

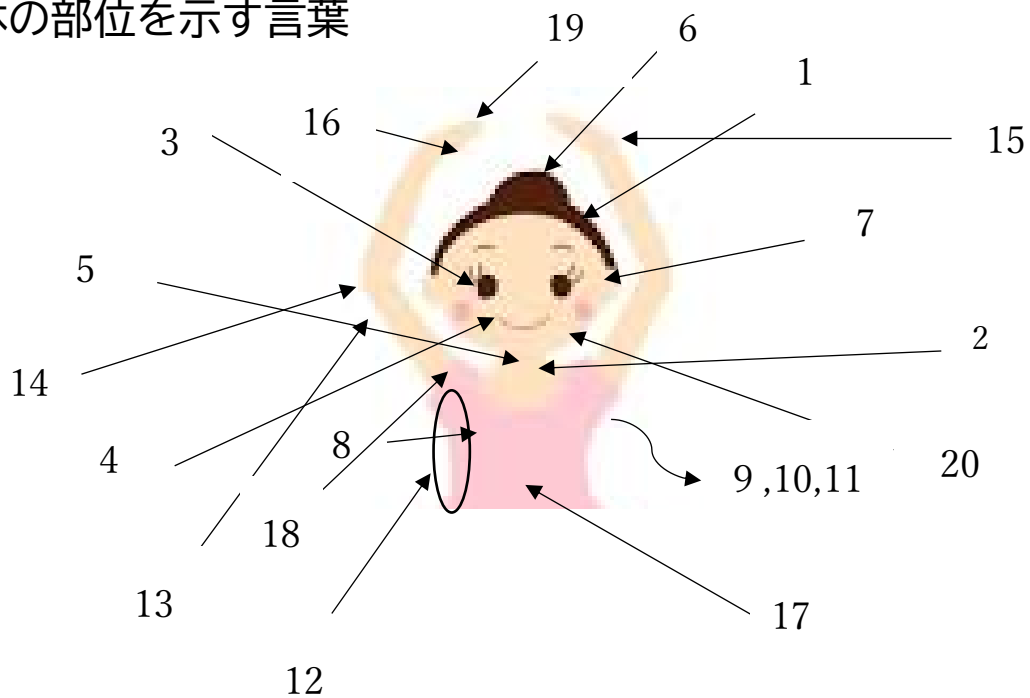
バレエのレッスンで使うロシア語

BLUE BUTTERFLY

MAI NAKANISHI



身体の部位を示す言葉



1 頭…голова 2 首…шея 3 目…глаза (複数)

