

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『バレトン』についてお届けします。
 フィットネスプログラムの中でも、昨年から注目を集めているトレーニングメソッドの紹介です。
 はたしてどんなプログラムで、何に効果的なのか？を探っていきましょう！



バレトンとは？

『バレ』はバレエ 『トン』は筋肉を整えるという意味の造語です。

発祥は2007年、ニューヨークのシャノン・フェイブルさんをはじめとする第一線で活躍するバレエダンサーが美しいプロポーションをキープし、身体をシェイプするために開発した全く新しい視点で作られたメソッドがバレトンと言う訳です！

バレトンの最も特徴的な構成としては、フィットネス/バレエ/ヨガの3つの要素を取り入れている事。

それぞれの動作を含んだ一連の動きを、流れるように繋ぎ合わせた動き続ける有酸素運動になります。

また、裸足で行うボディメイクエクササイズなので、足裏の感覚を目覚めさせ代謝アップやバランス能力の向上、柔軟性のアップが期待できます。

あのハーバード大学がプログラム研究に協力して、最優秀流行ダイエットプログラム賞を2度も受賞している事をみても、是非一度は体験しておきたいプログラムである事が分かります。

3つの種類があるバレトン 是非覚えておきましょう

スタンディングフロー/センタームーブス/ソールシンセシスという3つの種類があります。

前の2つはバレエの動きのみで構成されていて、プリエやパッセ等が種目に入りますが、ソールシンセシスはフィットネス・バレエ・ヨガの要素が全て入っています。

国内でのバレトンプログラムは主にこのソールシンセシスが行われているので、バレトン=ソールシンセシスのイメージが定着しています。

初めて体験するプログラムなので、不安もいっぱいだと思います。特にバレエなんて無理無理！と思っている皆さんに体験記を用意しました！



男もハマる！ バレトンってこんなレッスン

フィットネス/バレエ/ヨガの要素が効率よく取り入れられたプログラム。全身の筋力バランスが整い、有酸素運動になるので汗もたっぷりかける！⇒こんなうたい文句に誘われて鴻巣敏之(31歳)体験してみました。

『美しい姿勢は足の裏から』と言う考えの元、足裏の感覚をしっかりと養えるように裸足で行います。

足裏の①親指の付け根 ②小指の付け根 ③かかとの3点にしっかりと体重を均等にさせる事で、姿勢が整った状態になるのだそうです。

実際に背骨が中心に乗って骨盤の位置が整ってくる感じが体感できます。

音楽に合わせて行うのですが、速すぎず遅すぎずの兆度いいテンポの曲で、息がハアハア上がるほどではありませんでした。

単純な動きの繰り返しが多いエクササイズなので、このシンプルさも魅力に感じました。

私はバレエの経験もなく、身体も硬いので始めは不安でしたが足を高く上げる事もなく、プリエと言って股関節を開く動作がふんだんに入るので、続けていけば柔軟性のアップも十分に期待できそうです。

フィットネスパートでは、スクワットが多く入るのですが基本姿勢を意識すると身体の芯部から筋肉を使っている感じが体感でき、知らず知らずのうちに汗が額を伝います。

普段行っているトレーニングと違い、足裏の意識や指先の意識をする事で、全身が連動して動いている感じが伝わってきます。

バレトンなら本気でお腹を凹ませたい男性でも、真剣に楽しく続けられそうです！



想像以上にキツかったです…。
 これは効果ありますね～
 来世、女性で生まれて来たら
 絶対にバレトンやっていると
 思います！
 お尻と足が特にキツかったので
 明日は歩けないかも知れません。

こんな人にお勧めです

- ・ボディラインを引き締めたい方
- ・柔軟性を手に入れたたい方
- ・腰痛や肩こりでお悩みの方
- ・身体の歪みを改善したい方
- ・ストレスを発散したい方
- ・40代、50代のお母さん
- ・産後の体質改善に
- ・効率の良いトレーニングをしたい方
- ・興味のある方全て♡

バレトン 定期レッスンのお知らせ

1期教室 全8回	4月5日(金)スタート	13:00～14:00
定員25名 申し込みは3月1日より開始しています。		受講料は8回で5,500円

4月号は『過呼吸症候群』です。
 監修:構成 F・E・P 打林