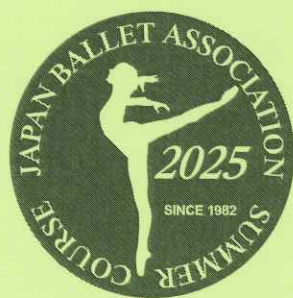


公益社団法人日本バレエ協会  
2025年度 第42回



# サマー・コース



日本各地から集った若い仲間達と、共にバレエを学び、バレエを語り合い、  
そして素晴らしい大自然の中で、  
忘れられない夏の思い出をつくってみませんか？

国内外の一流講師陣があなたの実力を確実にレベル・アップしてくれます。

期 間：2025年8月5日(火)～8月9日(土)

会 場：長野県志賀高原 ホテルー乃瀬

主催：公益社団法人日本バレエ協会

協力：志賀高原 ホテルー乃瀬／スタッフ・テス株式会社



# 日本バレエ協会のサマー・コースについて

公益社団法人日本バレエ協会では毎年夏休み期間中の8月上旬を利用して、日本屈指のリゾート地として知られる長野県志賀高原一の瀬平にあるホテル一乃瀬を会場に、国内外の一流講師をお招きして合宿制のバレエ・セミナーを過去50年近くにわたって開催し続けております。

このセミナーでは、国内外から招へいた、一流舞踏手として活躍した経歴を持ち、現在はその経験を活かして優れた指導者として高い評価を得ている講師によるクラシック・バレエ、キャラクター・ダンス、ピラティスなどの本格的なレッスンを受講いただけ、更にはバレエに関する基礎的知識がどのくらい身についているかを確認できる「バレエ検定」(希望者のみ)を受けられるなど、他に類を見ない、日本バレエ協会が自信をもってお勧めするセミナーです。

外国人講師による講習会はいまや全く珍しくありませんが、それが本当にどれ程有意義なのか、実はサポート次第なのです。このセミナーでは経験豊かな日本人サポート・インストラクター達がレッスンを補佐し、丁寧に講師による指導内容を補います。また合宿制のため時間は十分あります。わからないことがあったらどんどん質問して下さい！

お一人でのご参加の場合でも心配なさらないで下さい。同じバレエを志す仲間が全国から集まっています。バレエが大好きな心はひとつ、すぐに仲間同士、打ちとけて楽しい時を過ごすことができます。二年、三年と続けて受講するリピーターも多く毎年好評をいただいております。



## コース概要

開催期間：2025年8月5日(火)～8月9日(土)〈4泊5日間〉

開催場所：長野県志賀高原 ホテル一乃瀬  
長野県下高井郡山ノ内町 志賀高原一の瀬 電話：026-934-2802(代)

クラス編成 ※参加者数、年齢層構成により異なります。

- A … 中学生(2年・3年)、高校生、及び18才以上経験者クラス
- B … 小学生(6年生)、中学生(1年)
- C … 小学生(3～5年生)

受講料：¥44,000<税込み>

宿泊費：¥40,000<税込み>

合計 ¥84,000 / 1名 ●宿泊費には1日3食の食事代が含まれます。

## 【レッスン内容】



- 基礎レッスン/バー&センター・レッスン  
バレエの基礎を、立ち姿、アームス、あるいは基本的なパの足運びなどからもう一度じっくり見直してみましよう。
  - ポアント・レッスン  
基礎レッスンをふまえて、更に高度な技術の習得を目指します。レベルに応じてアンシュヌマンなどを行い、正しい身体の使い方を身につけて、クラシック・バレエならではの滑らかで美しい表現力を習得していきます。
  - ヒストリカルダンス  
ロシアのバレエ学校では必須科目とされているヒストリカルダンスは、舞台や発表会など集団で踊る場合の空気感の把握(集団全体を俯瞰して動きイメージする能力)と位置取り能力を育てることができます。日本では殆ど指導されていない貴重なレッスンです。
- キャラクター・ダンス  
外国の伝統的な民族舞踊をもとにしたキャラクター・ダンスは、特に日本では本格的に学ぶ事が困難な踊りのひとつです。このコースでは本場ロシアで経験を積んだ講師が、本物のバレエの中での民族舞踊を指導いたします。
- コンテンポラリー・ダンスの基礎  
現在、世界のバレエ団ではクラシックのみならず現代舞踊(コンテンポラリー・ダンス)もレパートリーに加えるのは当たりまえです。プロのダンサーの世界ではクラシックしか踊れないダンサーは通用しません。ここではそもそもコンテンポラリー・ダンスとはどういうものなのかを実技を通して体験していきます。

