

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

From
Understanding
to Real Movement

3ヶ月基本コース

FOUNDATION PROGRAM

生徒の変化を、
自分自身が心から実感できる
先生へ。

ジュニアを指導していると、
「ここを直したい」
「もう少しこうなってほしい」
と感じる場面はたくさんあります。

けれど大切なのは、
見えている形だけを直すことではありません。

本来どこに身体があるべきなのか。
今、その生徒はどの状態にいるのか。
なぜそうなっているのか。
その子には、どんな方法が必要なのか。

一人ひとりの身体を見ながら考え、
必要な指導を組み立て、
実際の変化まで確認していく。

3ヶ月基本コースでは、
バレエの土台となる身体理解を通して、
そのための指導力を身につけていきます。

見る

正しく見立てる
力を育てる

考える

原因を理解し
方法を選ぶ

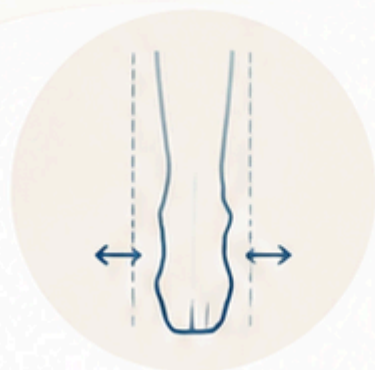
導く

その子に必要な
指導で変化につなげる

3ヶ月で目指すこと

バレエの基礎を正しく理解し、
その子に必要な指導を組み立てられるようになる。

この3ヶ月で中心に扱うのは



正しい身体の位置

バレエの土台となる
身体の位置を理解し、
安定した動きにつなげます。



ターンアウト

股関節からの正しい使い方を
理解し、その子の状態に合わせた
指導方法を学びます。



つま先・足先の使い方

足先までつながる正しい使い方を
理解し、美しく安定した動きへ
つなげます。



たくさんのカテゴリーを広く学ぶのではなく、
バレエの土台となる基本を、
一つひとつ丁寧に確認します。



先生自身が身体を動かしながら理解し、
その理解を自分の生徒への指導につなげていきます。

Refinement **5STEP** Method

生徒を見るところから、踊りにつながる変化まで

STEP 1



正しい基準を理解する & 生徒の状態を見立てる

まず先生自身が、正しい身体の位置や使い方を理解します。その基準があるからこそ、生徒を見たときに、今どのような状態にいるのかを判断できます。

- ✓ 正しい身体の位置
- ✓ 安定した立ち方・重心
- ✓ 年齢・成長段階に合わせた見方

STEP 2



原因を考える & 修正方法を複数考える

見えている形だけで判断せず、なぜその位置になるのか、なぜその動きができないのかを考えます。修正方法も一つに決めつけず、複数の可能性を持ちながら考えます。

- ✓ 動きの背景にある原因を考える
- ✓ 身体のつながりで見ると
- ✓ 複数の修正方法を検討する

STEP 3



必要なエクササイズを選ぶ & 実際に取り入れる

その場で修正するだけでは変わらない場合、その子に必要なエクササイズを取り入れます。PBTに限定せず、一人ひとりの原因に合わせて方法を選びます。

- ✓ 原因に合わせたエクササイズを選ぶ
- ✓ 道具の活用も含めて考える
- ✓ その子に合った順序・回数・難易度で取り入れる

STEP 4



継続して取り組む & 変化を確認する

