

トレーニングサンダル「グーポ」

足の疲労を
軽減

ダンスに
必要な美しい
姿勢をつくる

下半身の
筋力アップで
ダンスの上達

Chacott

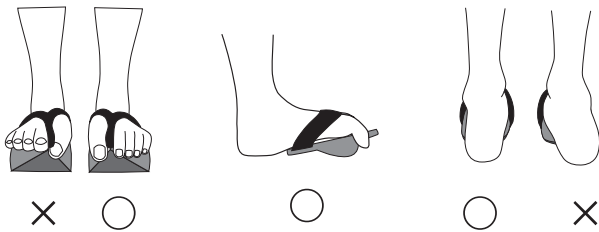
STEP

1

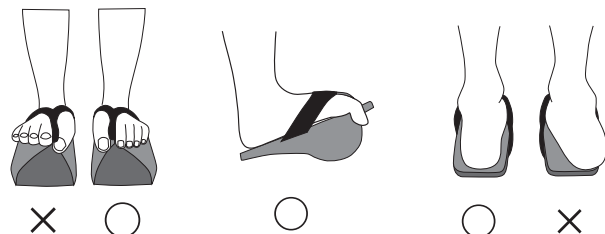
正しく履きましょう

Chacottのロゴネームがついた方が小指側になるようにします。指が外に出るまで深く履いて、突起部分を親指と人差し指の間に挟むようにして真直ぐ指を下に下ろしてつかみます(親指の付根を上げるような感じになります)。膝を曲げないようにまっすぐ立ちます。かかとはサンダルの中心になるように意識してください。履いて立っているだけでも効果があります。

(ロータイプ)



(ハイタイプ)



使用上の注意

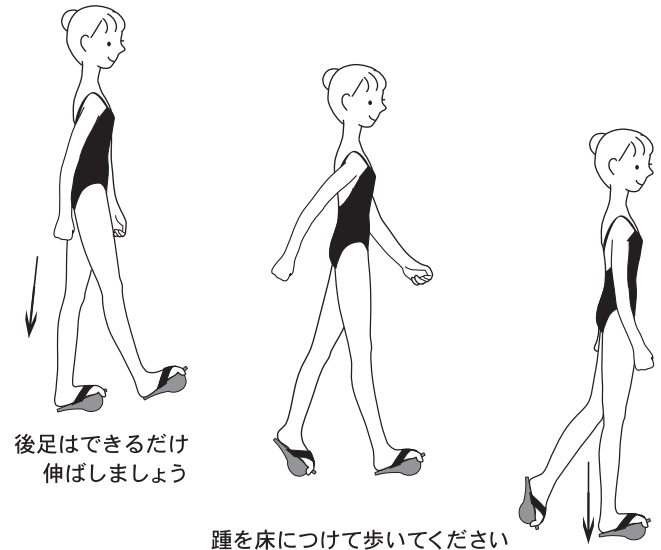
- ご使用前に、必ずこの説明書をお読みのうえ、正しくお使いください。
- 本品を本来の目的以外ではご使用にならないでください。
- 本品を履いたままで階段の上り下りは危険ですので絶対にお止めください。
- 本品の使用により、異常な痛みを感じたり、体調が悪くなったりすることがあれば、すぐにご使用をお止めいただき、医師にご相談ください。
- ご使用の際に床面に凹凸がないか、障害物がないかよく確認してからご使用ください。
- 慣れるまでは着用時間を少しずつ長くする。または、少しずつ負荷を重くするなど、無理をしないように注意してください。
- 外履き使用には向きません。屋内でご使用ください。
- 水洗い等はお避けください。万一、濡れた場合は陰干しで乾燥させてください。

STEP

2

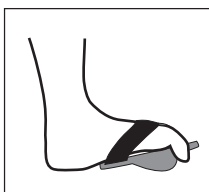
歩いてみましょう

STEP1の正しい履き方をして、踵を床につけて歩いてください。まっすぐ立つこと、膝が曲がった歩き方にならないように注意してください。最初は5分くらい歩くことから始めて、徐々に時間を長くしてみましょう!



