

2025 年（令和 7 年）5 月 15 日

J D S F 山口会員 各位

山口県ダンススポーツ連盟

会 長 貞舛 由利

Pトレ（パフォーマンストレーニング）開催のお知らせ

下記の内容でPトレ（パフォーマンストレーニング）を開催いたします。

- 1 日 時 2025 年 6 月 15 日（日） 13：00～16：00（予定）
- 2 会 場（変更しました） 山口県周南総合庁舎 2 F さくらホール
〒7450-0004 周南市毛利町 2 丁目 3 8（周南市立徳山小学校 北側）
☎0834-33-6411
- 3 参加費 2,500 円/1 人
- 4 申込先 事務局まで電話・メール等で連絡を入れてください。
- 5 講 師 谷口 主嘉 谷口小夜子（京都府ダンススポーツ連盟 会長）

Pトレ（パフォーマンストレーニング）とは

ダンスの上達のために、さまざまな指摘を受け、それに応じた練習をされていることと思います。しかしながら、踊りの中でこれらの課題を解決していくのは簡単ではありません。

指摘されたことの原因をしっかりと分析し、それを解決することが重要です。たとえば、美しいホールドを身につけるためには、そのために必要な筋肉を鍛えたり、可動域を広げたりすることが求められます。そのためには、単純な動きを繰り返し練習し、無意識のうちに正しいホールドができるようにすることが必要です。

さらに、その動きを音楽に合わせて行うことで、自然とダンスに必要な柔軟性・筋力・平衡感覚を養うことができます。

音楽に合わせて簡単な動きを研究・実践するのが「Pトレ」です。これは、競技ダンス上達のための近道となります。

競技会に出ている選手の皆さん、またダンスを愛好している会員の皆さん、ぜひ講習を受けてみませんか。

山口県ダンススポーツ連盟

事務局 山田 ゆか

T E L : 090-2803-8998

jdsf-yamaguchi@outlook.jp