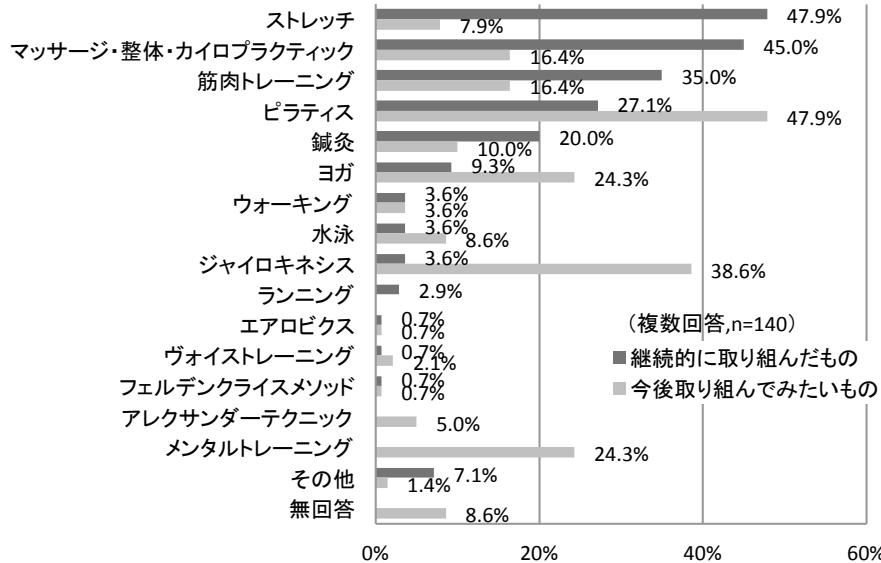




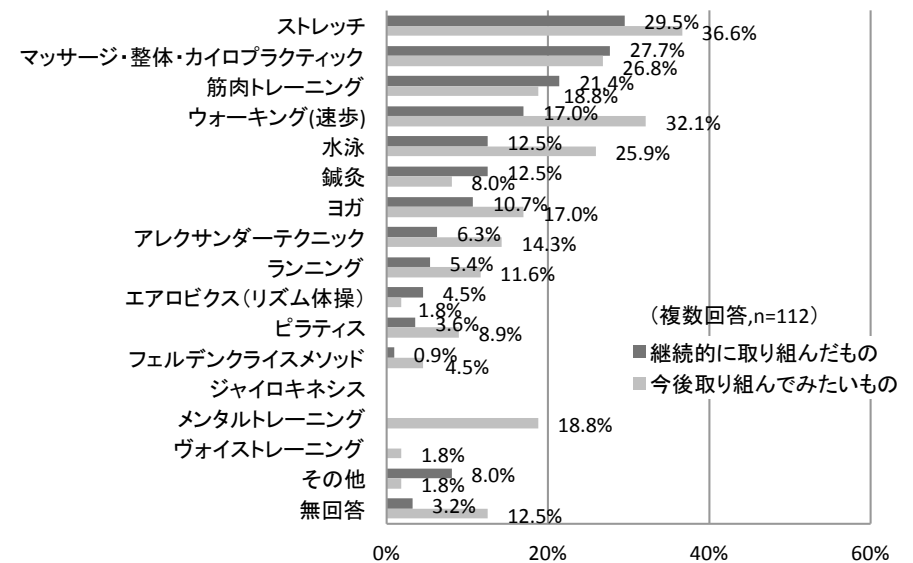
6. トレーニング・コンディショニング

過去に継続的に取り組んだことのあるトレーニング・コンディショニングは、いずれのジャンルも「ストレッチ」が多く、「マッサージ・整体・カイロプラクティック」「筋肉トレーニング」が上位になっています。バレエの特徴として、取り組んでみたいものに「ピラティス」「ジャイロキネシス」が多く、演劇の「ヴォイストレーニング」は経験者も希望者も多くなっています。「メンタルトレーニング」への関心の高さが注目されます。

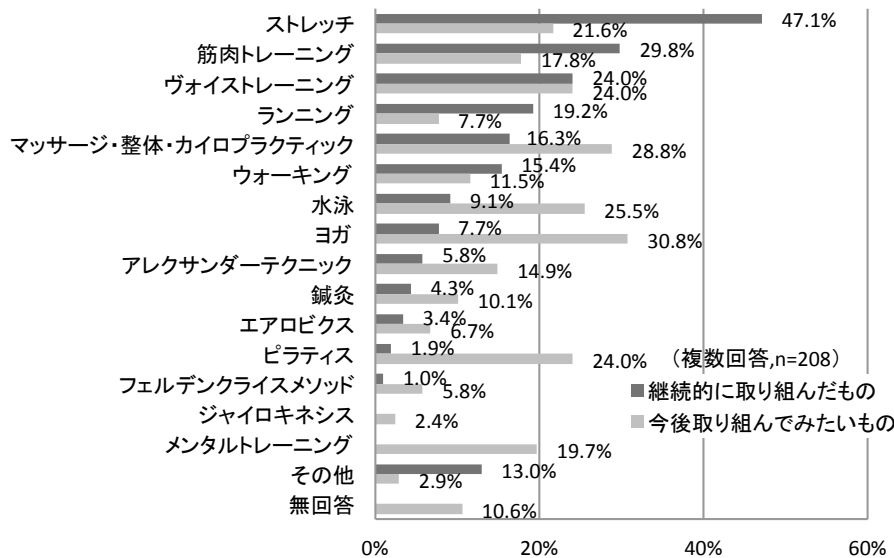
●バレエ



●オーケストラ



●演劇



●伝統芸能