トレーニングサンダル「ゲーポ」の効果

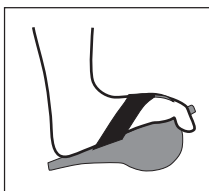
- ◎自然に背筋が伸び、普段使わない筋肉を使うことで、効率よく下半身を筋力アップします。
- ◎足の疲労を軽減します。
- ◎踵を踏む力がアップして、ジャンプやターンなどの上達につながります。
- ◎アン・ドゥオールが綺麗にできるようになります。
- ◎骨盤が立ち、ダンスに必要な美しい姿勢をつくるトレーニングになります。
- ◎バランス訓練になり、重心移動がスムーズにできるようになって、姿勢よく歩けるようになります。



(ロータイプ)

初心者の方、初めての方に使用しやすいモデルです。小学生やご年配の方にもご使用いただけます。

また、ゲーポを使用したエクササイズにはロータイプが適しています。



(ハイタイプ)

中学生以上で健康な方に適しています。より高い効果を求める方におすすめです。

この商品は永年バレエの指導にあたられてきた岡田祥造先生が特許を取得されているものをチャコットが商品化したものです。いろいろなジャンルのダンサーの上達のため、体調管理にお役立てください。

プロデュース

岡田 祥造 先生
(エコール・ドゥ・バレエ)

プロフィール

- 1960年 東 勇作氏(日本のクラシックバレエの礎を築いたエリアナ・パブロバ女史の弟子で、創設期の日本バレエ界に多大な影響を与えた)に師事
- 1962年 チャイコフスキー記念東京バレエ学校に入学
- 1964年 チャイコフスキー記念東京バレエ団に創立から参加
- 1967年 NHK『歌の絵本』の三代目体操のお兄さんとして活躍
- 1969年 東京シティバレエ団に入団
- 1971年 渡欧 ベルギー(バレエ・デ・ワロニー)、ドイツ(ニーダーザクセン州立劇場)、フランス(バレエ・デュ・ラーン)、スイス(グラン・テアター・ジュネーブ)(ベルン市立劇場)13年間ソリストとして契約
- 1985年 東京・四谷にエコール・ドゥ・バレエを主宰し、バレエクリニックを開設。色々な分野のダンサーの育成にあたった。クリニックの名の通り、多くのダンサーに肉體改造をもたらす個性的なレッスンスタイルで有名

特許第 3 5 1 2 2 8 0 号取得

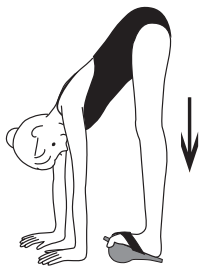
チャコット株式会社

〒150-0041 東京都渋谷区神南1-20-8

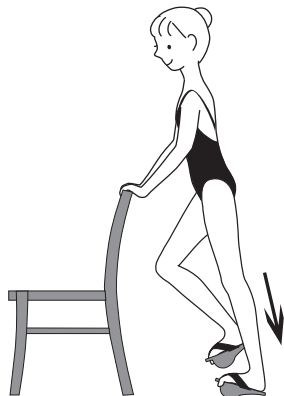
STEP
3

慣れてきたらさらに負荷を重くしてみましょう

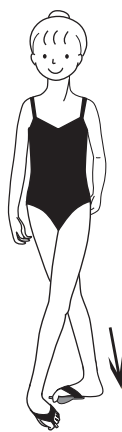
トレーニングサンダルを着用して、踵を床につけた状態で前屈をしたり、足を交差して歩いたり、椅子や壁などを手で押しながら膝裏の筋を伸ばしてみてください。



前屈をしてみましょう
できる角度から少しずつ
やりましょう



椅子の背などを利用して前傾姿勢で踵を交互に踏みます



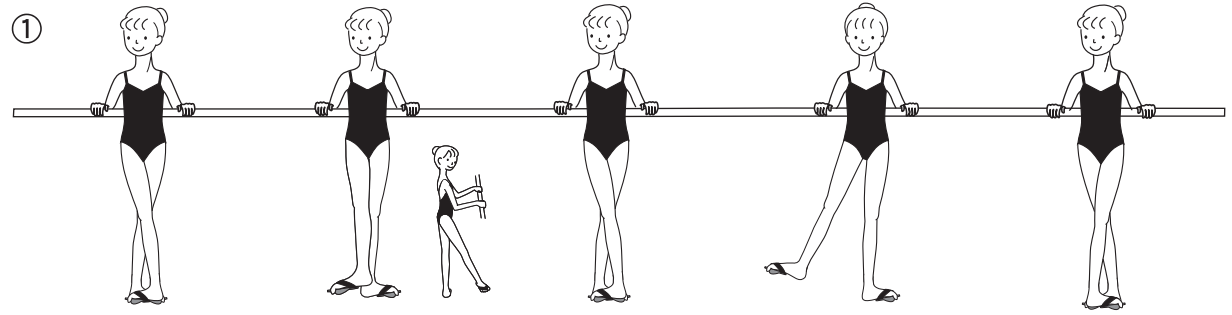
足を交差させながら歩いてみましょう

※STEP1～STEP3までハイタイプ、ロータイプとも共通です。

STEP
4

エクササイズをしてみましょう
(※ロータイプを使用してください)