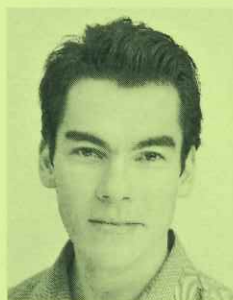
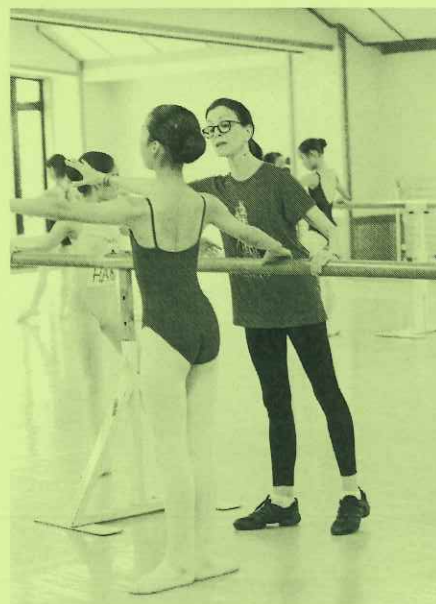
日本バレエ協会に所属していない指導者の生徒さん、ポアント未経験の方、男の子も例年多数参加されています。



ヴィキ・アタード

Vicki Attard <クラシック・バレエ担当>

オーストラリア・クイーンズランド州マツカイ出身。オーストラリア国立バレエ学校を経てオーストラリア国立バレエ団に入団、1987年にコリフェ、1991年にソリスト、1992年にシニア・アーティスト、1993年にはプリンシパル・アーティストに昇進。1989年にシドニー・ダンス・カンパニーに移籍したが1990年にオーストラリア国立バレエ団に復帰、すべての主要な役柄を踊り、多くの作品に主演。1995年にスタントン・ウェルチの「マダム・バタフライ」の世界初演で蝶々さんを踊り、同年、ジェームス&ダイアナ・ラムゼイ奨学金を得てコペンハーゲン、ロンドン、オランダで学んだ。「ドン・キホーテ」のキトリ、「マノン」のタイトル・ロール、「蝶々夫人」の蝶々さん等で好演、主要なバレエ団の海外ツアーには総て参加している。現役引退の後はすぐに舞踊指導の大学院卒業証書を取得してオーストラリア各地で指導を開始、最優秀女性舞踊手賞のグリーンルーム賞を受賞した。2000~2001年、バレエ・ミスレスとしてザ・ダンサーズ・カンパニーのツアーに参加。このカンパニーはオーストラリア国立バレエ学校に於ける生徒の卒業年を利用して結成され、オーストラリア国立バレエ団のツアーの一部門として活動している。ヴィキは主要なシドニーの教育機関で指導を行う他、最近では米ヒューストン・バレエ・アカデミーでセミ・プロフェッショナル・クラス指導責任者を務めている。またポアントのための履修プログラム「マイ・ポアント」を制作、DVD/CDとしてリリース、2012年には若いダンサーとダンス教師のために考案された怪我を避ける正しいレッスンのやり方やポアント・ワーク指導用の「マイ・ピグナー・ポアント」もリリース。



