

# port de bras ポール・ド・ブラ

port de bras : 腕の運び

初めてのバレエでは、腕の形がなかなか決まらないという人も多いのでは？ ここでは腕の動きを紹介します。ポール・ド・ブラでは、何気なく腕を動かすのではなく、基本の腕のポディションをきちんと通るのがポイント。空間を広く使うイメージでチャレンジしてみましょう。

クロワゼの  
5番ポディションで！

背中を使って  
胸全体で  
上げるイメージ



1 アン・バー

腕は力を入れすぎない。脇にボールをはさんでいるようなイメージを持ちながら、おでこと手のひらを離しません。



2 アン・ナヴァン

アン・バーの形をそのままみぞおちの高さまで上げます。呼吸も忘れずに！



3 アン・オー

おへそが8番の方向に対して、前の腕はひじを2番の方へ張るようにしてボディを絞ります。肩が上がらないように注意。



4

ひじを少し緩めます。目線は腕の動きに合わせて下げて。

5

アロンジェ

緩めた腕を胸の中心から最大限伸ばします。腕だけでなく、体幹の絞りを通して形を描くように。



6

二の腕を遠くへ送る意識で、ひじから先に下げていきます。

肩甲骨を使って！



7

脇のボールがつぶれないように、指先を集めてアン・バーへ戻ります。



Point

手だけの軽い動きにならないように、胸や背中との連携もしっかり意識して動きましょう。白鳥の羽ばたきを表現するように、やわらかく上体を使う練習にもなります。