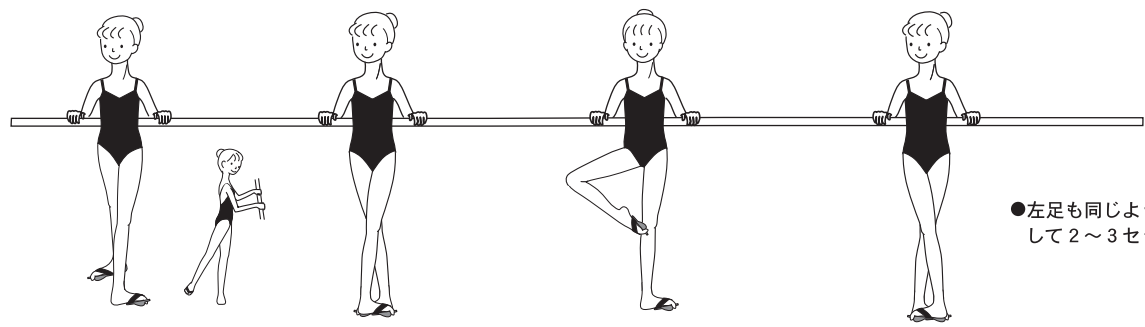
※パッセ以外は全て膝を伸ばすこととしっかり足ゆびでつかむことを意識しましょう。



①
バーを両手で持ち、5番ポジションで両踵を床につけて立ってください

前に足をフラットのままバットマン

横に足フラットのままバットマン



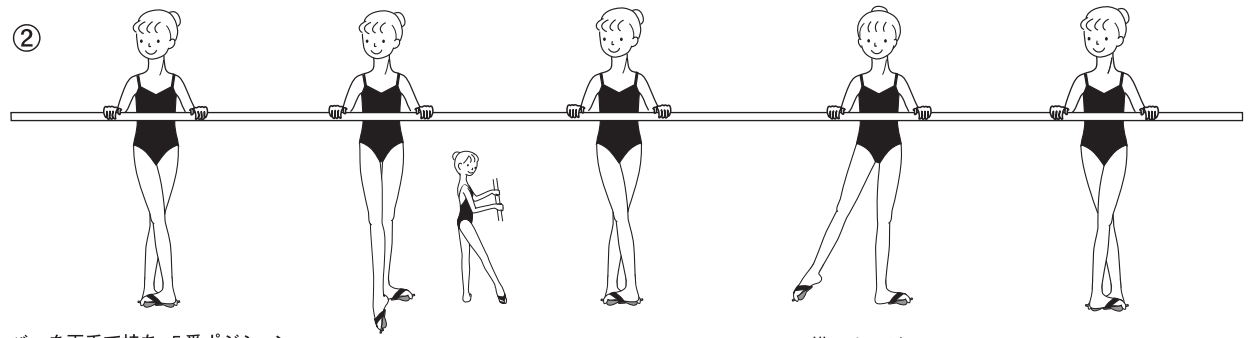
後ろに足フラットのままバットマン

アン・ドゥオールのパッセ

5番ポジションに戻ります

●左足も同じようにバットマンをして2~3セット行いましょう。

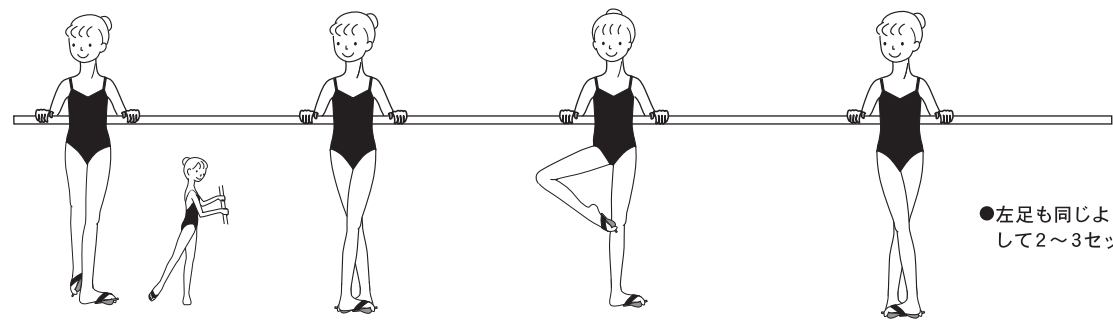
①と同じ動きを甲を伸ばしてタンジュしましょう。膝を伸ばすことと足ゆびでつかむことを忘れないように!



