



初心者のための

バレエ用語講座

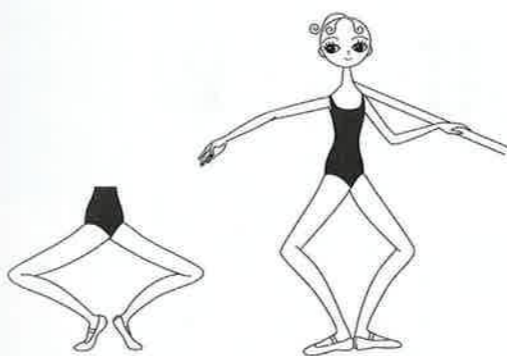
バー・レッスン編

文/藤井由乃 イラスト/Chelsea

プロフィールは私のバレエ日記の頁に

バレエ用語はすべてフランス語。始めは、先生の発する聞きなれない言葉に圧倒されてしまう方も多いことでしょう。しかし、実際に使われる用語の数は、さほど多いものではありません。言葉の意味を理解すれば、覚えるのも簡単です。レッスンもより有意義なものになります。まず今回は、バー・レッスンで使われる用語を、流れに沿って見ていくことにしましょう。用語と方法、そしてレッスンの運び方には、流派によって多少の差がありますが、ここでは日本で一般的と思われるものを扱っていくことにします。

1 プリエ



グラン・プリエ

ドゥミ・プリエ

プリエについて説明する前に、まずはその準備の段階を見てみましょう。バーでのエクササイズは、すべて前奏に合わせたポール・ド・ブラ(腕の動き)から始まります。腕を身体の正面に下げ、少し肘を曲げたアン・バ(「下の方へ」の意、プレパレーションとも言つ)から、胸の高さまで上げたアン・ナバン(「前の方へ」の意、第1ポジションとも言つ)を通り、そして横(第2ポジション)に大きく広がります。このポール・ド・ブラは単なる前置きではありません。各エクササイズの前に正しいポジション、引き上げの状態を確認する大切な動きですから、毎回丁寧に行うようにしましょう。さて、本題のプリエですが、「折りたたむ」という意味の言葉で、バレエでは、膝が曲げられた状態のことを言います。半分まで曲げるドゥミ・プリエ、大きくかかとが上がるまで曲げるグラン・プリエの2種類があります。プリエが正しくできていなければ、動きがギクシャクするだけでなく、バランスをとることも、高いジャンプやたくさんの回転をすることもできません。つまり、プリエはバレエで最も重要な動きなのです。正しいプリエをするためには、単に膝を曲げようとするのではなく、両足を更に更に開いていくイメージをもつことが大切です。

2 タンデュ

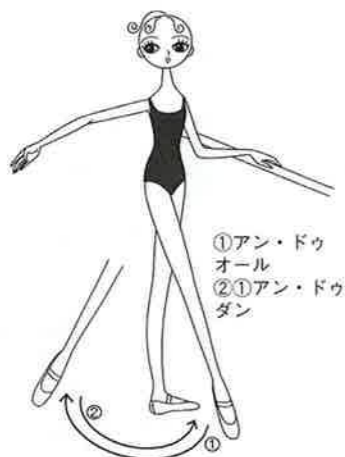
「紐や弦をピンと張る」という動詞からきた言

しょう。

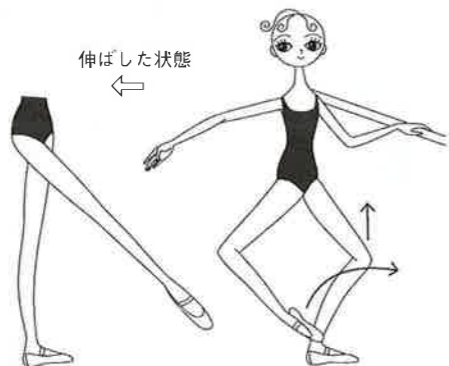


4 ロン・ドウ・ジャンプ・ア・テール (ロン・ドウ・ジャンプ・バルテール)

