

# DLS公認

## スタンスインストラクターコース

”Happy Dancing”を信条に掲げ、ダンサーが長く、満足するまで踊り続けるサポートをするインストラクターを育成するコースです。

このコースではバレエの基礎である「立ち方(スタンス)」を育てるエクササイズを解剖学、運動生理学、トレーニング理論や、ダンス医学リサーチなどのエビデンスと共に勉強し、生徒の夢と将来を守るためのトレーニングを提供できる知識を学びます。

また、クライアントに寄り添った言葉の選び方やスタジオ内の配慮、医療チームやバレエ教師、保護者との連携方法もカリキュラムに含まれているため、総合的にダンサーをサポートする方法を身につけることができます。

豪州バレエ学校にて専属セラピスト、解剖学・フィットネス講師として経験を重ね、Dancer's Life Support.Comの創立者である佐藤愛(通称 鬼の愛)と一緒に、プロの現場から健康なダンス生活を応援したい小鬼たち集まれ！

### 小鬼の声

”愛さん、インストラクターコースの中で繰り返し勉強をする大切さと、その意味を教えてください、本当にありがとうございました。

ケガの為に辛い思いをしたり、痛みがある事が当たり前にならない、そしてバレエを続けた先に辿り着ける職業はダンサーや指導者だけではなく、実は幅広い選択肢がある事をスタジオ生には伝えて行きたいと思えます。

実際に側弯で少し腰痛持ちの大人生徒さん・急に身長が伸びた為、体のバランスが崩れ側弯気味になった小学6年生の生徒がおりましたが、エクササイズクラスにより、立ち方と踊り方が改善されました。本人は踊りやすくなった！と嬉しそうです。”



## 何を学びますか？

- バレエテクニックの土台となる立ち方、そしてターンアウトを安全に身につけるエクササイズを、エビデンスに沿って制作、指導していく方法
- どんなシチュエーションの生徒でも、確実に成長させるトレーニングを考える力
- ゴールに合わせ、ダンサー1人1人の体に合わせてエクササイズプログラムを作る力

## 何が学べませんか？

- 痩せる体づくり、くびれや美脚作りなど、見た目重視のエクササイズ
- ○日で開脚が出来る、甲を出す、膝を入れるなどパフォーマンス向上にならないストレッチ
- ○○体型の人には××コース、という型にはめたエクササイズプログラム
- 「バレエの立ち方でできますか？」「ターンアウトができますか？」以外のエクササイズ(本に記載されているエクササイズを”どうやって”ダンサー一人ひとりに応用するか？を学びます)

## 誰向けのコースですか？

- 18歳以上(学歴、指導歴関係なし)で、バレエテクニックの土台となる体を作るためのエクササイズを自信をもって指導したい人
- 自分のスタジオでダンサーに特化したエクササイズクラスを安全に指導したい人
- 1対1や少人数制クラスで、ダンサー1人ひとりの悩み、ケガやゴールに合わせたプログラム制作、指導をしたい人
- バレエ教師として、スタジオにいるケガをしているダンサーへの的確なサポートをしたい人
- 安全で効率的なウォームアップやクールダウン、お家で出来るエクササイズホームワークを様々な年齢、バレエ歴の人たちに指導したい人

## こんな人には向きません

- Happy Dancing!(コース信条)を理解できない人
- 自分で勉強するモチベーションを保てない人
- 継続して勉強をし続ける必要性を感じない人
- 資格を取る事「だけ」がやりたい人
- オフラインクラス、試験日に参加できない人



## ボディコンサークル(DLSエクササイズクラス)参加者の声

”内転筋の意識が今まで不十分すぎたことに気付きました。知識で理解しても体が理解しない大人トレーニーにはありがちなことですね。今回のクラスで内転筋の大きさ長さ、厚みが今まで感じていた以上に大きなものだとわかりました。その直後のクラスがとても有意義でした。レッスンひとつ減らしてもトレーニングをとった方がいいということを身をもって体感しています。”

## コース信条

- First No Harm クライアントをケガさせるような行為は絶対に行いません
- Happy Dancing ケガ無く、長く踊り続けられるようにサポートします

\* 具体例: 無理なストレッチ、エビデンスのない”根性”トレーニング、ダイエットや体型について、インストラクターが資格のないエリアのアドバイスや言及は絶対にしません。