マイレン・トレウバエフ

Майлен Тлеубаев  
<キャラクター&ヒストリカル・ダンス担当>

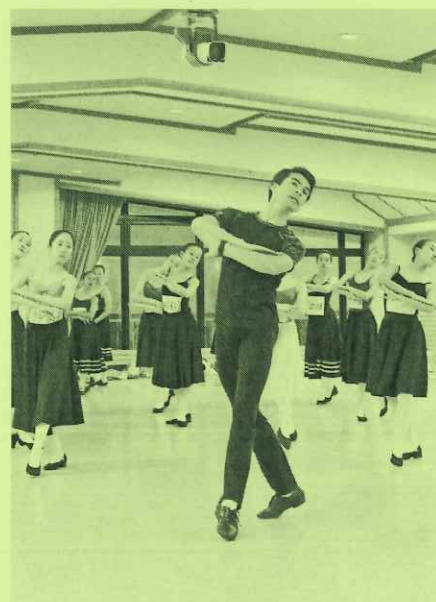
ロシア・サンクトペテルブルグ生まれ。  
ロシア国立ワガノフ・バレエアカデミー出身。  
マリインスキー劇場ソリスト、レニングラード国立バレエ（ミハイロフスキー劇場）ソリストを経て2002年~新国立劇場ヘソリストとして移籍。  
2008年~同劇場ファーストソリスト。  
2011年~2016年同劇場プリンシパル。  
外国人初のプリンシパルとして、数々の全幕バレエの主演、重要なソリストを務めた

2002年6月にはワガノフ・バレエアカデミー・バレエマスターコースを第1期生として卒業、バレエマスターのロシア国家資格を取得。

現在、クラシック・デュエットの他、全幕バレエには欠かせないキャラクターダンス（民族舞踊）、バレエのためのアクチュール（演技法）の日本では数少ない教師としても活躍。

ワガノフ・バレエアカデミーでは、恩師である演技法のアレクサンドル・スチョービン氏の代講を務めていた。

その他国内外でバレエコンクール審査員や特別講師を務め、振付家としても活躍。バレエコンクール用の創作作品、全幕バレエの振り付け・指導も行っており近年はロシアやカザフスタンの国立バレエ学校へ定期的に招聘されている。



青木 尚哉

あおき なおや

<コンテンポラリー担当>

東京都あきる野市生まれ。清流「秋川」の裾野、緑あふれる町に育つ。

地元にて少年野球、祭囃子をたしなんだ後、16才でダンスを始める。ジャズダンスを富野澄子、クラシックバレエを早川恵美子、博子に師事。

加えてボディワークを学び、身体の構造に対する知を深め、自身のメソッド「ポイントワーク」を開発。

2004~2008年、新潟市Noismlに在籍。2013年 JAPON dance projectを発足。

2015年、日本バレエ協会にて「互イニ素」を発表。

2017年、『Dance Summit in Japan 2017』にてグランプリ、及び経済産業大臣賞を受賞。

同年よりstudio ARCHITANZ アーティスト・サポート・プログラム、サポート対象アーティストに選出。

2018年、日本バレエ協会にて「in the air」を発表。

「青木尚哉グループワークプロジェクト」を開始する。

公式HP : [www.aokiny.com](http://www.aokiny.com)





