

公益社団法人日本バレエ協会
2026年度 第43回



サマー・コース



日本各地から集った若い仲間達と、共にバレエを学び、バレエを語り合い、
そして素晴らしい大自然の中で、
忘れられない夏の思い出をつくってみませんか？

国内外の一流講師陣があなたの実力を確実にレベル・アップしてくれます。

期 間：2026年8月5日(水)～8月9日(日)

会 場：長野県志賀高原 ホテルー乃瀬

主催：公益社団法人日本バレエ協会

協力：志賀高原 ホテルー乃瀬／スタッフ・テス株式会社

日本バレエ協会のサマー・コースについて

公益社団法人日本バレエ協会では毎年夏休み期間中の8月上旬を利用して、日本屈指のリゾート地として知られる長野県志賀高原一の瀬平にあるホテル一乃瀬を会場に、国内外の一流講師をお招きして合宿制のバレエ・セミナーを過去50年近くにわたって開催し続けております。

このセミナーでは、国内外から招へいた、一流舞踏手として活躍した経歴を持ち、現在はその経験を活かして優れた指導者として高い評価を得ている講師によるクラシック・バレエ、キャラクター・ダンス、ピラティスなどの本格的なレッスンを受講いただくだけ、更にはバレエに関する基礎的知識がどのくらい身についているかを確認できる「バレエ検定」(希望者のみ)を受けられるなど、他に類を見ない、日本バレエ協会が自信をもってお勧めするセミナーです。

外国人講師による講習会はいまや全く珍しくありませんが、それが本当にどれ程有意義なのか、実はサポート次第なのです。このセミナーでは経験豊かな日本人サポート・インストラクター達がレッスンを補佐し、丁寧に講師による指導内容を補います。また合宿制のため時間は十分あります。わからないことがあったらどんどん質問して下さい！

お一人でのご参加の場合でも心配なさらないで下さい。同じバレエを志す仲間が全国から集まっています。バレエが大好きな心はひとつ、すぐに仲間同士、打ちとけて楽しい時を過ごすことができます。二年、三年と続けて受講するリピーターも多く毎年好評をいただいております。



コース概要

開催期間：2026年8月5日(水)～8月9日(日)〈4泊5日間〉

開催場所：長野県志賀高原 ホテル一乃瀬
長野県下高井郡山ノ内町 志賀高原一の瀬 電話：026-934-2802(代)

クラス編成 ※参加者数、年齢層構成により異なります。

- A … 中学生(2年・3年)、高校生、及び18才以上経験者クラス
- B … 小学生(6年生)、中学生(1年)
- C … 小学生(3～5年生)

受講料：¥44,000<税込み>

宿泊費：¥40,000<税込み>

合計 ¥84,000／1名 ●宿泊費には1日3食の食事代が含まれます。

【レッスン内容】



- 基礎レッスン/バー&センター・レッスン
バレエの基礎を、立ち姿、アームス、あるいは基本的なパの足運びなどからもう一度じっくり見直してみましょう。
 - ポアント・レッスン
基礎レッスンをふまえて、更に高度な技術の習得を目指します。レベルに応じてアンシュヌマンなどを行い、正しい身体の使い方を身につけて、クラシック・バレエならではの滑らかで美しい表現力を習得していきます。
 - ヒストリカルダンス
ロシアのバレエ学校では必須科目とされているヒストリカルダンスは、舞台や発表会など集団で踊る場合の空気感の把握(集団全体を俯瞰して動きイメージする能力)と位置取り能力を育てることができます。日本では殆ど指導されていない貴重なレッスンです。
- キャラクター・ダンス
外国の伝統的な民族舞踊をもとにしたキャラクター・ダンスは、特に日本では本格的に学ぶ事が困難な踊りのひとつです。このコースでは本場ロシアで経験を積んだ講師が、本物のバレエの中で民族舞踊を指導いたします。
 - コンテンポラリー・ダンスの基礎
現在、世界のバレエ団ではクラシックのみならず現代舞踊(コンテンポラリー・ダンス)もレパートリーに加えるのは当たりまえです。プロのダンサーの世界ではクラシックしか踊れないダンサーは通用しません。ここではそもそもコンテンポラリー・ダンスとはどういうものなのかを実技を通して体験していきます。