4 口…рот 5 顎… подбородок

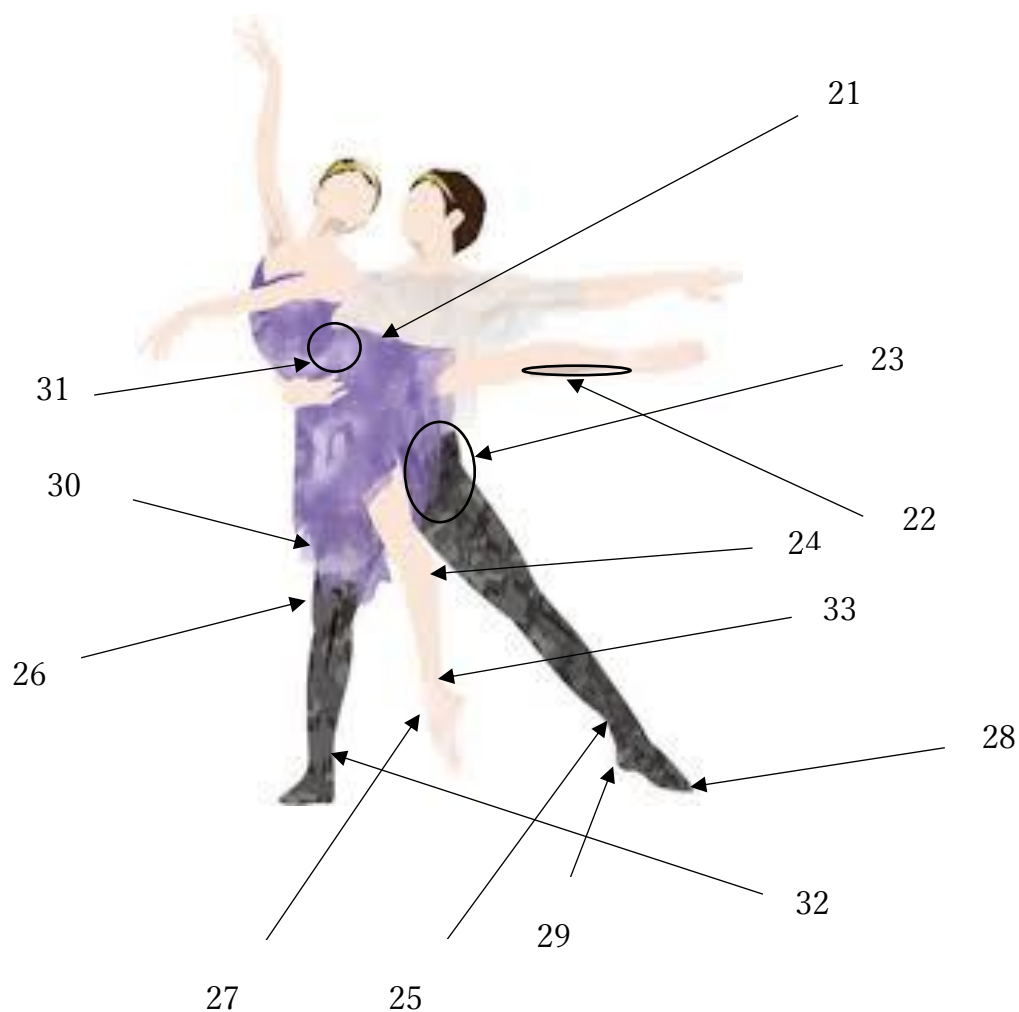
6 シニヨン (お団子) …шишка 7 耳…уши 8 胸…грудь

9 背中…спина 10 肩甲骨…лопатка 11 脊柱…позвоночник

12 脇 (脇腹) …бок 13 腕…рука 14 肘…локоть 15 手首…кисть

16 手のひら…ладонь 17 おなか…живот 18 肩…плечо

19 指…палец/пальцы 20 顔…лицо



21お尻…ягодица 22すね…голень 23股関節…たざ
 бедренный сустав 24ふくらはぎ…икра 25アキ
 レス腱…ахиллов (ахиллово сухожилие)

26膝…koleno 27甲…подъём
 28爪先…носок 29かかと…пятка 30太腿…бедро
 31腰…поясница 32くるぶし…щиколотка

33足首関節…goленостоп (goленостопный сус
 та в)

<方向、列、体系に関する言葉>

上へ…наверх

下へ…вниз

横向きに…боком

斜めに…по диагонали

前に…вперёд

後ろに…назад

真っ直ぐに…по прямой

列ごとに…по линии

グループごとに…по группам

3人ずつ…по трое

3つのグループに分かれてください…поделитесь на три группы

3人ずつのグループに分かれてください。…поделитесь по три человека



<速さに関する言葉>

少し早く… побыстрее, поживее, поскорее

少し遅く… помедленнее

(音に) 遅れないで… не опоздывайте (на музыку)

少し早すぎる…быстровато

少し遅すぎる…медленновато



<バレエの動作に関する言葉>

ターンアウト…выворотность
もっとターンアウトして…выворотнее
キープして!…держи!
自分の方に…к себе
自分と反する方向に…от себя
(足を) 自分の後ろに…(ногу) за себя
伸ばして!…вытяни!
張って!…натяни!



(かかとを) 押して!…нажми на(пятки)

後ろに(重心が) 引けてるよ…стоишь сзади
もっと柔らかく…помягче
表現力…выразительность
もっと(動きに) 気持ちをこめて、もっと面白味のあるように…вкуснее
⇨つまらない、面白味の無い、無機質な

身をかがめて!…наклонись вперёд!
後ろに反って!…наклонись назад!
引き締めて!…подтянись!
腕を固めないで!…не зажимай руку!
止まって!…остановись!
はっきり…чётко
垂直に立つ…стоять на оси



上部(胸)をひらいて!…откинись(открой верх)!

肘はって!…возьми локать!
肩下ろして!…опусти плечи!

お尻締めて…поджимай ягодичные мышцы!
もっと活発に…ещё активнее
かかと前に!…подай пятку вперёд
ふくらはぎ前に!…подай икры (複) вперёд/подать и
кроножную мышцу вперёд
(足の)親指側に傾かないで…не заваливай на большой
палец
腕が硬い(余計な力が入っている)…руки зажаты/сильно на
пряжены
足に力が入ってなくて弱弱しい…ноги вялые
首の力抜いて…освободи шею/расслабь шею
左右均等に…ровно
床を突き放して!…отталкивайся от пола!
膝を後ろに遠ざけて(クドピエや、アチチュードで膝が垂れて内に向いていると
きなどに言われます)…отводи колено назад!
プレースメント…положение
プレパレーションのポジション…подготовительное пол
ожение
目線…взгляд

回る…поворачиваться
“と”のカウントで…На и
バーで…у станка
センターで…на середине
課題…упражнение
コンビネーション…комбинация
足投げて!(ジュッテやグランバットマンの際)…бросай ногу
弾力性…эластичность
軽快さ…лёгкость
高貴さ、偉大さ…горделивость
エレガントさ…элегантность
バーに向かって…лицом к палке
動き…движение
ポジション…позиция



