

トゥシューズをはいてみよう

アイコ・シーマンバレエスタジオ

いよいよトゥシューズのレッスンが始まります。トゥシューズには様々なメーカーや種類があり、その中から自分に合ったトゥシューズを選ばなくてはなりません。トゥシューズをはくにあたって、トゥシューズ以外にも用意するものがあります。また、トゥシューズ自体にもいくつかの準備をする必要があります。

1 用意するもの

1. トゥシューズ
日本製や外国製、サイズや素材にいたるまで様々な種類があります。バレエ用品店によっても取り扱うメーカーは違いますので、何軒かを訪ねることになるでしょう。必ず試着をし、足に痛みをともしないものを選びます。お店のスタッフの多くがバレエ経験者ですので、トゥシューズをはく生徒自身がよく相談して参考にしてください。
2. リボン
外国製のトゥシューズの多くにはリボンがついていません。この場合、別で買う必要があります。リボンの色はトゥシューズにあわせます。
3. ゴム
トゥシューズのかかどにつけるゴムです。トゥシューズはかかどが脱げやすいので、それを防ぎます。ゴムの色はタイツにあわせます。
4. トウパット
トゥシューズの中はかたい素材でつくられています。長い時間はしていると、どうしてもくつずれができて足が痛くなります。痛む部分とトゥシューズの間にトウパットをあてて、痛みを少なくします。トウパットにも様々な形や素材があります。

2 トゥシューズの準備

1. かかどにゴムをつける
トゥシューズのかかどの部分に、足をとおすゴムの輪っかをぬいつけます。トゥシューズが脱げてしまうのを防ぐためにつけるので、ゆるくてはなりません。トゥシューズをはいてから、足首にゴムを巻き、少しきつい位置でゴムを切り、両端をぬいつけます。きつすぎると後で足が入らない、足が痛い、などということになるので注意してください。
2. リボンをつける
外国製のトゥシューズには自分でリボンをつける必要があります。トゥシューズの両サイドの内側にそれぞれリボンをぬいつけます。ぬいつける位置はひとによって様々です。いろいろ試して自分にあった位置を探します。

ゴム・リボンをつける位置がわからない場合は、スタジオへトゥシューズを持ってきてください。ぬい位置のしるしをつけます。

3 参考

バレエ用品店

チャコット京都店
京都市中京区錦小路通高倉西入西魚屋町 592-1
075-212-5731、10:30-19:00、水曜定休

ミルバ大阪本店
大阪市北区芝田 1-4-8 北阪急ビル 6F
0120-404-880、10:30-19:00、日祝定休