日本バレエ協会に所属していない指導者の生徒さん、ポアント未経験の方、男の子も例年多数参加されています。

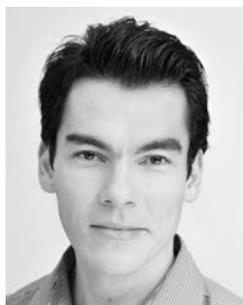
フィオーナ・トンキン

Fiona Tonkin <クラシック・バレエ担当>

元オーストラリア国立バレエ団プリンシパル・バレエ・ミストレス（バレエ団員の主任指導者）。

1979年よりロイヤル・ニュージーランドバレエ団入団。1980年からオーストラリア国立バレエ団と契約を結び1987年同バレエ団のプリンシパルに昇格。彼女の計算された芸術性や多才な技術が評判となる。1993年の退団まで主要な作品に出演。その他、キーコフ・バレエ団にはゲストアーティストとして「白鳥の湖」に客演。1988年、1989年にはGreenRoom Awards受賞。1994年、カンタベリー大学の文学士を取得。1999年にはオーストラリア国立バレエ学校のプロフェッショナル・ダンス教師コースを修了し、オーストラリア多文化財団の奨学金を得る。

2002年からは英国イングリッシュ・ナショナル・バレエ団の芸術助監督を務める。2003年よりオーストラリア国立バレエ団に復帰し、主任指導者を務めた。過去に日本バレエ協会インターコース講師を務める。



マイレン・トレウバエフ

Майлен Тлеубаев

<キャラクター&ヒストリカル・ダンス担当>

ロシア・サンクトペテルブルグ生まれ。ロシア国立ワガノフ・バレエアカデミー出身。マリンスキー劇場ソリスト、レニングラード国立バレエ（ミハイロフスキー劇場）ソリストを経て2002年～新国立劇場ソリストとして移籍。2008年～同劇場ファーストソリスト。2011年～2016年同劇場プリンシパル。外国人初のプリンシパルとして、数々の全幕バレエの主演、重要なソリストを務めた

2002年6月にはワガノフ・バレエアカデミー・バレエマスターコースを第1期生として卒業、バレエマスターのロシア国家資格を取得。

現在、クラシック・デュエットの他、全幕バレエには欠かせないキャラクターダンス（民族舞踊）、バレエのためのアクショール（演技法）の日本では数少ない教師としても活躍。

ワガノフ・バレエアカデミーでは、恩師である演技法のアレクサンドル・スチョーピン氏の代講を務めていた。

その他国内外でバレエコンクール審査員や特別講師を務め、振付家としても活躍。バレエコンクール用の創作作品、全幕バレエの振り付け・指導も行っており近年はロシアやカザフスタンの国立バレエ学校へ定期的に招聘されている。



滝井 真樹子

たきい まきこ

<コンテンポラリー担当>

8歳でスズキクラシックバレエ、鈴木和子に師事。1992年 埼玉全国バレエコンクール、毎日新聞社賞受賞後に、ベルギー アントワープ王立バレエ学校に留学。マリア・メチカロバ、ヤン・ヌイツに師事。1995年 ドイツ ゲルセンキルヒェン シラーシアターバレエ団入団。1997年 ドイツ ドルトムントバレエ団入団。ジーン・レノンショウ、ニルズ・クリスティの作品を踊る。メイ・ホン・リン作の「シンデレラ」にてタイトルロール、シンデレラを踊る。2001年 ドイツ デュッセルドルフ ライン・オペラ・バレエ団入団。

※主な出演作品

「白鳥の湖」パドトロフ、4羽の白鳥、ナポリのパドドゥ 「眠れる森の美女～アナ スタシアストーリー～」幼少期のアナスタシア、ブルーバード 「くるみ割り人形」クララ、中国 「シンデレラ」「真夏の夜の夢」「コッペリア」「ロミオとジュリエット」「カルミナブラーナ」「Erda」「WestSideStory」など、ディレクター、ユージ・ヴァモスの数々の作品を踊る。 ジョン・ノイマイヤー「シルビア」 ハンス・ヴァン・マネン「カーマーバレエ」 ジリ・キリアン「Six dances」「petite mort」 マッツ・エック「ベルナルダの家」では5人娘の末娘アデラに抜擢される。