デュミポワントで…на полупальцах
ポワントで…на пальцах
ひざを緩めて下がって！（プリエ）…присядь！
ひざ曲げて！…сгибай колени！
（動きが）遅い…долго
初めからもう一度…ещё раз сначала
もう一度繰り返します…ещё раз повторим
付け根固定して！（パッセなど開いた状態を）…закрепи бедро
呼吸してください！…дышите
安定性…устойчивость
肩開いて…раскрой плечи
姿勢（芸術的なたたずまい）…осанка
5 番ポジションに足を置いて！…поставь ноги в пятую п
озицию
足を移す…перевести ногу
下がって（＝前に進む。＊スタジオが斜めに傾いているため）…спускай
ся/идти вперёд
上がって（＝後ろに下がる。）…поднимайся/идти от зрит
еля
プロムナード…обходка
ジャンプ…прыжок
アントルラッセ…перекидной
ステップ…шаг
誰の代わりに立ってる？…за кого стоишь？/вместо ко
го стоишь？
連続で…подряд
2 分の 1（回転）…одна вторая
目線つけて（回転）…возьми точку
もっと深く（プリエの時など）…ещё глубже
腕を自分の前に…руки перед собой！
空気のように軽い、ふんわりした…воздушный



<音楽に関する言葉>

音楽性…музыкальность
4分の3拍子…три четверти
4分の2拍子…две четверти
小節…такт
1のカウントで…на раз



音楽に合わせて（踊る）…с музыкой, под музыку

音楽なしで…без музыки
伴奏…сопровождение
アクセント…акцент
上にアクセント（フェッテの時など）…акцент наверх
下にアクセント…акцент вниз
クラスのピアニスト…концертмейстер
滑らかな…плавный
鋭い…острый
明確な…чёткий

<バレエの衣装や履物、小物、舞台、に関する言葉>

バレエシューズ…балетки
トゥシューズ…пальцы, пуанты
トウパッド…накладные
タイツ…колготки
黒パンツ…шорты
チュチュ…пачка
□マンティックチュチュ…шапенка



冠…к о р о н а
花、花飾り…ц в е т о ч к и
レオタード…к у п а л ь н и к
スカート…ю б к а
扇子…в е е р
髪ネット…с е т к а

Uピン…ш п и л ь к а

絆創膏…л е й к о п л а с т ы р ь
糊…к л е й
ハサミ…н о ж н и ц ы
糸と針…н и т к и и и г о л ь к и
ライター…з а ж и г а л к а
リボン…л е н т о ч к и
ゴム…р е з и н к а

マッサージローラー…р о л и к
ヨガマット…к о в р и к
ピアス…с е р ё ж к и
つけまつげ…н а к л а д н ы е р е с н и ц ы
アイシャドウ…т е н и
口紅…п о м а д а
アイブロー…к а р а н d a ш д л я б р о в е й
マスカラ…т у ш ь
舞台…с с ц е н а
幕…з а н а в е с
舞台袖…к у л и с а
舞台袖…з а к у л и с а м и
観客…з р и т е л и
幕間…п е р е р ы в
1 幕…п е р в ы й а к т

ゲネプロ…п р о г о н , г е н е р а л ь н а я р е п е т и ц и я

リハーサル…р е п е т и ц и я



<体調不良やケガを伝える言葉>

具合が悪い…Мне плохо
気持ち悪い…Меня тошнит
膝が痛い…У меня болит колено
足が痛い…У меня нога болит
足をひねった…подвернул(а) ногу
足が腫れている…опухает нога
足が腫れた…нога опухнула
外に出てもいいですか?…Можно выйти?



食あたりしました…отравился/отравилась

高熱があります…У меня высокая температура
喉が痛いです…У меня горло болит
咳があります…У меня кашель
捻挫…растяжение

(関節が) ぱきんと音を立てる…хрустеть 完了/

хрустнуть 完了

元気がない、力が出ないです…У меня слабость / У меня нет сил

倒れた…упал(а)

滑った…скользнул(а) 完了

骨折…перелом кости
風邪をひいた…простудился/простудилась
冷気が入ってくる…дует
インフルエンザ…грипп
急性ウイルス性呼吸器感染症…ОРВИ
コロナ…ковид
鼻血…кровь из носа
足をぶつけた…ударилась ногой* *造格

下痢…понос

嘔吐…рвота

透明な尿…прозрачная моча

濁った尿…мутная моча

便…стул

ゆるい便（水分の多い）…жидкий стул

注射…уколы

救急車…скорая

医療保険…медицинское страхование

PCR検査…ПЦР

陰性の結果…отрицательный результат

陽性の結果…положительный результат

生理…месячные

（生理）3日目…третий день