\* コース中、修了後に信条に反する言動が見られた場合、DLSは参加者をコースから追放、資格はく奪の権限を持ちます。

## コース修了条件

- コース期間内に「教師のためのバレエ解剖学モジュール1&2」「Safe Dance Studio」を受講する事(過去参加歴がある人は免除・ベネフィットを利用し実質無料参加可能)
- 試験日などライブ参加必須授業にリアルタイムで参加すること
- 全ての筆記試験、実技試験にて70%以上の点数をとること
- 全てのアセスメントを提出すること

## コース費用

32万円(税込)

(分割払いオプションもあります)

### コース費用に含まれるもの

- 教材費\*
- 小鬼サポートFacebookグループ
- ITサポート
- 実技試験前対策クラス
- 試験再チャレンジ(各科目1回まで。再チャレンジ2回目からは別途費用あり)



## ボーナス

- 10万円分のDLSセミナー受講料カバー(有効期限:コース開始から1年以内)
- コース開始から2年間のメンバーシップとメンバーシップベネフィット
- コース期間内に行われるDLSセミナーへの先行予約や特典参加
- 科目ゼロ「タイムマネジメントミニワークショップ」のプレゼント

\* 教材はこのコースのために特別に作られた教材を指します。「バレエの立ち方でできますか?」「ターンアウトでできますか?」両書籍(東洋出版)は教材に含まれておりません。

\* インストラクターコース内のクラス、そしてボーナスの小鬼勉強会の内容は単発で受講する事は出来ません。インストラクターコース参加者のみ勉強できる内容となっています。

## コース内教科 & 科目

教科	科目	教材・スタイル	試験内容
スタンス・ターンアウト 基礎知識	1-1 スタンス解剖学 & エクササイズ	資料・Zoom	筆記試験
	1-2 ターンアウト解剖学 & エクササイズ	資料・Zoom	筆記試験
エクササイズ指導基礎	2-1 ボディチェックとセッティング	動画配布・Zoom実技	アセスメント2 実技試験2
	2-2 年齢別ウォームアップ	動画配布・Zoom	アセスメント2 実技試験2
	2-3 クラス構成とキューイング、タイミング	動画配布・Zoom	アセスメント2 実技試験2
	2-4 エクササイズ応用方法と難易度調整	動画配布・Zoom	アセスメント2 実技試験2
	2-補足 スケジュールと練習量調整	動画配布	なし
ダンス障害とリハビリ	3-1 ダンサーのケガ: 側弯症	動画配布・Zoom実技	筆記試験3 実技試験3
	3-2 ダンサーのケガ: 成長痛	動画配布・Zoom実技	筆記試験3 実技試験3
	3-3 ダンサーのケガ: ひざ下のケガ	動画配布・Zoom実技	筆記試験3 実技試験3
	3-4 ダンサーのケガ: 腰痛	動画配布・Zoom実技	筆記試験3 実技試験3
	3-5 ダンサーのケガ: 股関節の痛み	動画配布・Zoom実技	筆記試験3 実技試験3
クライアントに寄り添う クラス構成	4-1 柔軟性向上 & 過度柔軟なダンサー	動画配布・Zoom実技	アセスメント4 実技試験4
	4-2 過度柔軟なダンサー	動画配布・Zoom実技	アセスメント4 実技試験4
	4-3 内反・外反膝、脛骨外内旋	動画配布・Zoom実技	アセスメント4 実技試験4
	4-4 猫背(円背)とストレートバック	動画配布・Zoom実技	アセスメント4 実技試験4
	4-補足 生理痛、妊娠 & 産後	動画配布	なし
ビジネス基礎	5-1 マーケティング、SNS使用法	動画配布・Zoom	アセスメント5
	5-2 親、教師、治療家とのコミュニケーション	動画配布・Zoom	アセスメント5



## 第二期生スケジュール

スケジュールは天候、災害、世界情勢より変更する可能性があります。

- ライブで参加を強くおススメ、後日録画配布アリ
- △ 参加希望者のみ参加でOK
- ◎ 試験日、もしくは重要な連絡日のため全員ライブ参加必須
- ☆ アセスメント提出日