2008年 バレエ団退団後、日本に帰国。スズキクラシックバレエアカデミーにて教師となり、クラシックバレエ、コンテンポラリーダンスの指導にあたる。

2019年 神奈川県芸術舞踊協会主催「赤レンガ DanceArt2019」にて振付作品「Exhale」を発表。

2025年、第15回YBC/バレエコンクール東京、コンテンポラリー小学生部門にて最優秀指導者賞受賞。



【カリキュラム(授業時間割り)例】 ※ 本年度の時間割りは当日配布致します。下記例より変更となる場合もあります。

初日	※ 14:00までに受付を済ませて下さい。 ※ 開会式の後、クラス分けのレッスンを年齢別に行います。				開会式 14:15~ <写真撮影>		(I)クラス 17:40~19:50	19:00 ~ 20:00	20:15~21:00 クラス分け 再検討	22:00		
			(II)クラス 16:15~17:35									
			(III)クラス 15:00~16:10									
	クラス	朝食 9:00~10:30	1時限 10:40~12:10	2時限 10:40~12:10	昼食	3時限 13:00~14:20	4時限 14:30~16:00	5時限 16:00~17:30	6時限 17:40~19:00	夕食 20:10~22:00	就寝	
2日目	A		自由時間 見学可	キャラクター ダンス	12:10 ~	クラシック レッスン	復習	ストレッチ	コンテンポラリー	19:00 ~ 20:00	バレエ検定 (希望者)	22:00
	B	7:30 ~ 8:00	クラシック レッスン	自由時間 見学可		ストレッチ	コンテンポラリー	復習	キャラクター ダンス			
	C		ストレッチ	コンテンポラリー		復習	クラシック バレエ	ヒストリカル ダンス	自由時間 (入浴)			
3日目	A		自由時間 見学可	キャラクター ダンス	12:10 ~	クラシック レッスン	復習	ストレッチ	コンテンポラリー	19:00 ~ 20:00	お楽しみ会	22:00
	B	7:30 ~ 8:00	クラシック レッスン	自由時間 見学可		ストレッチ	コンテンポラリー	復習	キャラクター ダンス			
	C		ストレッチ	コンテンポラリー		復習	クラシック バレエ	ヒストリカル ダンス	自由時間 (入浴)			
4日目	A		自由時間 見学可	キャラクター ダンス	12:10 ~	クラシック レッスン	復習	ストレッチ	コンテンポラリー	お別れ会	22:00	
	B	7:30 ~ 8:00	クラシック レッスン	自由時間 見学可		ストレッチ	コンテンポラリー	復習	キャラクター ダンス			
	C		ストレッチ	コンテンポラリー		復習	クラシック バレエ	ヒストリカル ダンス	自由時間 (入浴)			
最終日			8:45~9:45	9:50~10:50	10:55~11:55	12:00 ~						
		7:30 ~ 8:00	Cクラス	Bクラス	Aクラス	閉会式	12:30 現地解散 (お弁当が出ます)					

スタッフ

【事業統括チーフ】



多々納みわ子
日本バレエ協会理事
(ただのみわこ)

75年より2年間、文化庁芸術家在外研修員として欧米留学。帰国後は日本バレエ協会、NHK TV、その他バレエ団公演に数多く客演、古典のみならずわが国著名振付家の創作作品に主役並びにソリストとして出演。現在日本バレエ協会理事。音楽新聞新人賞、橘秋子賞助演優秀賞他受賞。

【インストラクター】



安藤 明代
日本バレエ協会会員
(あんどあきよ)

大倉啓生・伊曾子、江川明・岸千恵子に師事。1992年フランスに短期留学。工藤大貳に師事。全日本バレエコンクールにてシニアの部第二位、日本バレエ協会公演、井上バレエ団公演にソリストとして多数出演。2018年よりAKIYO BALLETとして活動。品川学藝高等学校非常勤講師。

【インストラクター/通訳】



新井 望
日本バレエ協会会員
(あらいのぞみ)

