



Dance Technology

ダンステクノロジー

ダンサーの身体を、進化させる。
身体科学の専門家やプロのダンサーとの
コラボレーションが生んだテクノロジーの数々。

科学的な知見を活用し、身体にしっかりした軸をつくる。それが、チャコットダンステクノロジーのコンセプト。身体科学の専門家やプロのダンサーとチャコットがコラボレートして、最先端の理論や素材をダンスの世界に導入。そのユニークなトレーニングやコンディショニングは、ダンスに必要な筋肉を効果的に鍛え、理想的な姿勢をつくります。

素早い上達をサポートすると同時に身体を負荷から守り、疲れの軽減などにも貢献します。

Pick Up

1 ダンスに必要な筋肉群を効果的にストレッチ・鍛えるトレーニンググッズ「ダンスバンド」

適度な伸縮を保持したリング状のバンド。手足になじみやすく、食い込みにくい素材。リング形状にしたことで両手を使うことができ、ダンスの動きに合わせたエクササイズが可能です。

2 関節の負担を軽くする「ダンスサポーター」

アスリートのためのテクニカル基準「LYCRA® POWER™〈ライクラパワー〉」をクリアしたダンスサポーター。関節を守り、パフォーマンスの安定感を高めます。

3 バランス感覚を鍛えるブロック「ミングー」

医療分野でリハビリなどに使われていた特殊スポンジを採用。軸を意識させバランスよく筋力をアップします。

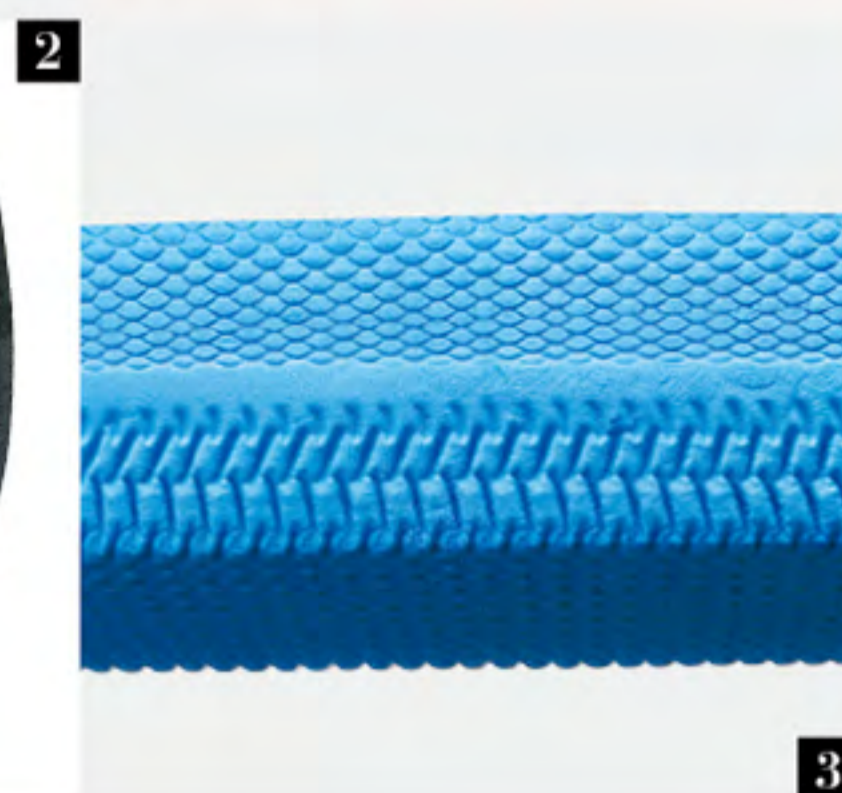
4 基本姿勢を意識させるトレーニングサンダル「ゲーポ」

下半身の筋力をアップし、足裏のアーチを鍛える。美しい姿勢を作るためのトレーニングサンダル。脚の裏側をしっかり伸ばすことで脚の疲労を軽減する効果も期待できます。

5 理想的なポジションへ正しい動き方で導く「チャコット コンプレッションバンド」

伸ばすだけでなく足や手を固定して使うストレッチバンドです。まっすぐ伸びて、まっすぐ縮む特性が軸をキープし、効果的なストレッチをサポート。

1



dance band

トレーニンググッズ「ダンスバンド」でエクササイズ



ダンスバンド(ソフト) [ALL]