【カリキュラム(授業時間割り)例】 ※ 本年度の時間割りは当日配付致しますが、変更する場合も有ります。

|     |   |                   |                   |                    |                         |                        |                            |                         |                     |                               |                |       |  |
|-----|---|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------|-------|--|
| 初日  | ※ 14:00までに受付を済ませて下さい。<br>※ 開会式の後、クラス分けのレッスンを年齢別に行います。 |                   |                   |                    | 開会式<br>14:15~<br><写真撮影> | (I)クラス<br>15:00~16:10  |                            |                         | 19:00<br>~<br>20:00 | 20:15~21:00<br>バレエ検定<br>希望者のみ | 22:00          |       |  |
|     |   |                   |                   |                    |                         | (II)クラス<br>16:15~17:35 |                            |                         |                     |                               |                |       |  |
|     |   |                   |                   |                    |                         |                        |                            | (III)クラス<br>17:40~18:50 |                     |                               |                |       |  |
|     | クラス   | 朝食                | 1時限<br>9:00~10:30 | 2時限<br>10:40~12:10 | 昼食                      | 3時限<br>13:00~14:20     | 4時限<br>14:30~16:00         | 5時限<br>16:00~17:30      | 6時限<br>17:40~19:00  | 夕食                            | 20:10~22:00    | 就寝    |  |
| 2日目 | A   |                   | 自由時間<br>見学可       | クラシック<br>レッスン      | 12:10<br>~              | キャラクター<br>ダンス          | 復習                         | コンテンポラリー                | ストレッチ               | 19:00<br>~<br>20:00           | バレエ検定<br>(希望者) | 22:00 |  |
|     | B   | 7:30<br>~<br>8:00 | クラシック<br>レッスン     | 復習<br>(和室)         |                         | 自由時間<br>見学可            | キャラクター<br>ダンス(地下)          | 自由時間<br>見学可             | コンテンポラリー            |                               |                |       |  |
|     | C   |                   | ストレッチ             | コンテンポラリー<br>(和室)   |                         | 復習                     | クラシック<br>バレエ               | ヒストリカル<br>ダンス(地下)       | 自由時間<br>(入浴)        |                               |                |       |  |
| 3日目 | A   |                   | 自由時間<br>見学可       | クラシック<br>レッスン      | 12:10<br>~              | キャラクター<br>ダンス          | 復習                         | コンテンポラリー                | ストレッチ               | 19:00<br>~<br>20:00           | お楽しみ会          | 22:00 |  |
|     | B   | 7:30<br>~<br>8:00 | クラシック<br>レッスン     | 復習<br>(和室)         |                         | 自由時間<br>見学可            | キャラクター<br>ダンス(地下)          | 自由時間<br>見学可             | コンテンポラリー            |                               |                |       |  |
|     | C   |                   | ストレッチ             | コンテンポラリー<br>(和室)   |                         | 復習                     | クラシック<br>バレエ               | ヒストリカル<br>ダンス(地下)       | 自由時間<br>(入浴)        |                               |                |       |  |
| 4日目 | A   |                   | 自由時間<br>見学可       | クラシック<br>レッスン      | 12:10<br>~              | キャラクター<br>ダンス          | 復習                         | コンテンポラリー                | ストレッチ               | お別れ会                          | 22:00          |       |  |
|     | B   | 7:30<br>~<br>8:00 | クラシック<br>レッスン     | 復習<br>(和室)         |                         | 自由時間<br>見学可            | キャラクター<br>ダンス(地下)          | 自由時間<br>見学可             | コンテンポラリー            |                               |                |       |  |
|     | C   |                   | ストレッチ             | コンテンポラリー<br>(和室)   |                         | 復習                     | クラシック<br>バレエ               | ヒストリカル<br>ダンス(地下)       | 自由時間<br>(入浴)        |                               |                |       |  |
| 最終日 |   | 7:30<br>~<br>8:00 | 8:45~9:45<br>Cクラス | 9:50~10:50<br>Bクラス | 10:55~11:55<br>Aクラス     | 12:05 ~                | 12:30<br>現地解散<br>(お弁当が出ます) |                         |                     |                               |                |       |  |
|     |   |                   |                   |                    |                         |                        |                            |                         |                     |                               |                |       |  |

スタッフ

【事業統括チーフ】



多々納みわ子  
日本バレエ協会理事  
(ただのみわこ)

75年より2年間、文化庁芸術家在外研修員として欧米留学。帰国後は日本バレエ協会、NHK TV、その他バレエ団公演に数多く客演、古典のみならずわが国著名振付家の創作作品に主役並びにソリストとして出演。現在日本バレエ協会理事。音楽新聞新人賞、橘秋子賞助演優秀賞他受賞。

【インストラクター】



安藤 明代  
日本バレエ協会会員  
(あんどうあきよ)

大倉啓生・伊曾子、江川明・岸千恵子に師事。1992年フランスに短期留学。工藤大貳に師事。全日本バレエコンクールにてシニアの部第二位、日本バレエ協会公演、井上バレエ団公演にソリストとして多数出演。PDC、チャコット、ダンロップ等の講師を務める。品川学芸高等学校非常勤講師。

【インストラクター/通訳】



新井 望  
日本バレエ協会会員  
(あらいのぞみ)

鈴木和子に師事。1997年、埼玉全国舞踊コンクールにて東京新聞社賞受賞。英国ランバート・バレエ学校留学。帰国後、Kバレエ・カンパニー、シンガポール・ダンス・シアターを経て2006年に谷桃子バレエ団に入団。以後、同団の総ての公演に出演。

【インストラクター】



小川 友梨  
日本バレエ協会会員  
(おがわゆり)

小倉みゆき・タチアナウダレンコーワ・多々納みわ子に師事。2001年ワガノワバレエアカデミー卒業。帰国後、日本バレエ協会公演他、都フェスに於いて主要な役を踊る。第16回全日本バレエコンクールにてシニアの部第一位。現在Lys Ballet主宰。

