

トウ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

いよいよトウシューズのレッスンが始まります。トウ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ウシューズを選ばなくてはなりません。トウシューズをはくにあたって、トウシューズ以外にも用意するものがあります。また、トウ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. トウシューズ
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、トウ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
外国製のトウ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。リボンの色はトウシューズにあわせませす。
3. ゴム
トウシューズのかかどにつけるゴムです。トウ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せす。
4. トウパッド
トウ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。痛む部分とトウシューズの間にトウパッドをあてて、痛みを少なくします。トウパッドにも様々な形や素材があります。

2 トウシューズの準備

1. かかどにゴムをつける
トウシューズのかかどの部分に、足をとすゴムの輪っかをぬいつけます。トウシューズが脱げてしまうのを防ぐためにつけるので、ゆるくしてはなりません。トウ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
外国製のトウシューズには自分でリボンをつける必要があります。トウ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、スタジオへトウシューズを持ってきてください。ぬい位置にしるしをつけます。

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、年中無休

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

シルビア梅田
大阪市北区芝田 1-10-10 芝田グランドビル 3F
06-6292-5811、10:30-19:30、年末年始休業