鈴木和子に師事。1997年、埼玉全国舞踊コンクールにて東京新聞社賞受賞。英国ランバート・バレエ学校留学。帰国後、Kバレエ・カンパニー、シンガポール・ダンス・シアターを経て2006年に谷桃子バレエ団に入団。以後、同団の総ての公演に出演。

【インストラクター】



小川 友梨
日本バレエ協会会員
(おがわゆり)

小倉みゆき・タチアナウダレンコワ・多々納みわ子に師事。2001年ワガノワバレエアカデミー卒業。帰国後、日本バレエ協会公演他、都フェスに於いて主要な役を踊る。第16回全日本バレエコンクールにてシニアの部第一位。現在Lys Ballet主宰。

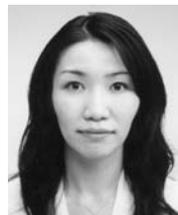
【インストラクター】



梶川 リリ
(かじかわりり)

3歳よりバレエをはじめ。K-BALLET SCHOOL第1期生として学び、その後日本音楽高等学校バレエコース卒業。現在、多々納みわ子に師事し同スタジオに所属。バレエ公演にも多数出演し後進指導にもあたる。ヴィクトワール・バレエコンペティション第1位受賞。

【レッスン・ピアニスト】



稲葉 智子
(いなばともこ)

日大芸術学部音楽科ピアノ専攻卒。カナダ国立バレエ団、イングリッシュ・ナショナル・バレエ団教師伴奏ピアニストを務める。ワガノワ・バレエ学校留学の後、新国立劇場バレエ団、同研修所、谷桃子バレエ団、スターダンサーズ・バレエ団他のピアニストを務める。

【養護教諭】



児島 智美
(こじまともみ)

養護教諭(一級)、キネシオ・テーピング協会認定キネシオ・テーピング・トレーナー、NPO法人医療福祉情報実務能力協会メンタルケア心理士、東京消防庁応急手当普及員として青少年の心身のケアに活躍。現在、品川学藝高等学校保健室勤務。

志賀高原の魅力

上信越高原国立公園の中、日本列島のほぼ真ん中に位置する志賀高原は、ユネスコエコパークに指定されるほど自然豊かな日本最大級のマウンテン・リゾートとして知られています。

春夏秋はすがすがしい高原の空気と美しい自然景観、豊富な温泉に恵まれて避暑やハイキング、トレッキングや登山のメッカとして知られ、冬は18箇所にもものぼるスキー場を擁する海外にも人気のスキー・リゾートです。

豊かな自然を象徴するのが志賀高原観光PRキャラクター、志賀高原の妖精おこみん。オコジョがモチーフでどんぐり帽子とバンダナがトレードマーク。会えると幸せになれるというおこみんは、冬にしか会えないんだけど時々ホテルー乃瀬には夏でも遊びに来てくれますよ！ お猿さん達と一緒に……。



「バレエ検定」受検について

日本バレエ協会ではバレエを習っている方でも、習っていないけど観るのは大好き！ という方でも、どなたでもお気軽にチャレンジして頂ける正しいバレエについての知識を身に付けていただく事を目的とした「バレエ検定」(筆記式)を実施しています。

サマーコースでは、通常の実験式3・4級レベルの問題を集約したお試し版バレエ検定を受けていただくことができますので、是非チャレンジしてみてください！

サマーコース受講者の方は受検料無料です。

毎回サマーコース参加者のほとんどの方が挑戦していますが、バレエを続けていく上で、是非知っておいていただきたい、また知っておくべき基礎的な知識の出題です。サマーコース受講の評価対象になるわけではありませんので是非挑戦して自分のバレエに関する知識のレベルを確認してみてください。

受検希望の方は申込みフォームの「検定受検」欄にチェックして下さい。(現地でも申込みできます)



【稽古着以外に用意するもの】

● レオタードの胸に適度な大きさの白布にローマ字で名前を書いて安全ピン等でとめておいて下さい。

● 女子はバレエ・シューズ、トゥ・シューズのほか、キャラクター・シューズと膝丈くらいのスカートを持参して下さい。

薄く軽い素材で裾をつまんで踊ることができるものであればどんなものでも構いませんので、バレエショップで新たにご購入頂くまでの必要はございません。

男子はキャラクター・レッスンをバレエ・シューズで受講して構いません。<各右写真参照>



【宿泊の部屋について】

部屋は4～5名からの大部屋となります。部屋の施設の関係から部屋割りの基本は現地でのクラス分けに従います。レッスン時間が異なる方が同室になりますと部屋の出入時間に違いが生じるのを避けるためです。同じスクールの方がなるべく同室になる様に調整はいたしますが、必ずしもそうならない場合もございますので予めご了承下さい。

