

バレエのブックリスト

※資料は貸出中の場合があります

体やわらぎ心華やぐ♪大人のバレエ

『バレエ・ヒストリー』芳賀直子著 世界文化社 2014年

1573年から現在まで続くバレエの歴史を豊富な図版や写真で解説しています。衣装のスカート丈が短くなったきっかけや、初演の『白鳥の湖』が酷評された理由など、興味深いエピソードが満載。図版を眺めているだけでも楽しい豪華な本です。

『バレエ食』成田和子著 富村京子著 誠文堂新光社 2012年

持久力や美肌，筋肉痛の軽減，怪我や骨折に強いからだ作りなど，バレエのためのおすすめの食事や飲み物，そのレシピ，食べ方を紹介。レッスン時の水分補給方法や生活習慣など，自己管理にも触れています。バレエを技術面ではなく，心構えからサポートする1冊。

『名作バレエ50鑑賞入門』渡辺真弓文・監修 瀬戸秀美写真 世界文化社 2012年
有名な作品からバレエ史を語るうえで欠かすことのできない作品まで，50作品を解説。バレエ入門者向きと銘打ってありますが，あらずじや見どころだけでなく，代表的な版の紹介や，作品の歴史に触れられるコラムなども掲載しています。美しい写真も特徴の1冊です。

『バレエの筋肉、使えてますか?』クロワゼ編 新書館 2011年

3章構成の本著，1章ではバレエで使われる筋肉をイラストで分かりやすく紹介，更に2章では鍛えたい筋肉別のエクササイズ方法も写真で紹介しています。3章ではその筋肉を，実際の踊りの中でどのように使うと良いかが具体的に解説されています。

その他にも図書館には舞台メイクの方法など、バレエに関するたくさんの資料があります。

また、雑誌『DANCE MAGAZINE』も10年間分所蔵しています。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