日程	授業内容 (9:00—11:30)	配布資料
11月1日(月)	サポートFBグループスタート!	
11月2日(火)	◎ウエルカムパーティー(初顔合わせ)	
11月9日(火)	△オプション勉強スペース	1-1 スタンス解剖学勉強シート エクササイズシート
11月16日(火)	△オプション勉強スペース	1-2 ターンアウト解剖学勉強シート、 エクササイズシート
11月23日(火)	△オプション勉強スペース	1-1, 1-2 バレエ解剖学勉強シート 配布
11月30日(火)	●1-1、1-2勉強シート Q&A	
12月7日(火)	●1-1, 1-2 エクササイズ確認	
12月14日(火)	△1-1 エクササイズ練習会	
12月21日(火)	△1-2 エクササイズ練習会	
ウインターブレイク (DLS冬期オンラインセミナーシーズン)		



日程	授業内容(9:00—11:30)	配布資料
1月18日(火)	◎1-1, 1-2 筆記試験	
1月25日(火)	●1-1、1-2 筆記試験答合わせ・反省会	2-1 授業資料
2月1日(火)	●2-1 オンライン授業	2-2 授業資料 アセスメントシート
2月8日(火)	●2-2 オンライン授業	2-3 授業資料
2月15日(火)	●2-3 オンライン授業	2-4 授業資料
2月22日(火)	●2-4 オンライン授業	2-4 授業資料
3月1日(火)	△教科2 エクササイズ練習会	
3月8日(火)	△教科2 エクササイズ練習会	
3月15日(火)	●教科2 試験直前 Q&A	2-補足 ビデオ+資料
3月22日(火)	◎教科2 実技試験*	☆アセスメント提出日
3月29日(火)	●教科2 実技試験 反省会	3-1 授業資料
4月5日(火)	●3-1 オンライン授業	3-2 授業資料 アセスメントシート
4月12日(火)	●3-2 オンライン授業	3-3 授業資料
4月19日(火)	●3-3 オンライン授業	3-4 授業資料
4月26日(火)	●3-4 オンライン授業	3-5 授業資料
5月3日(火)	●3-5 オンライン授業	
5月10日(火)	●教科3 試験直前 Q&A	
5月17日(火)	◎教科3 筆記試験	☆アセスメント提出日
5月24日(火)	●教科3 筆記試験 反省会	4-1 授業資料
5月31日(火)	●4-1 オンライン授業	4-2 授業資料 アセスメントシート
6月7日(火)	●4-2 オンライン授業	4-3 授業資料
6月14日(火)	●4-3 オンライン授業	4-4 授業資料
6月21日(火)	●4-4 オンライン授業	4-補足 ビデオ+資料
6月28日(火)	●授業4 Q&A	☆アセスメント提出日
7月5日(火)	◎教科3 試験対策練習会	
7月12日(火)	◎教科4 試験対策練習会	
7月19日(火)	△オプション勉強スペース	

オフライン最終試験ウィーク		
7月27日(火)	△試験前食事会	ランチ予定・要参加費用
7月28日(水)	◎教科3 実践練習 (AM) ◎教科4 実践練習 (PM)	
7月29日(木)	◎教科3 実技試験*	
7月30日(金)	◎教科4 実技試験* △アフターパーティー	試験終了後予定・要参加費用
サマーブレイク		

日程	授業内容(9:00—11:30)	配布資料
8月16日(火)	●5-1 オンライン授業	5-1、5-2 授業資料 アセスメントシート
8月23日(火)	●5-2 オンライン授業	
8月30日(火)	☆アセスメント提出日	
コース修了！		

- 授業2 実技試験はオンラインにて行われます。
- 授業3, 4 実技試験はオフライン(会場)にて行われます。
- 実技試験の時間やグループは別途指定されます。
- オフライン最終試験ウィークの会場は追って発表されます。



### 上記スケジュールに含まれていないもの

- 教師のためのバレエ解剖学講座モジュール1&2受講(過去に受講した人は免除)
- Safe Dance Studio受講(過去に受講した人は免除)
- 自分自身で決めた勉強時間

### 小鬼の声

”スタート当初～実技試験までは正直愛さんの圧に潰されそうでしたが(笑)科目3あたりになり、厳しいけど愛がある！と思いました！

踊っている生徒を見て、ボディチェックがすぐできて、このエクササイズ必要とすぐアドバイスができるようになったのは、愛さんの厳しくも愛のある指導のおかげです。

このコースは愛さんがこれまで歩んできたからの道だなと思いました！

まだまだ未熟者でスタート地点に立ったばかりですが、よろしくお願いします”

## よくある質問

私に向いてますか？

**Q** 今まで指導をしたことのない現役ダンサーでも参加できますか？

**A** 18歳以上であれば指導経験のない人でも受講できます。確かに経験があった方が有利な科目もありますが、現役ダンサーであれば、同じ立場での気持ちや悩みが分かるというメリットがあるということもお忘れなく。  
実際に第一期生の中にはバレエ学校生徒、現役ダンサーがいました。

