は出来ません。後回しにしないためにも、ライブでの参加を強くお勧めします。

Q アセスメントの提出はどうやってやるのですか？

A アセスメントの提出、必要な資料のダウンロードや復習ビデオへのアクセスなどは、全てオンラインで行われます。コーススタート時のウエルカムビデオ内で説明があるほか、FB グループ内でのサポートもつきますのでご安心ください。万が一、アセスメントが期間内に提出出来ない場合は「延長願い」フォームより延長することができます。

Q 仕事もあるし、6か月なんて長すぎます…

A 実際にクラスのある時間は6か月ではありません。スケジュールが決まっていて現地参加が必要なもの、オンラインで参加が必要なものの他、自分のペースで進めるアセスメントやレポートがあり、全てを修了させる期間が6か月となっています。スケジュール調整が難しいWS参加やアシスタント研修は、コーススタートから1年以内に行う事ができます。参加者のやる気とスケジュール調整力次第で、日常生活にできる限り影響を与えずに勉強を進める事ができるはずです。



佐藤愛よりメッセージ

日本のバレエ人口の多さは世界でもトップレベルです。ということはバレエを愛する人達がたくさんいるということ。

2013年よりDancer's Life Support.Comを拠点に来日セミナー、イベント、出版など様々な方法で、健康に踊り続けたい、安全に指導したいという人達と繋がる事ができています。少しずつですが、解剖学的アプローチやダンサーを壊さないで育てる、という考え方が日本にも浸透してくれたのではないかなと日々感じています。



その反面、DLSを通じてサポート出来る数に限りがある事、年に数回のセミナーではなくもっと継続的に解剖学的アプローチでトレーニングしたいダンサーからの声など、私一人での活動に限界を感じていました。

このインストラクターコースを制作した理由は、**Happy Dancing**をより多くの必要とするダンサー達へ届けるためです。ラッキーな事に私はバレエ留学後、素晴らしいバレエ教師、治療家、トレーナーたちに囲まれ、世界的に有名なバレエ団、バレエ学校という現場で働き、学ぶことができました。様々なメンターから学んだことをこのコースに詰め込んで、ダンサーをサポートしたいと願う人達に届けたいと夢を持っています。

インストラクター（ラテン語で「築き上げる人」の意）はクラスに参加してくれる人を、レッスン時間だけ指導しているのではないと私は感じます。そのご家族の健康に対する考え方、生徒さんの友達、彼らの将来への可能性や、もしかしたら彼らの生徒さん、つまり次世代のダンサーまで影響しているかもしれません。

DLSのHappy Dancingというコンセプトに賛同してくれる、一緒のフィールドでダンサーをサポートしていける仲間たちと出会えるのを今から楽しみにしています。

佐藤愛

DLS 公認インストラクターコース第一期生申し込みは 2019年6月1日より

定員になり次第募集を終了します

質問は hello@dancerslifesupport.com 「インストラクターコース質問」へどうぞ

申込みの流れ

1. 申込み期間中（2019年6月1日—7月25日・第一期生10名が集まったところで申込みを終了します）にコース申込書を提出します。
2. DLSよりコース申込書受理、定員に達していない場合参加できるという連絡メールが届きます
3. コース料金の支払いを済ませます
一括銀行振込・5回に分ける分割銀行振込（42000円をコーススタート2週間前までに1度、9月1日より毎月1日に残り4回振込）より選択できます。
4. 入金確認後、ウエルカムパック（グーグルファイル）をお届けします。
その中にコースで必要なフォームや資料が入っています。
5. 定員に達した時点で、もしくは7月25日にコースFBグループがスタートし、そのグループ内でビデオ&ライブ質問の科目や、相談、連絡事項が行われます。
6. 2019年8月1日よりコースFBグループにてウエルカムビデオがアップされ、正式にコーススタートとなります。