

Teachers
Development Program
ジュニアバレエ指導者育成プログラム

BALLET REFINEMENT
FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

6ヶ月深化コース

ADVANCED PROGRAM

生徒の変化を、 自分自身が 心から実感できる先生へ。



身体の位置を直す。

ターンアウトを伝える。

足先を伸ばす。

一つひとつは、バレエの基本です。

けれど実際の踊りでは、
それらがすべてつながっています。



止まっているときにはできても、
動き出すと崩れる。



プリエではできても、
回転の前では使えない。



エクササイズではできても、
ジャンプや踊りの中では
戻ってしまう。

6ヶ月深化コースでは、
身体の基礎を正しく理解するところから始め、
その理解を実際の動き・テクニック・踊りへつなげていきます。

1 基礎を正しく理解する
UNDERSTAND



2 生徒の状態を見立てる
OBSERVE



3 必要な指導を組み立てる
PLAN



4 動き・テクニック・踊りへ
つなげる
APPLY



Teachers
Development Program
ジュニアバレエ指導者育成プログラム

BALLET REFINEMENT
FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

6ヶ月深化コース

ADVANCED PROGRAM

指導の軸をつくる

Refinement 5STEP Method

見立てる・考える・選ぶ・続ける・つなげる

生徒一人ひとりに合った指導を組み立て、
変化まで見届けるための5つのステップです。



6ヶ月を通して、この5STEPを繰り返します。

一度学んで終わるのではなく、実際の生徒を見ながら何度も使うことで、
先生自身の判断として定着させていきます。



Teachers Development Program

ジュニアバレエ指導者育成プログラム

BALLET REFINEMENT
FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

6ヶ月深化コース

ADVANCED PROGRAM

生徒の変化を、
自分自身が心から実感できる先生へ。

前半 3ヶ月 FIRST 3 MONTHS

身体を正しく理解し、基礎を見立てる

前半では、正しい身体の位置・ターンアウト・つま先・足先を中心に、先生自身が身体を動かしながら理解します。



正しい
身体の位置



ターンアウト



つま先・足先

学びの流れ

- 1 講師の身体を見て修正し、動きながら理解する
- 2 自分の生徒2〜3人で指導を試す
- 3 修正前・指導中・修正後の様子を動画に残す
- 4 必要に応じて、その生徒に合ったエクササイズを取り入れる
- 5 継続した変化まで確認する

この期間に身につくこと

- ✓ バレエの土台を正しく見る基準
- ✓ 生徒の状態を見立てる視点
- ✓ 原因を考え、適切な修正方法を選ぶ力
- ✓ 生徒に合わせたエクササイズの選択と導入
- ✓ 指導前後の変化を確認する方法

後半 3ヶ月 LAST 3 MONTHS

身体理解を、実際の動きへ

後半では、前半で学んだ基礎を
実際のバレエの動きの中で使います。



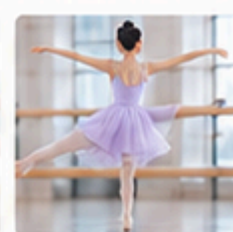
動き始める前の
身体の位置



プリエでの
足元と上半身



回転前の
身体の位置



ジャンプ前の
準備



着地したときの
身体



動きの中での
ターンアウト



足先の通り道

テクニックだけを見るのではなく、
その結果が起きている原因はどこにあるのかを、
基礎まで戻って見立てます。

この期間に身につくこと

- ✓ 基礎と動き・テクニック・踊りをつなげて見る力
- ✓ 動きの中での崩れの原因を基礎まで戻って考える力
- ✓ 生徒に合わせた指導の組み立てと修正方法の選択
- ✓ 指導 → 観察 → 検証 → 見立て直しのサイクル
- ✓ 実際の生徒の変化から学びを深める力