一度できたから終わりではありません。繰り返し取り組みながら、見た目はどう変わったか、本人はどう感じているか、自分で再現できるようになったかを確認します。

- ✓ 継続して取り組む
- ✓ 見た目の変化を確認する
- ✓ 本人の感覚の変化を聞く
- ✓ 自分で再現できるかを見る

STEP 5



バレエの動きへつなげる

身体づくりの中でできたことを、実際のバレエの動きの中でも使えるようにつなげます。バー、センター、ジャンプ、踊りの中で、身につけた身体の使い方を活かしていきます。

- ✓ バレエの動きの中で使う
- ✓ バー・センター・ジャンプ・踊りへつなげる
- ✓ 表現力や安定した動きにつながる

先生自身が、 まず動いて理解する

この講座では、説明を聞くだけではありません。
先生自身に実際に立ち、動いてもらいながら、
身体全体の位置や使い方を確認します。



足元



重心



骨盤



上半身



ターンアウト



足先

など、身体全体の位置や使い方を確認します。

さらに講師があえて違う位置・使い方を見せ、
先生自身に考えてもらいます。

- ✓ どこが違うのか
- ✓ どこを修正するのか
- ✓ なぜ修正するのか



見るだけでなく、
自分で動き、自分で見抜き、
自分で修正する。

その経験を通して、
生徒を見るための基準を
身につけます。



自分の生徒で試す

講座で理解したことは、
実際の教室で自分の生徒に使います。

毎回のテーマについて、
2～3人の生徒を見ながら取り組みます。

同じ課題に見えても、
生徒によって原因は違います。

そのため、
Aさんにはこの方法
Bさんには別の方法
という違いを経験しながら、
一人ひとりを見る力を育てます。

Aさん

主な課題

- ✓ 骨盤が前傾しやすい
- ✓ 上半身が反りやすい
- ✓ 重心がつま先に乗りやすい

このような方法を取り入れる

- ✓ 体幹の安定
- ✓ 骨盤の位置の確認
- ✓ 重心のコントロール
- ✓ 呼吸を使ったエクササイズ

Bさん

主な課題

- ✓ ターンアウトが不十分
- ✓ 膝が内に入りやすい
- ✓ 足先がうまく使えない

このような方法を取り入れる

- ✓ 股関節の使い方
- ✓ ターンアウトの確認
- ✓ 足先のコントロール
- ✓ 補助エクササイズの導入



動画で指導を 検証する



生徒への指導は、
「修正前 → 指導中 → 修正後」の流れで
動画に残します。

修正前

今の状態を記録する



今、どのような状態が
客観的に確認します。

指導中

実際の指導の様子を記録する



どのような方法で
指導したかを残します。

修正後

変化を確認する



見た目の変化だけでなく、
動きや安定感の変化も確認します。

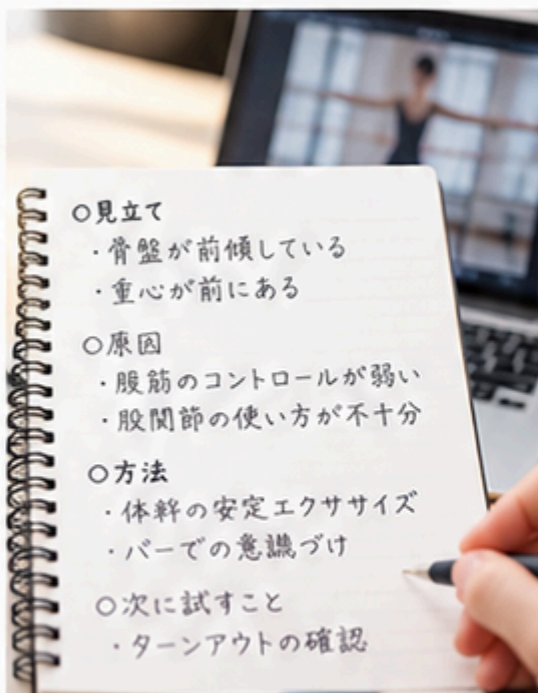


先生自身にも
考えを言葉にしてもらいます

「私はここをこう見えています」

「この原因だと考えました」

「そのため、この方法を試します」



- 見立て
 - ・骨盤が前傾している
 - ・重心が前にある
- 原因
 - ・腹筋のコントロールが弱い
 - ・股関節の使い方が不十分
- 方法
 - ・体幹の安定エクササイズ
 - ・バーでの意識づけ
- 次に試すこと
 - ・ターンアウトの確認



