



スターダンサーズ・バレエ団

# リラックスパフォーマンス

Relaxed Performance

ご家族・介助者のための  
ご来場ガイド

日時：2026年1月25日(日) 14:00  
会場：たましんRISURUホール 大ホール

# もくじ

1. リラックスパフォーマンスって？
2. 会場とアクセス
3. 公演当日について
  - 入場
  - 客席と優先席
  - タイムスケジュール
  - 上演中の出入りについて
4. プログラム
5. お客様へのお願い



1. リラックスパフォーマンスって？

# リラックスパフォーマンスとは

自閉症やADHDの症状等により劇場空間での鑑賞に不安がある方も舞台芸術を楽しめるようアレンジされた公演形態です。

スターダンサーズ・バレエ団では、2018年からリラックスパフォーマンスによる公演を開催しています。

通常の公演で求められるような鑑賞マナーを緩和し、肩ひじ張らずに気軽に舞台鑑賞ができることから、障がいのある方だけでなく、バレエを初めて鑑賞する方や、小さなお子様連れのご家族まで、幅広い方にお楽しみいただいています。

みんなが一緒にバレエを楽しめるようさまざまな工夫をしています。

- ・上演中でも、休憩が必要になったときには客席の外に出ることができます（途中で席に戻ることもできます）
- ・当日の体調や状況に合わせて自由に利用できる優先席を用意します
- ・客席の照明を完全に暗くしません
- ・完全な静寂ではなくても、皆で鑑賞を楽しめる環境づくりに努めます

# 特設サイトや紹介映像もご確認ください

## 特設サイト

<https://www.sdballet.com/rp/>



## 紹介映像

<https://youtu.be/r6gD79eitx4>



## 2. 会場とアクセス



# 会場

## たましんRISURUホール(立川市市民会館) 大ホール

〒190-0022  
東京都立川市錦町3-3-20  
TEL : 042-526-1311  
(休館日を除く9:00~20:00)



