

ボイスのバレエクラス徹底解剖

BALLET STEP BY ARINA

2023年12月に初めての発表会開催が決定したボイスのバレエクラス♡ Arina先生の熱心な指導がとても好評で、コンクール入賞者も多数！華やかなバレエの世界とそれを実現するための道のりを先生に聞いてみました！

プロフィール



Arina Matsuno ARAD

2歳から Mrs.Viphavee を師とし、クラシックバレエを始め、16歳でバレエ教師としてのキャリアをスタートし、指導歴10年以上、15歳から舞台の主演を努め、数々のコンクールで上位入賞。日本の有名なバレエ学校の Principle Coaching にも合格し参加。Joffrey Ballet School NY サマーフェスカラシップ取得。R.A.D公認登録教師。

2014年 Royal Academy of Dance Advanced 2
2017年 Progressing Ballet Technique
2017年 Commonwealth Society of Teachers of Dancing Elementary
2017年 The Spanish Dance Society Primer Año
2018年 Inspired Seminar Royal Ballet School
2018年 Classical Dance Australia Teacher's Course
2020年 Peaceful Babes Kids Yoga Teacher Training Courses for Ages 2-17
2021年 Royal Academy of Dance Registered Teacher (公認教師)
その他、幼稚園の課外授業、インターナショナルスクールのECA、教え子の舞台及びコンクール指導・振付などを実施。



バレエとは？

バレエは、イタリアで生まれ、フランスで発展し、ロシアで完成された舞踊芸術。その起源は、ルネッサンス時代のイタリアに遡り、貴族の館で開かれた宴会の余興から派生。バレエの美しさの裏では、皆さん汗と涙、そして怪我を繰り返しながら美しさを魅せています。頭では分かっているつもりでも体は動かすのはとても難しいことです。バレエでは、同じことを何年もかけて繰り返します。頭から指先、つま先までとても細かく使います。全てを同時にやることはとても大変なことで、小さい頃から身につけていく必要があります。もちろん大人になってからスタートしてもコツコツ練習していくとできるようになります。

私とバレエ

バレエは、私にとっては夢の世界のようです。例えばその日が悲しい日でも、怪我をしても、気分が落ち込んでいる時も、バレエを踊った途端、魔法にかかったように全てを忘れることができます。より高度なステップをマスターしていくと、自分の成長に達成感を感じました。ただ、何時間練習しても、舞台での発表はほんの一瞬。基礎の練習も両立しなければ、怪我などにも繋がってしまうため、練習にたくさんの時間をかけ、何度挫折しようとも頑張ってきました。終幕の後には、言葉に言い表せないほど、大きな達成感を感じることができます。自分自身が乗り越えてきた辛いことなど、様々な感情が一度に湧き上がる瞬間です。そして、その達成感の余韻は、日々の練習にも繋がり、更なる自己成長を促してくれます。

なぜバレエ？

- リズム感が良くなる
- 芸術的な感性が身につく
- 協調性が身につく
- 立ち振る舞いが美しくなる
- 集中力がアップする
- 努力することを覚える
- 度胸と精神力がつく



カリキュラム

ボイスのバレエクラスは、Royal Academy of Dance (R.A.D.) のカリキュラムに基づいて公認教師が指導。R.A.D. は、1920年にロンドンで設立され、エリザベス女王をパトロンに持つ、伝統ある世界最大のバレエ教育機関で、現在世界85ヶ国、13,500名の会員を持ち、年間25万人の生徒が公式試験に参加。

Pre-Primary in Dance	3~6歳
Primary in Dance	2017年生まれ~
Grades 1-5	2016年生まれ~
Grades 6-8	各Grade保持者

