

（ 体幹トレーニングで安定したブレない体作り！ ）

TAKAHIRO's Advice 2

スローモーションをやるとき、速度が一定じゃなかったり足が落ちてしまったら、そこがキミの“弱いところ”。弱いところがわかれば、次はそこを鍛えればいい。今の自分の限界（表現幅）を知ること、ダンスのスキルアップには重要なことだよ！
このスローモーショントレーニングを、チームでやるのもオススメ☆ みんなが集中して同じ速度で動くことで、気持ちを一つに団結力もアップできる！

2 そして一番バランスの取りづらいところでストップ!! これが体幹トレーニング&ボディコントロールの強化になるよ☆

ボディコントロール強化!

スローモーション編



1 スローモーションでゆっくり歩くだけ。超スロースピードで一定の早さを意識しながら、ブレないように気をつけて☆ 片足を大きく上げた動きの中で体の中心を見つけよう!

TAKAHIRO's Advice 3

体幹トレーニングは、自分の体の中心を感じながらやるのが大事。不安定な体勢をキープするトレーニングをくり返せば、自然と自分の中心がわかってくるはず。体幹を鍛えれば、インナーマッスル（体の深層部にある筋肉）が鍛えられ、ダイエット効果もあるよ!

インナーマッスル強化!

フロントブリッジ編

★ ひじを床につけた状態から、右腕と左足をアップ（逆も）! 床との設置面が片ひじ&片つまだけになるから、バランスを崩さないようにキープしよう☆ 腕は体と平行にまっすぐ伸ばすこと。慣れてきたら、キープする時間を少しずつ延長してみよう☆

TOPICS

ダンスに必要な筋肉トレーニングを伝授!

講師・カウアン・アンドリアッチ 先生



▲世界レベルのイケメントレーナー!

TOPFIELD PHYSICAL WORKSHOP

限定2校!

トップダンサー級のボディを手に入れよう! ダンスをさらに輝かせるBBボディメイキング

TAKAHIROが主宰を務めるTOPFIELD DANCE CENTERでは、ダンス部のための体づくりをサポートします!
BB=Beauty&Bright 美しく輝くカラダ作りを目指す☆

- 申し込み: <http://www.topfield-dance.com/> の応募フォームにて部活の代表者がエントリー ※抽選の結果合格した2校に連絡します。
- 日程: 2月7日(日)
- 1校目 11:00~12:30 / 2校目 13:00~14:30
- 会場: TOPFIELD DANCE CENTER 渋谷校 東京都渋谷区 桜丘4-23 渋谷桜丘ビル2F
- 参加可能人数: 各校20名まで
- 料金: 無料 (TOPFIELD DANCE CENTER が部活動応援企画としてご招待させていただきます)



SHIBUYA TOPFIELD DANCE CENTER



エントリーは部活単位でコチラから!

ダンスに必要な筋トレ教えます!

「ダンス筋」 デイリートレーニング!

普段のトレーニングにプラスするだけ☆

監修 TAKAHIRO

「ダンスク!」でもおなじみの、世界的ダンサーTAKAHIRO。NY時代にはそのスキルとアイデアとフィジカルで世界から賞賛を浴びる。踊るだけでシェイプアップできる「アニソンエクササイズ」も考案。まさにダンスと体のプロフェッショナル!

ダンス部のみんなはもちろん筋トレをしていると思うけど、本当に効果的にやれているかな? ダンスに必要な筋肉=「ダンス筋」をNY仕込みのダンサーTAKAHIRO先生が伝授!

モデル: RUKA

（ ストレッチしながら筋トレで集中力・バランス・筋力UP!! ）

★ ポイントは、“足のストレッチをしながら”というところ☆ 腕で支えずにバランスを取りながらストレッチすることで、自分の体の中心軸を意識しながら“集中力”や“バランス感覚”まで鍛えられる!



上半身の動きにキレ!

アーム編①

★ 足をゆっくりストレッチしながら、両腕を水平にまっすぐ固定。だんだん腕が重たくなっていくけど、がんばってキープすることで、肩まわりの筋肉が鍛えられる! この筋肉を鍛えれば、腕や上半身の動きのキレが変わるはず!

アーム編②



★ 脇腹ストレッチをしながら、同時に腕筋を鍛えたい。脇腹の伸びを感じながら、両腕を水平にグ〜と伸ばして、15~30秒キープ! 腕が斜めにならないように。

TAKAHIRO's Advice 1

初心者が急に激しい筋トレをすると、体を痛めてしまうこともあるので、ゆっくり体をほぐしながら筋肉に刺激を与えよう! ダンサーには、踊るときに必要な“実践的な筋肉=ダンス筋”を鍛えていくことが大事☆ トレーニングの際には、どの筋肉が伸びているか、どの筋肉を使っているかを意識することで、筋力はもちろん、集中力・バランス感覚も同時に鍛えられる。ダンス前のストレッチタイムで集中することができれば、その後のダンス練習へのモチベーションアップにも繋がる!

集中して自分の体の中心を感じながら!

ブレないダンサーに!

下半身編



90度がムズカシイ...

★ 腕のストレッチをするときには、足の筋トレをセットに! 足を真横に開いて、腰をグッと落とし膝は90度にキープ。足がブルブルしてきたら筋肉に効いている証拠だよ☆ バランスを崩してグラグラしたり、腰が高くならないように注意しよう。

POINT 体を横一直線にキープ!