**Q** エクササイズ指導をしたことがない結構年齢のいつているバレエ教師です。大丈夫？

**A** お手本を見せなければいけないバレエレッスンよりも、言葉で説明できるエクササイズクラスの方が体には優しいですし、年齢のせいでも知識や筋肉量向上が出来なくなることはありません。エクササイズ指導が出来るように勉強する場所なので大丈夫！

ただし、慣れていない分野であれば、既にエクササイズ指導している人達よりも会得に時間がかかるのは当たり前。その分努力は必要です。最近動いていないならば、自分の体のためにもしっかりと練習時間をとってくださいね。

**Q** クラシックバレエダンサーではない生徒を指導しています。それでもこのコースを勉強する意味がありますか？

**A** コース自体はクラシックバレエの体の使い方をベースに説明していますが、全てのダンスの基礎はクラシックバレエにあると言われる以上、他のジャンルでもダンサーを指導するための内容が詰め込まれてはいます。解剖学やエクササイズ理論は全ての人間に当てはまりますから。  
逆に、ダンス経験のない一般人「だけ」へのエクササイズクラスを考えている人にはこのコースは向きません。実際に第一期生の中には、ジャズダンス、ヒップホップ指導者もいました。

**Q** パソコンがないとコース受講は出来ませんか？苦手意識があります。

**A** タブレットでも構いませんが、オンラインクラス受講やアセスメント提出などが行われるため、ネット環境のある画面の大きめなデバイスが必要です。  
パソコン初心者の場合、ITトラブルがある場合は、サポートはありますが、足りない部分分かっているなら自分での努力も必要です。

**Q** エクササイズ指導なのにオンラインでの勉強が多いけど、本当に大丈夫？

**A** 勉強はオンラインでも問題ありません。またパンデミックだけでなく天災が多い日本で指導するならばオンラインでクラス指導の練習も必要です。  
自主練、アウトプットとしてボディ(家族や友達でもOK)と共にオフラインで練習をするかどうか、はご自身次第です。



**Q** コースを受講する前の基礎知識として何が必要ですか？

**A** 「バレエの立ち方でできますか？」「ターンアウトができますか？」の知識は基本ベースラインです。熟読しておいてください。

勉強時間の確保や、集中して勉強する方法などを身につけておくと便利だとは思いますが。

## 科目 & 試験について

**Q** 試験に落ちたらどうなりますか？

**A** 試験やアセスメントは70%以上の点数でパスとなります。試験に落ちた場合、筆記試験は再試験、アセスメントは再提出となり、再チャレンジはコース費用に含まれます。

実技試験の場合は後日特別に実技試験を行います。再チャレンジは無制限に可能ですが、3回目より別途試験費用5千円がかかりますのでご注意ください。

**Q** アセスメントと筆記試験の違いは何ですか？

**A** アセスメントは事前に資料が配られ、そこに書いてある課題に回答して提出します。参考書で調べたり、参加者同士で相談したりしても構いません。

筆記試験は当日試験問題が出され、誰からも助けを借りず、時間内に答えます。

**Q** アセスメントの提出はどのようにするのですか？

**A** アセスメントの提出やコースの詳細は「小鬼マニュアル」というコース受講者用資料に記載されていますが、基本メールに添付する形になります。万が一、何らかの理由によりアセスメントが期間内に提出出来ない場合は「アセスメント延長願」を提出することで延長もできます。

**Q** どうしてビジネス科目が含まれているのですか？

**A** このコースの目的はより多くのダンサー達へ、必要な知識を届けることです。そのためには、インストラクターとして集客や、参加者が毎週通いたいと思えるようなクラス運営が必要なはず。勉強しても、生徒がいなかったら困りますものね。そのため集客基礎知識やSNSを利用した自分で出来るマーケティングが科目に含まれています。