②
バーを両手で持ち、5番ポジションで両踵を床につけて立ってください

前にタンジュ

横にタンジュ



後ろにタンジュ

アン・ドゥオールのパッセ

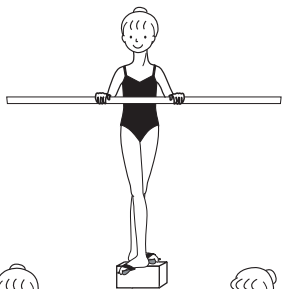
5番ポジションに戻ります

●左足も同じようにタンジュをして2~3セット行いましょう。

●慣れてきたら、バーを持つ手を両手から片手にして同じように①と②を行ってください。

『台を使ったエクササイズ』 15cmくらい高さのある台を使用していきます。

①

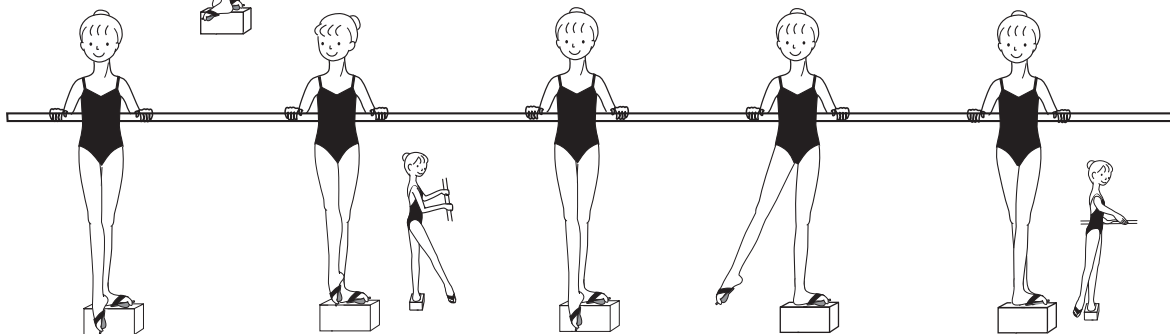


●両手でバーを持ち、片足だけで台の上に乗ります。その状態で上記の①と同じ動きをします。

●左右同じようにバットマンをして2～3セット行いましょう。

※慣れるまではグーポを履かない状態で、台に乗って同じ動きをしてみましょう。
しっかりバランスをとれるようになってから使用しないと危険です。

②



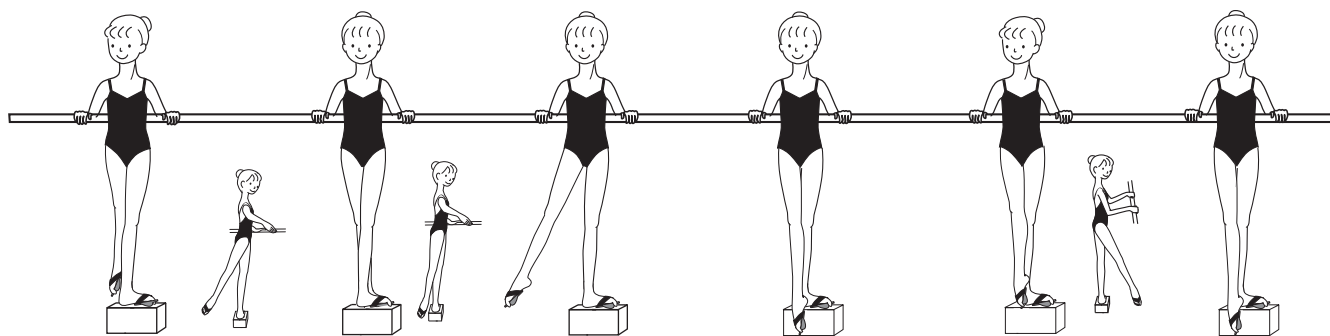
両手でバーを持ち、左足で台に乗って、右足は内股を締めるようにして膝をしっかり伸ばします

足はタンジュの要領で前に膝と足先を伸ばしましょう

伸ばしたまま引き寄せます

同じように横にタンジュ

伸ばしたまま後ろに引き寄せます



後ろにタンジュ

伸ばしたまま後ろに戻します

横にタンジュ

伸ばしたまま前に引き寄せます

前にタンジュ

伸ばしたまま戻します

●左足も同じようにタンジュをして2～3セット行いましょう。