→この後より専門性の高い Vocational Graded Syllabusあり。



↑Grade 1から花飾り♡ レベルにより色が違います。
↑試験に合格すると賞状とメダルがもらえます。

コンクール

選抜制でコンクールへの出場も可♡ 本気で挑戦してみたい子大募集中！



発表会

2年に1度、本格的な会場での発表会を開催♡ 日頃の練習の成果を披露する発表会は、自信や表現力を身につける良い機会となり、レッスンへの意欲も刺激され、より高いレベルの表現力に繋がります。普段は見られない他のクラスの子の演技も見ることができ、刺激を与え合うこともでき、チームワークや集団行動も学びながら、自分自身を高めることができます。4歳から大人の方まで誰でも参加可！初心者も大歓迎なので、「参加してみたい！」という方、お待ちしております！

- 日時 2023年12月5日(火・祝)
- 場所 Bangkok Art and Culture Centre
- チケット 10月2日(月) 10:00~ボイス窓口にて販売開始。席は先着順。

バレエが上達する子の特徴は？

- ★継続的な練習。何事も継続が大事。継続的な練習により体が慣れ、正しい姿勢や動きが身につきます。筋内も発達し、柔軟性やバランス感覚も向上。また、自分自身の向上や成長に繋がり、自信や喜びを感じることもできます。
 - ★基礎を重視。バレエは難しいステップばかり練習するのではなく、基礎をきちんと踊れることもとても大切。
 - ★集中力。集中力が高いと、注意深く指導を聞き、それを自分の身体に反映させることができます。
 - ★受け入れる意志。自分の弱みを認め、それを克服するために努力する意志が必須。
- 他にも、上達が速い子はこんなことをしています！
- ・自主練習の時、自分が踊っている姿を録画し自分で見直す。
 - ・トレーニングする時、楽しくなるように工夫。
 - ・目標を作って、苦手なステップの練習を毎日し、分からない事があればすぐに先生に質問。

バレリーナの言葉

- 1日怠けると自分にわかります。
 - 2日怠けるとパートナーにわかります。
 - 3日怠けると観客にわかります。
- 森下洋子 (バレエダンサー、1948~)

ミッション ~教育方針~

Grace in every step, confidence in every leap (一歩一歩に優雅さを、跳躍に自信を)

ボイスのバレエクラスは、生徒さんが自分自身に向かい、努力し続けることを重視しています。

1. 一人一人に対して個別に取り組むこと
個々のレベルや能力に合わせて、教師は様々な指導方法を使い、最大限に伸ばします。
2. 基礎を大切にすること
基礎をしっかりと身につけることで、より高度な動きに挑戦できるようになります。
3. 間違いを恐れず挑戦すること
バレエは簡単ではありません。ミスや失敗を恐れず、プレッシャーに負けずに挑戦することが大切です。
4. 楽しく学ぶことでモチベーションを高めること
楽しく学ぶことで、モチベーションが高まり、継続的に取り組むことができます。

また、ただ踊るだけではなく、バレエのポキャブライも大事にしています。バレエ固有の言葉や動きを正確に理解し、自信を持って表現することによって、技術を身につけ、見た目と技術面の進歩を実感し、専門家としてバレエの知識や理解を深めることもできます。バレエは、完璧さを求めることが大切ですが、同時に間違いから学ぶことも重要。全員が最初から完璧にできるわけではありません。むしろ、初期の間違いは、進歩のためには必要不可欠です。自分の弱点を発見し、理解し、克服することができます。レッスンでは、自分自身と向き合いながら、失敗を恐れずにチャレンジすることを大切にしています。それにより自信をつけ、自己成長のサイクルを加速させることが、本番での素晴らしいパフォーマンスに繋がります。

大人バレエ / 詳細



子どもバレエ / 詳細



大人クラスも
あります♡
初めての方
大歓迎！

> スキルアップ

世界中で役立つスキル！

バンコクで資格取得可！日本語教師養成講座

バンコクの日本語学校 JEDUCATION CENTERにて、東京の日本語教師養成講座の名門、インターカルト日本語学校日本語教師養成研究所養成講座を開講します。修了試験に合格後、修了証書をお渡しします。タイ在住中に日本語教師の資格を取って、タイや日本で活躍しましょう！