**Q** 費用に含まれる10万円分DLSセミナー受講料カバーは好きなように使っているのですか？

**A** もちろんです。参加者一人ひとり、バックグラウンドが違いますし、指導したり生徒の種類が違います。よってセミナー受講料は自分が「必要」だと思ったクラスにご利用いただけます。

ただし、ボディコンサークルや月一勉強会のようにオンゴーイングのクラスはベネフィットが使えない場合があります。詳細は小鬼マニュアルに記載されています。

**Q** ぶっちゃけどれくらい勉強時間が必要ですか？

**A** 今までどれだけ勉強してきたか？コース中、どれだけ深く勉強していきたいか？によってかかる時間は変わってきますが、最低限、授業のある毎週火曜日の午前中9時から12時あたりまでは勉強時間を確保してください。

## 問題が起こった場合の対応

**Q** ケガや病気が原因で、オフラインクラス参加が出来なかった場合、どうしたらいいですか？

**A** ケガや病気、交通事情や天災等の理由によりオフラインクラスに参加出来なかった場合、当日の資料用ビデオを受け取ることができます。ただし、ケガをしている生徒の気持ちを理解したり、指導のヒントになるため、外出可能なケガの場合は積極的にオフラインクラスへの参加をお勧めします。

**Q** 緊急事態宣言などでオフラインクラスに参加出来ない場合は？

**A** コース全体をオンラインへ移行している理由の一つはパンデミックの影響を考慮している部分もあります。世界情勢や地震や台風などにより参加者の安全が確保できない場合、オフラインクラスや実技試験が延期される可能性があります。

**Q** 途中でコースを離脱したい場合は？

病気、ケガ、ご家族の不幸などでコースを休まなければいけない場合、次に行われる第三期メンバーと共に再スタートする事が出来ます。(第三期がいつかなどはお約束はできません。コースアップデートにより費用が変わった場合、差額を頂きます)

休止ではなく離脱をご希望の場合、コース離脱手続きを行う事が出来ます。

インストラクターコース信条に反した行動や、そのほか規約違反が見られた場合、DLSは参加者をコースから追放、資格はく奪の権限を持ちます。

## 申込みの流れ

DLS公認インストラクターコース第二期生申込みは**2021年10月9日(土)**より  
(第三期募集は未定です)

無料説明会は10月9日の朝9時より行われます。

コース内容への質問、説明会リンク希望の声は [hello@dancerslifesupport.com](mailto:hello@dancerslifesupport.com) へどうぞ

## 申込方法

1. 申込み期間 2021年10月9日(土)～10月19日(火)の間にコース申込書を提出します。
2. DLSよりコース申込書受理・参加可否(手続き内容)のご連絡メールが届きます。
3. メールの内容を読み、コース料金の支払いと必要書類の提出を済ませます。
4. 全額または分割払い1回目の入金確認後、メールにてサポートFBグループへのご案内と、ウェルカムパーティーへのURL、ボーナスのミニワークショップが届きます。

## 佐藤愛よりメッセージ

2013年よりDancer's Life Support.Comを拠点に来日セミナー、イベント、出版など様々な方法で、健康に踊り続けたい、安全に指導したいという人達と繋がる事ができるようになりました。

本の出版や、バレエ雑誌掲載などの媒体を通じ、少しずつですが解剖学的アプローチやダンサーを安全に育てる、という考え方を届ける事が出来たと感じています。



その反面、DLSを通じてサポート出来る数に限界が見えていました。取り返しのつかないケガしてから専門家を探す、留学直前に体をゼロから作り直さなければいけない、というダンサーからの悩みを解決するには、多くのダンサー達が質のいいトレーニングや知識に囲まれて育っていくことがカギになります。

このコースを制作した理由は、**Happy Dancing**をより多くの必要とするダンサー達へ届けるためです。ラッキーな事に私はバレエ留学後、素晴らしいバレエ教師、治療家、トレーナーたちに囲まれ、世界的に有名なバレエ団、バレエ学校という現場で働き、学ぶことができました。様々なメンターやダンサーから学んだことをこのコースに詰め込んで、より良いバレエ界を作っていく同志をサポートして行きたいと思っています。

インストラクター(ラテン語で「築き上げる人」の意)はクラスに参加してくれる人を、レッスン時間だけ指導しているのではないと私は感じます。そのご家族の健康に対する考え方、生徒さんの友達、彼らの将来への可能性や、もしかしたら彼らの生徒さん、つまり次世代のダンサーまで影響しているかもしれません。

生徒と先生、という立場ではなく、安全で、長く踊り続けられるダンサーをサポートするという夢とを胸に、一緒に切磋琢磨していける仲間と濃い時間を過ごしていけるのを私だけでなく、第一期生の小鬼たちやDLSスタッフ一同楽しみにしています。

”鬼の母ちゃん”こと  
佐藤 愛