ロンは「丸い」、ジャンプは「脚」の意で、ロン・ドウ・ジャンプは「脚の回転」を表します。そして、ア・テール、パール・テールは、共に「地面を通って」という意味です。股関節を軸にして地面に半円を描くこの動きは、バレエの基本中の基本、アン・ドゥオール(脚の外



伸ばした状態
←



この言葉は、チーズ・フォンデュで有名な通り、「溶ける」という意味を持ちます。フォンデュは、片足がドゥミ・プリエの状態や、柔らかい着地を指すこともありますが、バー・レ

葉です。1番、または5番ポジションから片方の脚を、前や横、後ろに運び出し、そしてまた元の位置に戻す動きを指します。「ピンと張る」という意味の通り、脚を出した時には、付け根から膝、つま先までが真っ直ぐにピンと伸びていることが必要です。このエクササイズを繰り返して行うことで、美しい脚のライン、つま先や甲のラインが獲得されるのです。また、タンデュ、デガジェ、グラン・バットマンでよく使われる語に、アン・クロワ(「十字架」の意)があります。前、横、後ろの3方向に次々と足を出すことを表します。



3 デガジェ (ジユテ)

「〜から解放する」という意味です。タンデュでは、つま先が床から離れることはありませんが、デガジェでは、その足先を少し床から離し(解放)します。あくまでもタンデュの延長ですから、足裏で床をしっかりとつかみ、つま先がぎりぎりまで床を離れないように気をつけま

5 フォンデュ

旋)を獲得するためのエクササイズです。アン・ドゥオールという言葉は、脚の外旋を表す場合と、回転の方向を表す場合があります。回転の方向についても、ここで確認してしましましょう。身体を中心にして外側に向かう回転をアン・ドゥオール、内側に向かう回転をアン・ドゥダンと言います。ロン・ドウ・ジャンプでは、1番から前にタンデュをし、横を通って後ろまで半円を描くのがアン・ドゥオール、反対に後ろのタンデュから前に向かって半円を描くのがアン・ドゥダンです。

スンでは、脚の上げ方を示す、バットマン・フ
 オンデュを指します。バットマンは、もとは
 「太鼓や手足を」打つ」ことを示す語で、バレ
 エでは、片足を蹴りだし、元のポジションに戻
 す動作の総称です。今まで見てきたタンデュ、
 デガジェ、これから見えていくフラツペ、プテ
 イ・バットマン、バツチュもバットマンの仲間
 です。フォンデュはまず、横のデガジェに出し
 た（出さない場合もあります）脚を、スウル・
 ル・ク・ドウ・ピエ（軸足の足首にもう片方の
 足を触れさせている状態）に持っていく、軸足
 はプリエをするところから始めます。そこから
 両足を同時に伸ばして、前、横、後ろいずれか
 に脚を上げ、そしてまた両足を同時に曲げてい
 き、もとのスウル・ル・ク・ドウ・ピエに戻り
 ます。重要なのは、両足の伸びるタイミング、
 曲がりきるタイミングが、いつでも同じでなけ
 ればならないということです。「溶けるような」
 バットマンですから、どこも途切れることなく
 柔らかく流れるように行うことが大切なのです。

6 フラツペ

「叩く」という意味の言葉です。左足で立ち、
 右足は左足首の上に置きます（スウル・ル・
 ク・ドウ・ピエ）。そして右足先の裏で床をこ
 するように叩き、デガジェの状態にし、再びス
 ウル・ル・ク・ドウ・ピエに戻します。このエ
 クササイズを続けることで、つま先は強く美し