ご自宅での座学

スキルアップや新しいキャリアに向けた準備を一緒に始めませんか？

当校での教壇実習

jeducation.com

ジェイエデュケーションセンター
電話：087-510-7208 (日本語)
メール：incul@jeducation.com
担当：福石



詳細はこちら

> クリニック

腰が痛い方、姿勢が気になる方必見★

タイマッサージや整体に悩んだ腰の痛みが良くならなかった方へ

- ✓ 起き上がり時、前かがみをする時痛みが出る
 - ✓ 少し歩くとお尻から足にかけて痺れが出る
 - ✓ 痛みが強くなるので外出や運動を我慢している
 - ✓ 痛みが出て2ヶ月以上たつが痛みが変わらない
 - ✓ 整体やタイマッサージに通ったが期待するような改善が得られなかった
- 1つでも当てはまるあなたに特別な提案があります

通常1,400パーツの腰痛治療が
特別価格 300パーツ (初回の方のみ)
10月31日まで先着5名様限定

DARUMA CLINIC

「ほねつきクリニック」から名前が変わりました！

場所 ラケットクラブ第4ビル3階、スクンビット49 (ボイスホビークラブ前) 移転しました！
時間 月~土 9:00~20:00 (最終受付19:30)
日 9:00~17:00 (最終受付16:30) 木曜定休
☎095-961-3581(日本語)
DARUMA CLINIC だるまクリニック

ご予約はLINEで♪
LINE: @562yunkw

> 食品

専門店に勝つ味のこだわり！

ヤマモリのおすすめ商品

タイで日本の味を実現し、フレッシュな状態で日本の味をお届けしているヤマモリ♡
今回は、あると便利なミックスパウダー3種をご紹介します

- たご焼・お好み焼粉 (400ml)
- 天ぷら粉 (400ml)
- ホットケーキミックス (400ml)

外はパリッと、中はとろっと焼きます♪お好み焼・たご焼ソースとの相性も抜群です♡

おうちで作るとお手軽でお手頃なのにとってもおいしいお好み焼♡ 余ってもまたお好み焼とたご焼どちらも使える便利なもの♪

天ぷら粉 1:水 2の割合で混ぜるだけで、簡単にサクッと揚がります。天ぷも、つゆ/つゆの素 (3倍濃縮) 1:水 3の割合で混ぜるだけ！

サクッと揚がった!とお子スタンプからも驚き&喜びの声♡天ぷらはあまり作らないという方もこの機会にぜひ♪

牛乳・卵と混ぜるだけで、しっとりとしたホットケーキが焼き上がります。トッピングは、お好みでバターやシロップ、フルーツを♪

お子さんと一緒に楽しく焼けるホットケーキ♡ワッフルやその他アレンジレシピもお試し下さい！

お楽しみ度々♪

Japan Quality **yamamori** いい味! ヤマモリ♪
☎02-652-0561 http://www.yamamoritrading.com/ 17th(p)Fl, Maneeeya Center Bldg., 518/5 Ploenchit Road, Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330

Japanese foods By Yamamori で検索!

> 飲食店

バンコクで本物を!!

富知四万十川の食文化「四万十川をどり」直営店

Unakichi あなきち

場所 ホテルニッコーバンコク3階 (キンザトロー内)
※ソイ・トロー入り徒歩3分ほど、左手
ランチ 11:30~14:00 (L.O. 13:30)
営業時間 デイナー 17:00~21:30 (L.O. 20:30)
●休業日: 月曜日、祭日、第3火曜日
☎unagi40010 @unakichi.th

ランチの一番人気は1日15食限定の「うなぎセット」(8699+)

安心安全、味に自信!
四万十川で獲れたシラスウナギを、地下水で大切に育てた純日本産!

ボイスホビークラブのメンバーカード提示でランチ時ソフトドリンク1杯サービス♡ (2023年10月末まで)