

選手保護者様へ

今年もこのセミナーを案内する季節が来ました。

葵接骨院ではフィギュアスケーターの悩みを解決するというミッションを掲げています。2012年から始まったバックアップセミナーも今年で7回目になりました。毎回設けているセミナーのテーマですが、私自身が日頃選手をみているなかで選手が伸びるために今、何が足りないのか、また選手がどういう悩みをもっているのかをみて決めています。そして今年のバックアップセミナーのテーマは

「つなげる」

1期の頃とは違い今ではフィギュアスケーターが、ジャンプのため、表現力のアップのため、柔軟性アップのため・・・と多岐にわたった指導をいろいろな方から受けられる環境ができています。ただ、葵で診させてもらう選手の多くに足りないなあというのが「つなげる」ということです。

たとえば足の指が使えれば股関節も使えるはずですし、身体が整っていれば足先までやりたいことが伝わるはずなのに、この運動性が少ないのです。習った動きが上手くなるのが目的ではなく、それをどうフィギュアスケートのジャンプやスピン、ステップや表現力に「つなげる」のかと、どうして「つながらないのか」を体験して、「できた!」や「美しい!」につなげてほしい。ということで、一つ目は「ウォーミングアップについて」。みんながやるからウォーミングアップをするのではなく、その後の氷上のレッスンにつながるウォーミングアップを考えたいと思います。

次に、新たな挑戦として、フィギュアスケーターが成長するなかで、バレエとの関わりも悩みになることが多いので、名古屋ではまだあまりなじみのないフロアバレエを「つなげる」を解決するためにピックアップしました。ほとんどの選手は、経験がないものなので、ほぼみなさんスタートラインは同じです。同時にバレエの一部を覗き見できるのではと思っています。

私自身が何年も前から絶対にスケーターにはいい!と思っていたフロアバレエを紹介できるのもとっても嬉しいのですが、ここからまた素敵な演技をみせてくれるスケーターがでるのではないかと思うとわくわくした気持ちがあります。