考えを言葉にすることで



先生自身の理解が
整理される



生徒にとっても
自分の身体を理解する
学びになる

Google Meet 個別フィードバック

提出した動画をもとに、
Google Meetで約30分、
一緒に映像を見ながら確認します。

見るのは結果だけではありません。

- ✓ 見立てはどうだったか
- ✓ 原因の考え方はどうだったか
- ✓ 修正方法は合っていたか
- ✓ 生徒はどう反応したか
- ✓ 次は何を試すか

まで
一緒に整理します。



答えを受け取るだけではなく、
先生自身が考え、
自分で判断できる力に
つなげていきます。

個別エクササイズ

決まったエクササイズを
全員に当てはめるものではありません。

生徒によって、できない原因は違います。
必要に応じて、その生徒に合ったエクササイズを
提案します。



なぜこの
エクササイズを
行うのか

原因に合わせて、
目的を明確にします。



どこに注意して
行うのか

正しい位置や使い方を
確認します。



どこを意識して
生徒に伝えるのか

年齢・理解度に合わせた
言葉や見せ方を考えます。



その生徒に合ったエクササイズを選ぶ



繰り返し取り組む



その後の変化まで見ていきます。

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

3ヶ月基本コース

FOUNDATION PROGRAM

Current Focus

今、気になっていることを 持ち込める時間

毎回の講義の最後に、
今実際に教室で気になっていることを扱う時間を
設けます。

- ✓ 「この生徒のここが気になる」
- ✓ 「どう見ればいいのかわからない」
- ✓ 「どんな方法を試したらいいか迷っている」

決められたカリキュラムだけではなく、
今、目の前で起きていることも一緒に整理します。

講義の間も相談できる

受講期間中は、LINEで質問・相談ができます。
講義後に実際の生徒へ指導してみて出てきた疑問や、
次の講義までに確認したいことを、
必要なタイミングで相談できます。



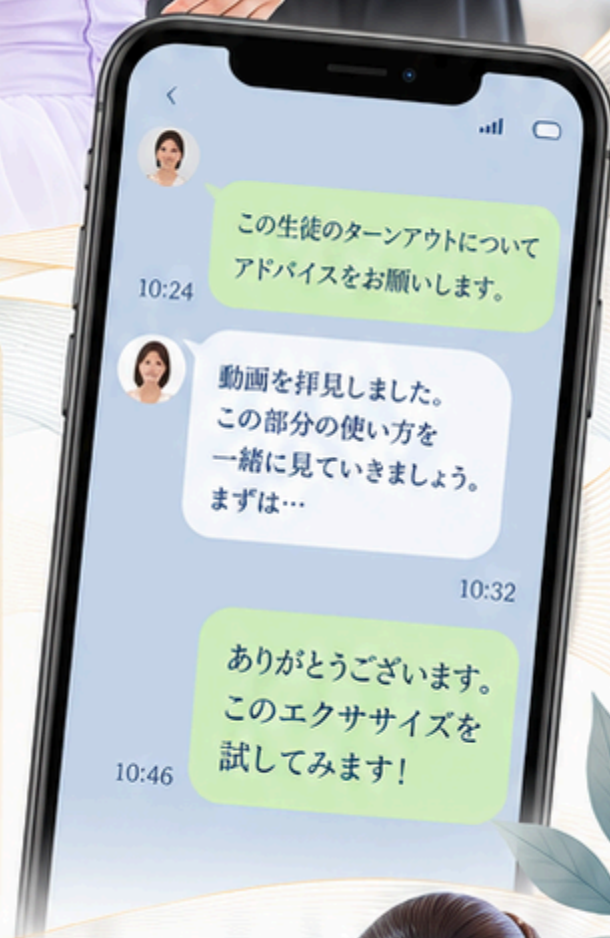
随時
質問・相談



教室での疑問も
すぐに相談



次の指導に
つながられる



3ヶ月後

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先生へ。

身体の位置、ターンアウト、足先。
バレエの土台を正しく見る基準を持ち、
原因を考え、必要な修正やエクササイズを選び、
その後の変化まで見る。

ただ「教えた」で終わらず、

「この子は変わった」

と先生自身が心から実感できる指導へ。



身体の位置



ターンアウト



足先



見立てる
(生徒の状態)



原因を考える



必要な修正や
エクササイズを選ぶ



その後の変化を
見る