また受講生と付添い教師、ご家族との同室は出来ませんが、持病等の事情でどうしても同宿が必要な場合は事前にご相談下さい。

● 同行を希望される付き添い指導者の方、ご家族の方の宿泊料金は受講者とは別価格になります。

日本バレエ協会では予約の代行は致しませんので、ホテルー乃瀬に直接メールにて宿泊ご予約、及び料金をお支払い下さい。<宿泊料金はお部屋により異なります>

【現地への交通手段 = JR長野駅下車】

1) 初日のみ長野駅東口より専用貸切バス <正午12時半頃発予定：別料金¥1,900要予約> をご用意しております。予約は右QRコードから行って下さい。電話やメールでの申込みはできません。

<<https://forms.gle/aATKB7gDsWKcYums6>>

★ 最終日、帰宅時ご利用の場合 (ホテル→長野駅) の予約も右URLで行って下さい。

2) 長野駅東口より長電バス志賀高原行直通バス利用。

3) 長野駅善光寺口より長野電鉄電車乗車、湯田中<終点>下車の後、長電バス志賀高原行バス利用。

★ 長電バス志賀高原線の運行は長野駅発、湯田中駅発共に一日2~3本ですので必ず時刻表をご確認下さい。

長電バスHP <https://www.nagadenbus.co.jp> 電話 026-296-3208 (長野) /0269-33-2563 (湯田中)

※ タクシーを利用すると長野駅からは16,000円以上、湯田中駅からは12,000円以上かかります。

※ 夏の観光シーズンに当たるためJR切符はなるべくお早めにお求め下さい。



マイカー利用の場合：ホテルー乃瀬ホームページに詳細地図が掲載されておりますのでご参照下さい。

ホテルには宿泊客専用駐車場しかございませんので送迎の場合は近隣有料駐車場をご利用下さい。

● 参加者宿泊施設の関係で140名にて締め切りさせていただきます。参加者状況は日本バレエ協会ホームページでご確認頂けます。定員に達し次第締め切りますので、お早めのお申し込みをお勧め致します。

● コース途中からの参加は受付けません。また最終日まで参加出来ない場合でも全額をお納め頂きます。

● 一旦お納め頂いた受講料は、ご返金致しかねますのでご了承下さい。

また宿泊費については、**7月28日まで**に不参加のお申し出が無かった場合はご返金できません。例年キャンセル待ちの方もおられますので、キャンセルの場合は早急にご連絡下さいますようお願い申し上げます。

現地に持参するもの、現地での生活などについての詳細に関してはお申し込み頂いた皆様に別途メールにてご案内いたします。

【お申し込み方法】 受付期間：令和8年4月17日12時~7月17日

右のQRコードもしくは下記URLリンク先よりお申込みの上、所定の参加費用を下記口座にお振込みください。入金確認をもってお申込み確定と致します。

お振込みは必ず申込人名で行ってください。

● お申込みフォームURL <https://forms.gle/acRDx7p6czqoUjqm9>

● 振込先口座 【三菱UFJ銀行 五反田支店 普通 2624091 公益社団法人日本バレエ協会】



【お問い合わせ】 公益社団法人日本バレエ協会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-12-30 芸能花伝舎2階 ホームページ <http://www.j-b-a.or.jp>

電話:03-6304-5681 (平日10:00~17:00) E-mail:info@j-b-a.or.jp



ホテルー乃瀬と送迎バス



つい食べ過ぎてしまうと大好評のbuffetの食事

プロ・ダンサーの通訳さんが指導を正確に伝えます



ベテラン・レッスン・ピアニスト付きレッスン



楽しいディナー・タイム



夕食後のクリエイション・タイム
志賀高原のマスコット・キャラクター、「おこみん」と



全員受講認定証を頂きました！