012121-0207-58

¥3,900+税

サイズ: 約周径180×幅4(cm)

○素材: 天然ゴム、レーヨン 他
カラー: 009.ブラック×サックスブルー縁取りテープ

ダンスに必要な筋肉群を効果的にストレッチ、鍛えるトレーニンググッズ「ダンスバンド」のソフトタイプ。

- 適度な伸縮を保持したリング状のバンド。天然ゴム素材のため、伸びるときの力と戻るときの力の差が少ない
- 手足になじみやすく、くい込みにくいソフトな素材
- リング形状にしたことで両手を使うことができ、ダンスの動きに合わせたエクササイズが可能
- ジュニアの方におすすめです



RENEWAL

ダンスバンド(ミディアム) [ALL]

012121-0210-88

¥3,900+税

サイズ: 約周径180×幅4(cm)

○素材: 天然ゴム、ポリエステル 他
カラー: 009.ブラック

バレエに必要な筋肉群を効果的に鍛え、ストレッチするトレーニンググッズ。体を正しいポジションに導きます。

適度な伸縮を保持し、手足になじみやすく、くい込みにくいソフトな素材です。

筒状にすることにより両足を使うことが出来、バレエの動きに合わせたエクササイズができます。

身体が温まってきてからの使用をお勧めします。

対象年齢: 15歳以上(ダンサーとしての骨格、筋肉が出来上がる時期からの使用をお勧めします)

- 足にかけても滑りにくなりました
- 耐久性がアップしました
- 巻テープが深みのあるコバルトブルーになりました

STEP 1



バーを使ってみましょう

しっかりひざを伸ばして、下半身の内側を意識し、ゆっくり開閉運動をしましょう。太ももの外側ではなく、内側の筋肉をしっかり使うイメージです。左右バランスよく行ってください。

※バレエバーにしっかり固定され、安定しているかを確認してから使用してください。

STEP 2



横になってみましょう

しっかりひざを伸ばして、下半身の内側を意識し、ゆっくり開閉運動をしましょう。太ももの外側ではなく、内側の筋肉をしっかり使うイメージです。

左右バランスよく行ってください。

STEP 3



開脚をしてみましょう

しっかり伸ばせるようになるまでは、ひざが曲がった状態や180度開脚できない状態でもかまいません。無理せず少しずつ伸ばしていきましょう。



※ご使用前には、必ず取り扱い説明書をお読みください。



STEP 4

アラベスクやパンシェをしてみましょう

あげた脚がしっかり真後ろに入っているか確認しましょう。

骨盤を中心とした美しい姿勢を形成します。

下半身と背中ストレッチもしっかりできます。

Chacott Compression Band

チャコット コンプレッションバンド

理想的なポジションへ正しい動き方で導く、
伸ばすだけではない新しいタイプのストレッチバンドです。
すべてのダンスをする方に、
ストレッチを目的とする方に最適です。



コンプレッション バンド [ALL]

012121-0209-68

¥4,300+税

サイズ：H10×W200(cm)

○素材：ポリウレタン77%、ナイロン23%
カラー：009.ブラック

- まっすぐ伸びてまっすぐ縮む特性が、軸をキープし、効果的なストレッチができるようにサポートします
- 軽くて薄く、伸ばしても厚みが変わらない1Way素材で耐久性にも優れています
- 無臭で、さらっと肌にやさしい素材です



