

4/18(土)

②ツイストボード またの名を「ターンアウトマシン」

以前から手に入れるはずが、毎日忙殺されて(笑)ついつい後回しになっていたツイストボードをやっと手に入れました。これはバレリーナにとっては「ターンアウトマシン」です。2つのボードにそれぞれの足を乗せ、内また、外またとくるくる動かします。この時、下っ腹を引き上げ骨盤を立てる事で股関節がくるくる回る事。お尻の下と内ももとももの後ろ(正しくはももの横の筋肉)がキュッキュッと働いて股関節を回している事。を意識します。加えて足(foot)の「立ち方」がありますが、これは後にお伝えします。お教室用に用意しましたが、もしお家でも欲しい方は、ネットで「ツイストボード」で探してください。(有梨先生はアマゾンで購入しました。お安く買おうとするならいろいろ探してみてください。)1つ1000円ちょっとで購入できます。バレリーナには2つ必要です。これを毎日やっていたらきっとターンアウト名人になってお尻周り、ももの形がバレリーナに近づくはず(えっ!?)。次回のお稽古が楽しみです!! ※有梨先生は決してツイストボード業者のまわし物ではございません(笑)

