

# 2022 DLS 月一勉強会スケジュール

		申込完了/資料印刷
1・31	なりたい教師像に近づくスケジュールリング パート1*	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2・28	成長痛	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3・28	外反母趾	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4・25	O脚+X脚、内また+脛骨外旋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5・30	反張膝	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6・27	疲労骨折	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8・1	なりたい教師像に近づくスケジュールリング パート2*	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9・26	股関節インピンジメント	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10・31	捻挫・足首不安定症	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11・28	足首前方インピンジメントとプリエの浅い子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12・26	足首後方インピンジメント&三角骨	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

\*パート1&2は、1回のお申込みでセットの受講となります

- ライブ勉強会開催時間 朝9時-11時
- ビデオ視聴期間 クラス終了から2週間

2021年にすでに受講したテーマを復習したい人は1,000円で授業にご参加いただけます。  
前回ついていくのが大変だったから再受講したい! という方はリピーター用をご購入ください。  
バレエと同じく、勉強も繰り返して身につけていきます☆

# 2022 DLS 月一勉強会スケジュール

---

## なりたい教師像に近づくスケジュールリング

2021年のスタートは指導者としての原点に戻ってみましょう。

どんな背中を生徒に見せていきたいのか、スタジオをどの方向に引っ張っていきたいのか、そしてどんな指導者になりたいのか。パート1で考えたことを8月に再度パート2で振り返る2パート形式の勉強会です。（1回分の費用で2か月分カバーされます♡）

## 成長痛

成長痛ですね、と言われたときどうすればいいのか。成長痛というケガは存在せず、成長期スポーツ障害という「骨のケガ」です。オスグッド症、有痛性外脛骨、骨盤の剥離骨折から、背骨の分離症まで。知っていれば一生治らない骨の変形をとどめる事が出来ます。

## 外反母趾

外反母趾は遺伝（足指の骨の長さやスペースなど）も影響しますが、間違ったレッスンでひどくなります。骨化が進むと手術なしでは治せない変形と痛みに繋がりますので、スタジオでできること、着目する部分やアドバイス方法を学びましょう。

## O脚+X脚、内また+脛骨外旋

2021年に行ったO脚クラスとディスクッションルームでカバーした脛骨内旋（内また）や外旋を1つにまとめ、指導者が知っておきたい膝周りの問題を勉強します。ダンサーの個人差を尊重しつつ、ケガに繋がらない指導をしていくヒントを研究します。

## 反張膝

膝が入ってきれいね！と言われる反張膝の危険性と、関節過度可動性のダンサーの特性、そして逆に膝が伸びなくて悩んでいるダンサーも含め、指導者がレッスン中に気をつけることやレッスン内容のアイデアをお話します。

# 2022 DLS 月一勉強会スケジュール

---

## 疲労骨折

多くのダンサーの夢を奪う疲労骨折。運が悪かったのではなく、幼いころからのレッスン内容や量、そして先生の何気ない一言が疲労骨折しやすい骨を作っています。骨の健康からクラシックバレエで見られやすい疲労骨折の箇所、そして摂食障害との繋がりを勉強します。

## 股関節インピンジメント

デヴァンやアラセコンドにすると股関節が痛い、詰まる...このようなケガを総称して股関節（前方）インピンジメント症候群と言います。ダンサーに見られやすい痛みですから予防のためにもケガのメカニズムと原因をしっかりと理解しておきましょう。

## 捻挫・足首不安定症

捻挫は日常生活でも見られるケガです。放っておいて治ることもあります。でも、足首の可動域をほかのどんなスポーツより使うクラシックバレエ（オンポワントからグランプリエまで）ではしっかりとリハビリし足首不安定症にならないようにしなければいけません。

## 足首前方インピンジメントとプリエの浅い子

プリエをすると足首の前が詰まる、プリエが浅くて困っている。そんな生徒にはアキレス腱伸ばし？ 足首前方インピンジメントがある場合、アキレス腱伸ばしのような形は逆に痛みを大きくします。指導者の知識が増えれば、プリエを深く「使える」ダンサーを育てることが可能です。

## 足首後方インピンジメント&三角骨

足首シリーズの最後はつま先を伸ばしたら詰まって感じるという、足首後方インピンジメントについて。このケガでバレエをやめるプロも多くいますし、手術が必要な場合もある三角骨も含めて「正しくつま先を伸ばす」を研究していきます。