【インストラクター】



清水 あゆみ  
(しみずあゆみ)

吉田まり、早川恵美子、早川博子に師事。日本バレエ協会公演では、「眠れる森の美女」フロリナ女王、「白鳥の湖」パドトロフ、「卒業舞踏会」ラシルフィード等で活躍。ラダンスコントラステにて中原麻里振付作品を中心に多数主演。青木尚哉振付作品に多数出演し、ミスドレスや2024年より本コースのアシスタントも務める。令和6,7年度日本バレエ協会事業実行委員。

【インストラクター】



梶川 リリ  
(かじかわりり)

3歳よりバレエをはじめ。K-BALLET SCHOOL第1期生として学び、その後日本音楽高等学校バレエコース卒業。現在、多々納みわ子に師事し同スタジオに所属。バレエ公演にも多数出演し後進指導にもあたる。ヴィクトワール・バレエコンペティション第1位受賞。

【レッスン・ピアニスト】



稲葉 智子  
(いなばともこ)

日大芸術学部音楽科ピアノ専攻卒。カナダ国立バレエ団、イングリッシュ・ナショナル・バレエ団教師伴奏ピアニストを務める。ワガノワ・バレエ学校留学の後、新国立劇場バレエ団、同研修所、谷桃子バレエ団、スターダンサーズ・バレエ団他のピアニストを務める。

【養護教諭】



児島 智美  
(こじまともみ)

養護教諭(一級)、キネシオ・テーピング協会認定キネシオ・テーピング・トレーナー、NPO法人医療福祉情報実務能力協会メンタルケア心理士、東京消防庁応急手当普及員として青少年の心身のケアに活躍。現在、品川学芸高等学校保健室勤務。



## 志賀高原の魅力

上信越高原国立公園の中、日本列島のほぼ真ん中に位置する志賀高原は、ユネスコエコパークに指定されるほど自然豊かな日本最大級のマウンテン・リゾートとして知られています。

春夏秋冬すがすがしい高原の空気と美しい自然景観、豊富な温泉に恵まれて避暑やハイキング、トレッキングや登山のメッカとして知られ、冬は18箇所にものぼるスキー場を擁する海外にも人気のスキー・リゾートです。

豊かな自然を象徴するのが志賀高原観光PRキャラクター、志賀高原の妖精おこみん。オコジョがモチーフでどんぐり帽子とバンダナがトレードマーク。会えると幸せになれるというおこみんは、冬にしか会えないんだけど時々ホテルー乃瀬には夏でも遊びに来てくれますよ！お猿さん達と一緒に……。



## 「バレエ検定」受検について

日本バレエ協会ではバレエを習っている方でも、習ってはいないけど観るのは大好き！という方でも、どなたでもお気軽にチャレンジして頂ける正しいバレエについての知識を身に付けていただく事を目的とした「バレエ検定」(筆記式)を実施しています。

サマーコースでも希望者にはホテルー乃瀬で受けていただけるよう予定しておりますので、是非チャレンジしてみてください！

サマーコース受講者の方は受検料無料です。

毎回サマーコース参加者のほとんどの方が挑戦していますが、バレエを続けていく上で、是非知っておいていただきたい、また知っておくべき基礎的な知識の出題です。サマーコース受講の評価対象になるわけではありませんので是非挑戦して自分のバレエに関する知識のレベルを確認してみてください。

受検希望の方は申込みフォームの「検定受検」欄にチェックして下さい。(現地でも申込みできます)



### 【稽古着以外に用意するもの】

- レオタードの胸に適度な大きさの白布にローマ字で名前を書いて安全ピン等でとめておいて下さい。
- 女子はバレエ・シューズ、トゥ・シューズのほか、キャラクター・シューズと膝丈くらいのスカートを持参して下さい。  
薄く軽い素材で裾をつまんで踊ることができるものであればどんなものでも構いませんので、バレエショップで新たにご購入頂くまでの必要はございません。  
男子はキャラクター・レッスンをバレエ・シューズで受講して構いません。<各右写真参照>



### 【宿泊の部屋について】

部屋は4~5名からの大部屋となります。部屋の施設の関係から部屋割りの基本は現地でのクラス分けに従います。レッスン時間が異なる方が同室になりますと部屋の出入時間に違いが生じるのを避けるためです。同じスクールの方がなるべく同室になる様に調整はいたしますが、必ずしもそうならない場合もございますので予めご了承下さい。