提供：たましんRISURUホール（立川市市民会館）



# アクセス①

たましんRISURUホール  
WEBサイト

<https://risuru.hall-info.jp/access/>

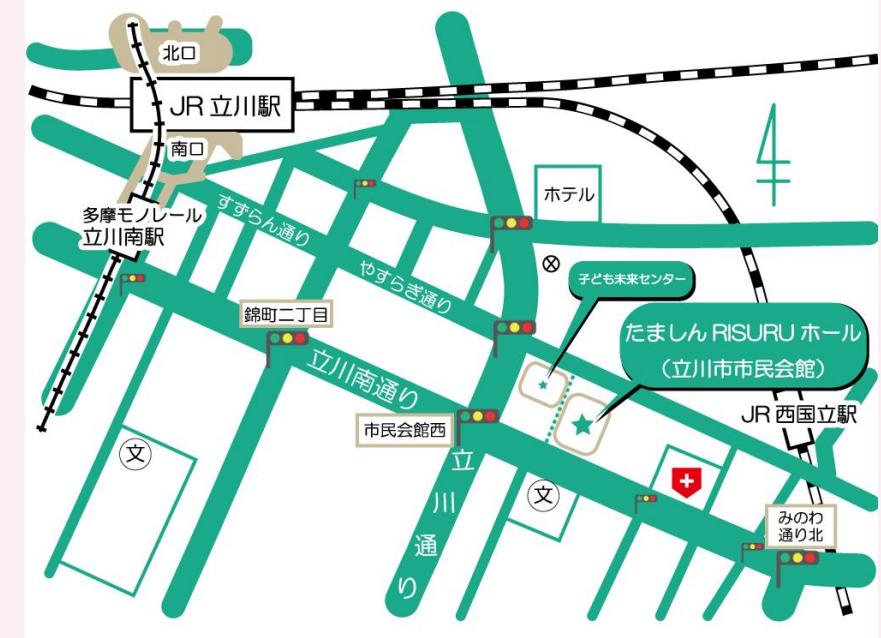


## 電車でお越しの方

- ・JR中央線立川駅南口より徒歩13分。
- ・JR南武線西国立駅より徒歩7分。
- ・多摩モノレール立川南駅より立川南通りを直進。徒歩12分。

## バスでお越しの方

- ・JR中央線立川駅南口から 立川バス「国立駅南口」行き（4番のりば 国15-2系統）  
「たましんRISURUホール」下車
- ・JR中央線国立駅南口から 立川バス「立川駅南口」行き（6番のりば 国15-2系統）  
「たましんRISURUホール」下車





## アクセス②

たましんRISURUホール  
WEBサイト

<https://risuru.hall-info.jp/access/>



### タクシー・車でお越しの方

- ・タクシーは立川駅南口より1メーター程度が目安です。
- ・中央道国立府中IC下車、日野バイパス(国道20号線)を八王子方面に向かい、中央道をくぐった後の「石田大橋北」交差点を右折。突き当たりの「矢川三丁目」交差点を左折。  
しばらく進み「日野橋」交差点を右折。その後「市民会館前」交差点を右折すると左手にホール。

【駐車場】専用の駐車場はございません。子ども未来センター（隣接）の有料駐車場をご利用ください。

- ・会館ご利用の方は最初の1時間無料となります。受付窓口に駐車券をお持ちください。
- ・障害者の方は用務所要時間分免除となりますので、出庫時に受付窓口にて駐車券と併せて障害者手帳等をご提示ください。

駐車台数に限りがあるので、できるだけ公共交通機関をご利用いただきますようご協力を願いいたします。

### 3. 公演当日について



# 入場

たましんRISURUホールのWEBサイトでは、  
館内の様子をGoogleストリートビューにてご覧いただけます。  
<https://risuru.hall-info.jp/service/streetview.html>