6ヶ月を通して、Refinement 5STEP Methodを繰り返します。

一度学んで終わるのではなく、実際の生徒を見ながら何度も使うことで、先生自身の判断として定着させていきます。

01



正しい基準を理解する
& 生徒の状態を見立てる

02



原因を考える
& 修正方法を複数考える

03



必要なエクササイズを選ぶ
& 実際に取り入れる

04



継続して取り組む
& 変化を確認する

05



バレエの動きへ
つなげる

Teachers Development Program

ジュニアバレエ指導者育成プログラム

BALLET REFINEMENT
FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

6ヶ月深化コース

ADVANCED PROGRAM

生徒の変化を、
自分自身が心から実感できる先生へ。

「できない」を、 その動きだけで考えない

回れないから、
回転だけを練習する。
跳べないから、
ジャンプだけを繰り返す。
それだけでは、
変わらないことがあります。



なぜなら、その前に必要な
身体の位置やターンアウト、
足先の使い方に原因があることも
あるからです。
6ヶ月コースでは、
次のような視点を身につけます。



先生自身が身体で理解する



後半でも、先生自身が実際に動きます。
自分で身体を動かし、
位置や感覚を確かめる。
講師の動きを見て、
どこが違うかを考える。
自分自身が理解しているからこそ、
生徒の身体をより深く見ることができます。

自分の身体で確認することで…

- ✓ 正しい感覚がわかる
- ✓ どこを見ればよいか明確になる
- ✓ 言葉で伝えるヒントが見つかる
- ✓ 生徒の反応をより正確に捉えられる

自分の生徒で検証する

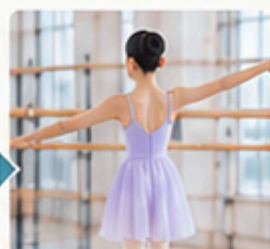
前半と同じく、
実際の生徒2~3人で取り組みます。
修正前・指導中・修正後を動画に残し、
その過程を分析します。



修正前



指導中



修正後

動画をもとに整理すること

- ✓ どこを見たのか
- ✓ 何が原因だと考えたのか
- ✓ 何を試したのか
- ✓ なぜその方法を選んだのか
- ✓ どう変化したのか

後半になるほど、講師が先に答えを伝える
のではなく、先生自身に見立てと改善策を
考えてもらいます。

6ヶ月を通して、この5STEPを繰り返す

一度学んで終わるのではなく、実際の生徒を見ながら何度も使うことで、
先生自身の判断として定着させていきます。

STEP
1

正しい基準を
理解する &
生徒の状態を
見立てる



STEP
2

原因を考える &
修正方法を
複数考える



STEP
3

必要なエクササイズ
を選ぶ &
実際に取り入れる



STEP
4

継続して取り組む &
変化を確認する



STEP
5

バレエの動きへ
つなげる



Teachers Development Program

ジュニアバレエ指導者育成プログラム

BALLET REFINEMENT
FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

6ヶ月深化コース

ADVANCED PROGRAM

生徒の変化を、
自分自身が心から実感できる先生へ。

Current Focus 今の課題を持ち込める時間

毎回の講義の最後には、
先生が今実際に抱えている課題を持ち込める時間を設けます。
決められたテーマとは別に、

- ✓ 今、この生徒が気になる
- ✓ 今、この動きで困っている
- ✓ 今、この指導方法に迷っている

ということと一緒に考えます。



LINE質問・相談サポート

講義と講義の間で生まれた疑問や、
実際の生徒への指導で迷ったことは、
LINEで随時相談できます。

学んだことを教室に持ち帰り、
使ってみたからこそ出てくる疑問も、
そのままにしません。



3ヶ月後 AFTER 3 MONTHS

バレエの基礎について、
生徒の状態を見立て、
その子に必要な指導を
組み立てられる。

正しい身体の位置、
ターンアウト、足先。
まずはバレエの土台を、
正しく見る力を育てます。



6ヶ月後 AFTER 6 MONTHS

動きやテクニックの中でも
基礎まで戻って原因を見抜き、
その子に必要な指導・エクササイズ・
継続方法まで自分で組み立てられる。

先生自身が、
「なぜこの指導なのか」
「何を変えたいのか」
「次に何をすればいいのか」
を考えられるようになる。



生徒の変化を、
自分自身が心から実感できる先生へ。

その先生の確信が、生徒自身の
「私は成長できる」という確信へつながっていく。
それが、Teachers Development Programが目指す指導です。