く伸ばされるようになります。流派によっては
 床を叩かない場合、デガジェではなく、タンデ
 ユの状態にすることもあります。

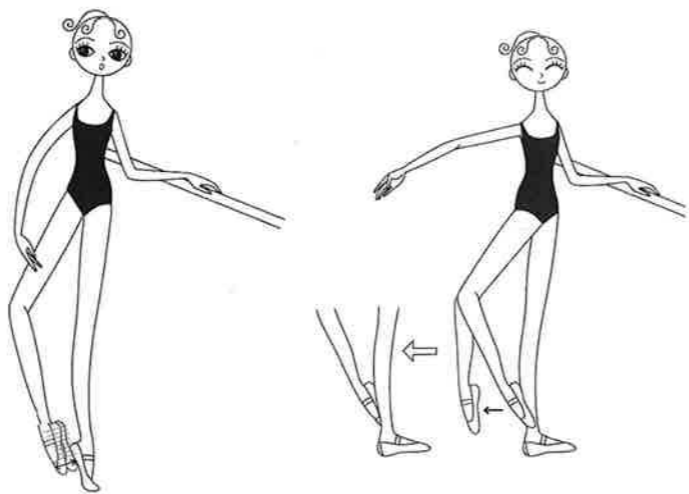
7 アダージオ

ゆつくりとしたテンポを示す音楽用語です。
 アダージオでは、5番ポジションから片足を軸
 足に沿わせながら膝まで静かに上げ、そこから
 前や後ろ、横に脚を上げていく、デヴロッペを
 主に練習します。前に上げることをドウバン、
 後ろに上げることをデリエール（アラベスク、
 横に上げることをア・ラ・スゴンド（2番ポジ
 ションの意）といいます。また、斜めの方向を
 エカルテといい、斜め前をエカルテ・ドウバン、
 斜め後ろをエカルテ・デリエールといいます。
 デヴエロッパは「発展する」という意味の言葉
 ですから、ポーズをきめるよりも、動きが途切
 れなく、緩やかに発展していくプロセスを見せ



ることが重要です。さらに、アダージオでは、
 アチチュード（片足で立ち、もう片方の脚の膝
 を曲げて空中に保つポーズ）や、「傾けたアラ
 ベスク」という意味のアラベスク・パンシエ
 （上半身を前に倒し、後ろ足を高く上げるアラ
 ベスク）などを練習します。ア・テール（地面
 についた）からレベルアップして、ルルベ（足
 のかかとを上げて背伸びをした状態）で行うこ
 ともあります。

8 プティ・バットマン



プティは「小さい」ことを表します。前のス
 ウル・ル・ク・ドウ・ピエから、腿は動かさず、
 膝から下を少し伸ばして後ろのスウル・ル・
 ク・ドウ・ピエに持っていく動きです。通常こ
 の作業をすばやく繰り返し返します。また、プテ
 イ・バットマンと併せて、バツチュを練習する
 こともあります。バツチュは「打つ」という意
 味で、ドウミ・ポアント（爪先立ちの半分、つ

まり足指の腹で床に立つこと）の軸足の土踏ま
 ずを、細かく繰り返し叩く動きです。「白鳥の
 湖」第2幕で、オデット姫がもの悲しく、湖面
 を静かに揺らすように行うバツチュは、大きな
 見せ場となっています。

9 ロンド・ドゥ・ジャン・バン・テール



ア・テールで行った脚の回転を、ここでは空
 中（アン・レール）で行います。片足をデガジ
 エで横にあげ、つま先で空中に楕円を描くよう
 に、膝から下の部分を回転させます。後ろ側か
 ら円を描くのかアン・ドウオール、前から円を
 描くのがアン・ドウダンになります。ここで重
 要なのは、膝から上、太腿を決して動かしては
 いけないということです。

10 グラン・バットマン

グランは「大きい」という意味で、デガジェ

からさらに脚をあげるバットマンです。脚を高
 く上げるエクササイズですが、不用意に脚を上
 げると軸がずれてしまいますし、脚の外側の筋
 肉に力が入って内股になってしまいます。デガ
 ジエの延長ですから、きちんと足裏で床をこす
 って脚を上げていくことが大切です。そうする
 ことで膝もつま先も伸びるようになりますし、
 自然と脚が高く上がるようになります。



さあ、バー・レッスンは終了しました。バレ
 エのひとつひとつの動きは、300年以上の長
 い歴史と共に完成されてきたものです。正しく
 行うからこそ美しく、正しさの上からこそ芸術性
 が生まれてくるのです。バー・レッスンはその
 出発点。美しいバレエを踊るためにも、動きの
 意味、正しい形を理解し、あなたのレッスンに
 是非活かしていただきたいと思います。