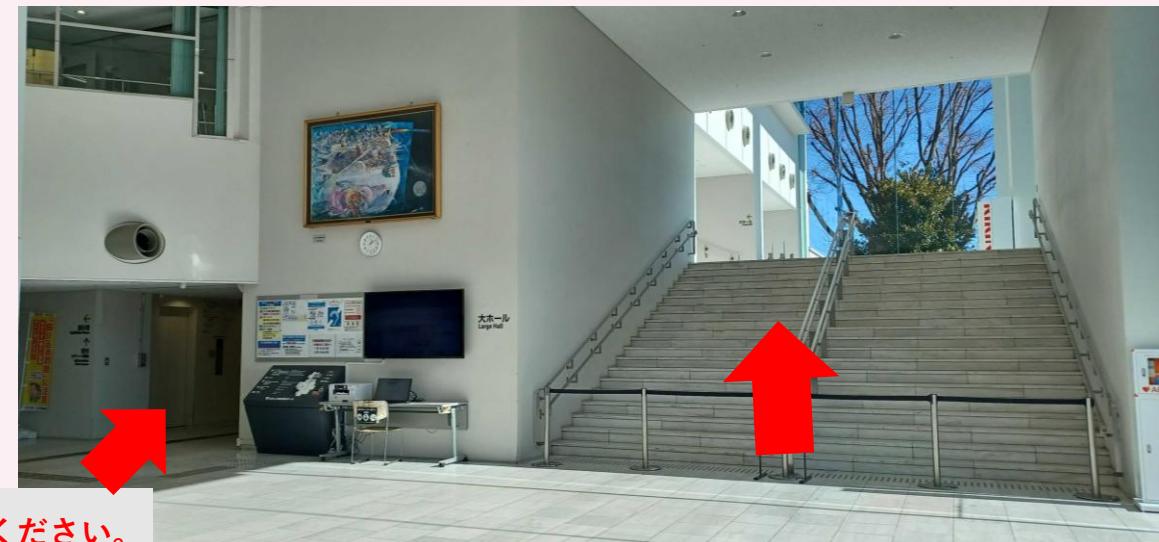
開演時間の45分前(13:15)からご入場できます。

大ホールの入口(**RISURUホール2階**)でチケットを見せて会場に入ります。

会場内には案内係がいます。お手伝いが必要な方はお声がけください。

- 車椅子をご利用の方は、係の者がご案内します。
- 入場後にホールから出て再入場する場合は、  
入口で再度チケットを提示してください。

車椅子の方はエレベーターをご利用ください。





# 客席

座席はすべて指定席です。  
チケットに記載されているお席にお座りください。



提供：たましんRISURUホール（立川市市民会館）



# 優先席

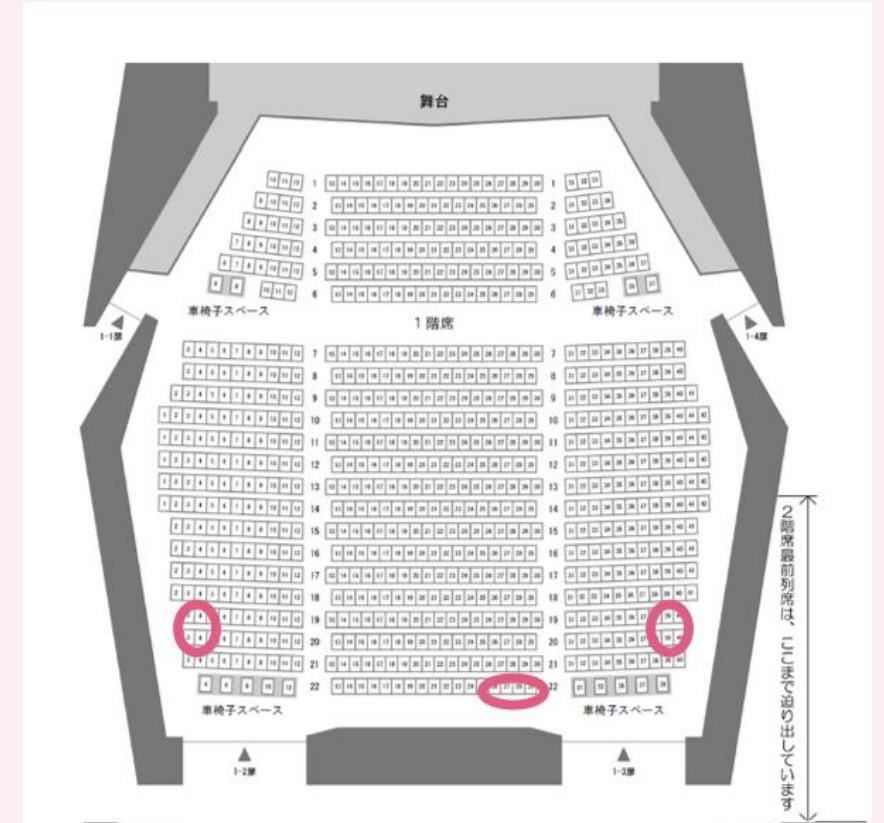
このマークが  
目印！



当日の体調や状況に合わせて自由に  
ご利用いただける優先席を客席後方に  
ご用意しています。

お持ちのチケットと同じ階の優先席を  
ご利用ください。

優先席にはハートの目印をつけています。





# タイムスケジュール

バレエがはじまる直前に  
舞台上でお話があります

開場

13:15

第1部 「白鳥の湖」

14:00～14:50

休憩

20分間

第2部 「くるみ割り人形」

15:10～15:50

終演予定

15:50



# バレエがはじまる前にお話があります

バレエがはじまる前に、  
これから見るふたつのバレエの解説や  
バレエで使う手の動き“マイム”的  
紹介があります。



HASEGAWA Photo Pro.