先端に手足を入れられるポケット付き。甲がホールドされることで、バンドの強度を利用した効果的なトレーニングを行うことができます。



How to use

脚の付け根から回転させる(ターンアウトの)感覚をつかむためのエクササイズです

フロアでの使用例

STEP1

脚の付け根まで巻きつけ、バンドを引き上げて長座の姿勢に。



STEP2

巻きつけた方の足首だけ外側に回転させます。



STEP3

続いて足首だけ内側に回転させます。STEP1~2の動きを繰り返し、反対の脚でもバランスよく行ってください。



トレーニングサンダル「ゲーポ」でエクササイズ



床に踵をつけて歩いてください。腹筋や背筋に力が入り、ダンスに大切な、身体の中に一本の芯をつくるイメージがつかめます。



バーを使って5番ポジションからタンジュやバットマン。足の指の使い方や足裏を使うイメージがつかみやすくなります。



ゲーポ(ハイタイプ) [ALL]

012121-0201-58

¥6,900+税

サイズ：フリー(22.0~28.5cm)

○素材：ウレタンフォーム 他
カラー：009.ブラック

- より高い効果を求める方、中学生以上で健康な方に
- 専用巾着付き

□「ゲーポ」はエコール・ドゥ・バレエの岡田祥造先生によるプロデュースのもとチャコットが商品化したものです。

mingu

Chacott Dance Technology

バランスブロック「ミンゲー」で
エクササイズ



もともと不安定に設計された特殊スポンジ製ブロック「ミンゲー」。片足で立ち、ピタッと止まる練習をすることで姿勢を矯正。



慣れてきたら片足でポーズ。少しずつ難易度を上げながら、軸やバランス感覚を鍛えます。



ミンゲー(L) [ALL]

301121-0001-38

¥7,000+税

サイズ：約縦28.5×横31
×高さ5.5(cm)

○素材：TPE(熱可塑性エラストマー)、
PE(ポリエチレン)
カラー：025.ブルー

□トレーニングに最適なビッグサイズ(既存ミン
ゲー2個分)
□専用巾着付き(Chacottプリント入り)



ミンゲー [ALL]

012121-0205-58

¥3,900+税

サイズ：約縦28.5×横15.5×高さ5.5cm

○素材：TPE(熱可塑性エラストマー)、PE(ポリエチレン)
カラー：025.ブルー

□専用巾着付き

Dance Supporter

Chacott Dance Technology

LYCRA® POWER™〈ライクラパワー〉を採用した「ダンスサポーター」でコンディショニング



011.ベージュ

ダンスサポーター(膝用)1ヶ入

012100-0001-58

¥1,600+税

サイズ：M(膝まわり32~38cm)

○素材：ナイロン、ポリウレタン
カラー：009.ブラック、011.ベージュ

009 011



ダンスサポーター 膝用

膝の内外で圧縮力に差をつけた設計だからズレなくなじみ、関節を保護してくれます。

LYCRA® POWER™(ライクラパワー)は、高機能な筋肉圧縮型のウェアを実現するテクニカルコンセプトであり、米国デュボン社とペンシルバニア州立大学スポーツ医学センターによって開発されたものです。

Chacott Dance Technology || 軸をつくるということ

軸への科学的なアプローチ。

ダンスの上達のカギは、身体の軸をつくること。けれども、その感覚をつかむのは容易ではありません。チャコットダンステクノロジーシリーズは、身体科学の専門家による最前線の研究成果をトレーニングに取り入れ、さまざまな角度から「軸づくり」をサポートします。

必要な筋力を鍛える。

「軸づくり」をしていくためには、「ダンサーの筋力」が必要です。「ミンゲー」や「グーポ」で、軸をつくるために必要な筋力をバランスよくアップすることができます。

軸をイメージさせる。

軸を効果的に意識するための手法は、さまざまです。バランスブロック「ミンゲー」では、重心がずれると不安定になるという性質を利用して、正しい姿勢をチェックすることができます。トレーニングサンダル「グーポ」は履いて立つだけで身体の重心のバランスがわかり、踵の中心で床をつかむ感覚を養うことにより、しっかりした軸をつくることができます。

正しいアライメントに導く

ターンアウトは、股関節で行われる「外旋」の動きです。コンプレッションバンドを使用する事で「つま先・ひざ・股関節」の3点が同じ方向に向き「股関節の中で大腿骨を外側に正しく回すこと」をサポートし、セルフトレーニングが可能になります。