また受講生と付添い教師、ご家族との同室は出来ませんが、持病等の事情でどうしても同宿が必要な場合は事前にご相談下さい。

- 同行を希望される付き添い指導者の方、ご家族の方の宿泊料金は受講者とは別価格になります。

日本バレエ協会では予約の代行は致しませんので、ホテルー乃瀬に直接メールにて宿泊ご予約、及び料金をお支払い下さい。<宿泊料金はお部屋により異なります>



### 【現地への交通手段 = JR長野駅下車】

1) 初日のみ長野駅東口より専用貸切バス <正午12時半頃発予定：別料金¥1,900 要予約> をご用意しております。予約は右QRコードから行って下さい。電話やメールでの申込みはできません。  
<<https://forms.gle/aATKB7gDsWKcYums6>>



★ 最終日、帰宅時ご利用の場合 (ホテル→長野駅) の予約も右URLで行って下さい。

2) 長野駅東口より長電バス志賀高原行直通バス利用。

3) 長野駅善光寺口より長野電鉄電車乗車、湯田中<終点>下車の後、長電バス志賀高原行バス利用。

★ 長電バス志賀高原線の運行は長野駅発、湯田中駅発共に一日2~3本ですので必ず時刻表をご確認下さい。

長電バスHP <http://www.nagadenbus.co.jp> 電話 026-296-3208 (長野) / 0269-33-2563 (湯田中)

※ タクシーを利用すると長野駅からは16,000円以上、湯田中駅からは12,000円以上かかります。

※ 夏の観光シーズンに当たるためJR切符はなるべくお早めにお求め下さい。

マイカー利用の場合：ホテルー乃瀨ホームページに詳細地図が掲載されておりますのでご参照下さい。

ホテルには宿泊客専用駐車場しかございませんので送迎の場合は近隣有料駐車場をご利用下さい。

### 新型コロナ等感染症予防対策について

・ 開会式の際、養護教諭より感染予防のためのレクチャーを行います。

・ ホテル到着時の他、毎日朝昼晩の検温。

・ 要所への手指消毒液の設置。

・ 換気の徹底。

・ マスクを着用してのレッスンをを行う場合がございます。

・ 食事時間、入浴時間を分散する場合がございます。

・ ひと部屋の宿泊者数は最小限にしております。

● 尚、出発前に発熱等の症状を発症した場合は参加を取り止めます様、お願い申し上げます。後日医師の診断書をご提出頂ければ受講料はご返金いたします。

● 参加者宿泊施設の関係で140名にて締め切りさせていただきます。参加者数状況は日本バレー協会ホームページでご確認頂けます。定員に達し次第締め切りますのでお早めのお申し込みをお勧め致します。

● コース途中からの参加は受け付けません。また最終日まで参加出来ない場合でも全額をお納め頂きます。

● 一旦お納め頂いた受講料は、上記直前の発症による不参加の場合以外にご返金致しかねますのでご了承下さい。また宿泊費については、**7月28日まで**に不参加のお申し出が無かった場合はご返金できません。例年キャンセル待ちの方もおられますので、キャンセルの場合は早急にご連絡下さいます様お願い申し上げます。

現地に持参するもの、現地での生活などについての詳細に関してはお申し込み頂いた皆様に別途ご案内いたします。

### 【お申し込み方法】 受付期間：令和7年4月18日12時~7月20日

右のQRコードもしくは下記URLリンク先よりお申込みの上、所定の参加費用を下記口座にお振込みください。入金確認をもってお申込み確定と致します。

お振込みは必ず申込人名で行ってください。

・お申込みフォームURL <https://forms.gle/46fKe3e8mwnodGY18>

・振込先口座 【三菱UFJ銀行 五反田支店 普通 2624091 公益社団法人日本バレー協会】



### 【お問い合わせ】公益社団法人日本バレー協会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-12-30 芸能花伝舎2階 ホームページ <http://www.j-b-a.or.jp>

電話:03-6304-5681 (平日10:00~17:00) E-mail:[info@j-b-a.or.jp](mailto:info@j-b-a.or.jp)