# 上演中の出入りについて

休憩が必要な場合は、上演中も客席から出ることができます。  
1階ホワイエ（会場ロビー）には休憩エリアをご用意しています。

「また観よう」と思ったら、  
上演中でも客席内に戻ることができます。

ご自身のお席に戻ることも可能です。  
よろしければ優先席もご利用ください。

※上演中の舞台映像が見られる鑑賞用モニターはありません。



©HASEGAWA Photo Pro.

休憩エリアの様子

## 4. プログラム



# 第1部 「白鳥の湖」 (全1幕)

悪魔の魔法により白鳥に姿を変えられた  
オデット姫とジークフリート王子のドラ  
マティックな愛の物語。



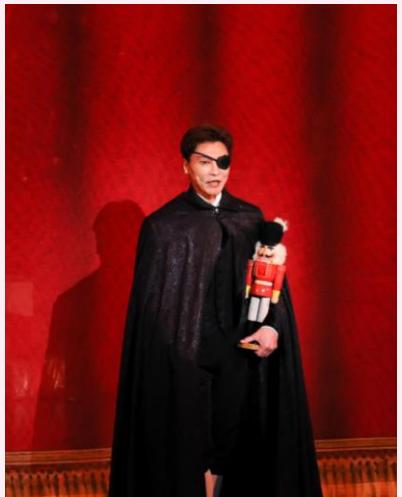
はじまる前と途中で、  
あらすじの解説が入ります



HASEGAWA Photo Pro.

# 🎄 第2部 「くるみ割り人形」(全1幕)

クリスマスの夜に少女クララが体験する  
不思議なできごとを描いた夢あふれる  
ファンタジー。



ドロッセルマイヤー役のダンサーがセリフを話す場面があります。



HASEGAWA Photo Pro.



# キャスト

オデット／オディール



しおたに あやな  
塩谷綾菜

王子ジークフリート



はやしだ しょうへい  
林田翔平

白鳥の湖

クララ



あべ ひろえ  
阿部裕恵

王子



いけだ たけし  
池田武志

くるみ割り人形

金平糖の女王



なかがわ いく  
中川郁





# 公演プログラム

当日会場にて配布する公演プログラムを、事前に公開しています。

ストーリーや登場キャラクターは公演プログラムにてご確認ください。



◀プログラムはこちらからご覧いただけます。

<https://www.sdballet.com/wp-content/uploads/2026/01/2026Tachikawa.pdf>



## 5. お客様へのお願ひ



# お客様へのお願い①

- 上演中は、携帯電話やアラーム付き時計等の電源をお切りください。
- シャカシャカと音のなりやすい素材の服や、お子様の光る靴、高い位置でのお団子ヘアーなどは、周りのお客様のご迷惑となるためご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 前かがみになってのご鑑賞は周りの方の視界の妨げとなりますので、背もたれに背中をつけてご鑑賞いただきますようご協力をお願いいたします。
- 客席での飲食、上演中及びカーテンコールの写真撮影／録音／録画等は固くお断りします。



## お客様へのお願い②

本公演は、通常のバレエ公演で期待される鑑賞マナーを緩和して実施するものです。

上演中もお客様の移動やざわつき、多少の話し声が予想されることをご理解くださいま  
すようお願いいたします。

リラックスパフォーマンスは「障がいのある人もない人も一緒に楽しむ」をコンセプト  
としています。ご来場の皆さまのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

会場でお困りのことがございましたら、ご遠慮なく係のものにお声がけください。

電源が必要な医療器具等をご使用の場合は、  
スターダンサーズ・バレエ団まで事前にご連絡をいただきます  
ようお願いいたします。

その他、何かご不明点がありましたら、お気軽にお問い合わせ  
ください。

スターダンサーズ・バレエ団事務局  
TEL: 03-3401-2293 (平日10:00~17:00)  
E-mail: [ticket@sdballet.com](mailto:ticket@sdballet.com)

皆さまのご来場をお待ちしています



HASEGAWA Photo Pro.