

## おうちでできること VOL.2

しゅうまつ

週末はどうしてましたか？バレエノートできたかなー？

うまくいかなくても平気平気、失敗してうまくなるのですよ。

その1 . 2番プリエをやってください。ゆっくり下へ、ゆっくり上へ おひざが足の指の方向へ曲がるようにね。

その2 . ポー・ド・ブラ（手のうごき）をしてみましょう

おへそのまえーおっぱいのまえーおくちのまえーおでこのま

えーあたまのてっぺんーお花が咲くように指先からよこへひらいてー手のひらをかえしてーアン・バーへ

ちゅうい：指先に力をいれずにのばす

ひじをもちあげる

その3 . 1日1回 バレリーナさんタイムを！！

せすじ のばして あし くび つけね おも まえ  
背筋を伸ばして、足が首の付け根あたりからあると思って、前

に前を出してお家の中を歩きましょう。舞台に上がった気分  
で！

少しずつ、毎日、けっしてあきらめないでやることが、自信につながりますよ。