お忙しい中ではありますが、ぜひご参加いただけますよう日程調整のほどよろしく願いいたします。

葵接骨院 院長
藤田のぞみ

今回、高校生以上の選手にも案内を送らせていただいています。かわいい後輩にセミナーを勧めただけだとありがたいです。

2018 バックアップセミナー詳細

開催日時：

5月5日（土） 16：00 ～ 17：00

6月9日（土） 16：00 ～ 17：00 両日とも同じ内容です。

「100%の力を出し切る為のウォーミングアップ」 三輪 和音

5月27日（日） 13：30 ～ 15：00

「フィギュアスケーターのためのフロアバレエ入門」 新家 直美

セミナー受付は、開始 15 分前から行います。いずれも保護者の見学は可能です。

定員： 各クラス 10 名

費用： 当日会場にて現金で徴収

ウォーミングアップクラス 2500 円（税込 柔軟クラスのチケット使用可）

フロアバレエ入門 3780 円（税込）

申込み方法：

必要事項を記載の旨 aoi758@gmail.com または FAX 050-3515-6297

HP のお問い合わせからもお申込み可能です。

葵接骨院の LINE@ に登録されている方は、必要事項を記載して LINE@ からでも OK です。

LINE ID は @ZNU7882M です。

記載事項

- 1 希望のセミナー
- 2 選手名
- 3 選手の年齢と所持級（申込み時点のもの）
- 4 連絡のとれる携帯番号
- 5 メールアドレス

会場：

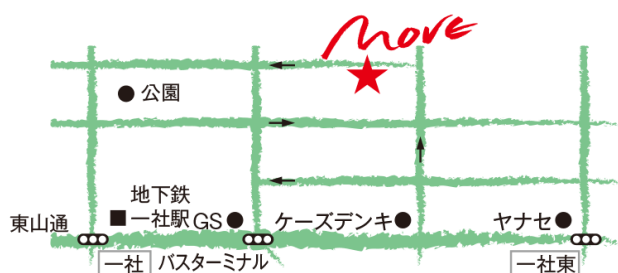
ウォーミングアップクラス： 葵接骨院 2 階スタジオ

フロアバレエ：

オープンスペース スタジオ MOVE

名古屋市名東区高社 2-158-1

地下鉄東山線 一社駅 徒歩 5 分



全ての日程において駐車場がありませんので、近隣のパーキングをご利用ください。

各セミナーと講師の紹介

【100%の力を出し切る為のウォーミングアップ ～自分で作ってみよう～】

5月5日（土）16：00 ～ 17：00

6月9日（土）16：00 ～ 17：00

担当： 三輪 和音（みわ わおん）

葵接骨院スタッフ アートスポーツトレーナー

スポーツトレーナー養成の専門学校でトレーニングやリハビリの基礎を学ぶ。

在学中、葵接骨院でアルバイトを始めたことがきっかけでフィギュアスケーターのリハビリを担当。卒業後もスタッフとして在籍しトレーナーとしての経験を積み、現在ではメディカルリハビリだけでなくパフォーマンス向上・怪我の再発防止等、スケーターの要望に合わせた内容のパーソナルトレーニングを担当。初級からシニアまで累計50名以上のスケーターに対して運動指導を実施。

現在では、フィギュアスケートを中心にバレエ・チアリーディング・新体操・ストリートダンス・社交ダンス等、様々なジャンルの審美系アスリートやダンサーのトレーニングを数多くサポート。



【100%の力を出し切る為のウォーミングアップ～自分で作ってみよう～】

どんな大会であっても「これなら自信を持って体が動ける」という準備ができていますか？

試合で悔いなく、「良かった」と思える演技をするために欠かせない1つが「ウォーミングアップ」です。

本番の短い時間だけ集中すればいいわけではなく、それまでにより演技に集中できる環境を整える必要があります。しかし、その環境を整える方法は人それぞれ。

自分に合ったウォーミングアップの内容を見つけるのは、先生でもなくトレーナーでもなく自分になります。

考えることは難しいことのように思えますが、出来ないことを獲得するトレーニングとは違い「今ある身体」の可能性を引き出すのがウォーミングアップになります。ノービスカテゴリーの子たちでも組み立てられるようなセミナー内容になっています。

自分だけのウォーミングアッププログラムを作って来シーズンにノーミスの演技が出来る準備を始めましょう。

持ち物：筆記用具 動きやすい服装

【フィギュアスケーターのためのフロアバレエ入門】

5月27日(日) 13:30 ~ 15:00

担当： 新家 直美 (しんけ なおみ BAS フロアバレエ所属)



バレエを西川京子、フロアバレエをBバレリーナ(現・オペラ座バレエ学校教師)らに学ぶ。ポリショイバレエ学校(ロシア)への留学を経て、当初はバレエダンサー&バレエ教師としてのキャリアを歩むが、佐々木達也と出会ったことでその技術に衝撃を受け、フロアバレエへと転向。持ち前のフットワークの軽さを生かし、パリやNY、ロンドンなど世界各地のバレエ学校に自らおもむき、各国のフロアバレエメソッドを学習するとともに世界中に知己を得て帰国。現在はチャコットカルチャースタジオを始めとした各地のバレエ教室でのフロアバレエの指導を行うとともに、フィギュアスケーター、新体操、チアダンスなどの選手の育成とコンディショニングにも携わっている。特にフィギュアスケートの演技構成点など、表現面での技術向上に強い実績を誇る。

セミナー内容

床に寝て行うフロアバレエのレッスンでは、普段立っているときには直すことのできない、わずかな身体のゆがみやずれを修正します。

バレエの基礎動作を行い、ジャンプのための軸や着地姿勢、エッジワークの正確なコントロールをつくるために股関節周りの動かし方と、表現力につながる腕の動きの正しい位置と使い方を学びましょう。

フロアバレエのレッスンとは？

フロアバレエとは、パリ・オペラ座バレエなど欧米のバレエ団やバレエ学校で取り入れられている、床に寝たり座った状態でバレエの基礎動作を行う、伝統的な身体作りのメソッドです。

床と身体を比較することで、その日のその人の身体の使い方の問題点を分析して、私たちフロアバレエの教師がそれらをミリ単位で修正していきます。その結果レッスン後は動きが軽くなり、無駄な体力消耗をおさえたり、けがのリスクを減らすことができます。筋肉を酷使することで鍛えていく他のメソッドとは真逆と言えるレッスンですので、できる限り手足の力を抜いて、指摘されたことを気を付けてやってみてください。そうすれば軸を感じられる軽い身体で、高いパフォーマンスを発揮することができるでしょう。

【持ち物】

動きやすい服装、靴下、スポーツタオル、飲み物。床と摩擦があると足の動きを妨げるので、膝や足首までおおわれているタイツ・レギンスや裾の長いジャージに靴下をおすすめします。