

Teachers Development Program

ジュニアバレエ指導者育成プログラム

生徒の変化を、
先生自身が
心から実感できる
指導へ。

身体を正しく理解し、
一人ひとりに必要な指導を見立て、
実際の変化につなげていく
指導者育成プログラム

Ballet Refinement

FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

Teachers Development Program

ジュニアバレエ指導者育成プログラム

*For
a Brighter
Next Generation*

—— このプログラムが目指すこと

生徒の変化を、 先生自身が 心から実感できる指導へ。

先生が
生徒の**変化**を
実感できる



生徒自身も
「私は成長できる」
と実感できる

教えたことで終わるのではなく、
生徒の身体を見て、原因を考え、その子に合う方法を試し、
変化が出るまで見ていく。

先生自身が「この子は変わった」と心から感じられ、
生徒自身も「私は成長できる」と実感できる指導へ。

Ballet Refinement

FOR A BRIGHTER NEXT GENERATION

Refinement 5STEPS Method



STEP 1

正しい基準を理解する & 生徒の状態を見立てる

バレエの基本となる正しい基準を理解し、一人ひとりの身体の特徴や成長段階を踏まえて見立てます。



STEP 2

原因を考える & 修正方法を複数考える

見えている動きの背景にある原因を考え、身体の使い方・感覚・技術などから修正方法を複数検討します。



STEP 3

必要なエクササイズを選ぶ & 実際に取り入れる

一人ひとりの状態に合わせて、PBTを含むエクササイズを選び、実際のレッスンに取り入れます。



STEP 4

継続して取り組む & 変化を確認する

継続して取り組み、動きの変化を確認しながら、必要に応じて方法を調整します。



STEP 5

バレエの動きへつなげる

身につけた身体の使い方を、バー・センター・ジャンプ・踊りなどのバレエの動きへつなげていきます。



From
Understanding
to Real Movement

3ヶ月基本コース

バレエの土台を正しく理解し、
生徒に必要な指導を組み立てられるようになる3ヶ月

身体を正しく理解し、見立てた課題に対して、その子に合う方法を選び、
実際の変化につなげていく力を身につけます。

扱う3つのテーマ

すべての動きの土台となる、基本の3つを深く理解し、指導につなげます。

01

正しい 身体の位置

軸・アライメント・
体の使い方を
正しく理解し、
安定した動きにつなげる。



02

ターンアウト

股関節からの
正しいターンアウトを
理解し、育てる。



03

つま先・ 足先の使い方

足部の構造と使い方を
理解し、安定した
動きにつなげる。



こんな先生におすすめ

- ✓ 生徒の指導に迷うことが多い
- ✓ 基礎を正しく理解し、指導に自信を持ちたい
- ✓ 生徒一人ひとりに合った指導方法を身につけたい
- ✓ 観察力・見立てる力を高めたい
- ✓ 実際に試して、変化を確認しながら学びたい

3ヶ月後の到達イメージ

- ✓ 身体の土台となる3つのテーマを正しく理解し、説明・指導できる
- ✓ 生徒の状態に合わせた指導を組み立てられる
- ✓ 指導の根拠を持って、課題と次の一手を伝えられる

土台が整うと、
指導が変わる。
生徒の動きが変わる。



From
Understanding
to Real Movement

6ヶ月深化コース

学んだ身体理解を、
実際の動きの中で使える指導へ。

前半3ヶ月で学んだ身体の基礎をもとに、
後半3ヶ月では、動きの中での使い方・見立て・指導を深め、
一人ひとりに必要な指導を組み立てられる力を育てます。

前半3ヶ月 (基本コースと共通)

- ↑ 身体の基礎を正しく理解し、
生徒に必要な指導を組み立てる



正しい身体の位置

軸・アライメント・体の使い方を
正しく理解する。



ターンアウト

股関節からの正しいターンアウト
を理解し、育てる。



つま先・足先の使い方

足部の構造と使い方を理解し、
安定した動きにつなげる。

後半3ヶ月 (深化)

- ↑ 身体理解を、実際の動きの中で使える
指導へと深める



動き出し

動きの準備と身体の連動を理解する。



プリエ

安定したプリエと力の使い方を育てる。



回転前の身体の位置

軸と方向のコントロールを身につける。



ジャンプや着地

空中での使い方と着地の安定を理解する。



動きの中でのターンアウト

移動や動きの中でのターンアウトを育てる。



足先の通り道

足先の動きの流れとコントロールを理解する。

動きを丁寧に見て、基礎に戻って考える力を。

結果だけで判断するのではなく、どこまで基礎に戻れば
原因が見えるかを学び、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指導者を目指します。

こんな先生におすすめ

- ✓ 生徒の指導に迷うことが多い
- ✓ 基礎を正しく理解し、指導に自信を持ちたい
- ✓ 生徒一人ひとりに合った指導方法を身につけたい
- ✓ 観察力・見立てる力を高めたい
- ✓ 実際に試して、変化を確認しながら学びたい

6ヶ月後の到達イメージ

- ✓ 動きの中での身体の使い方を理解し、
説明・指導できる
- ✓ 生徒の状態に合わせた指導を組み立てられる
- ✓ 指導の根拠を持って、課題と次の一手を伝えられる
- ✓ 生徒の動きの変化を継続的に見て、
成長につなげられる

学んだ身体理解を、
実際の動きの中で使える指導へ。

前半3ヶ月で学んだ身体の基本をもとに、
後半3ヶ月では、動きの中での使い方・見立て・指導を深め、
一人ひとりに必要な指導を組み立てられる力を育てます。

学び方 HOW WE LEARN

知識を学ぶだけでなく、実際に動き、自分の生徒で試し、確認し、
必要に応じて方法を変える。このサイクルを繰り返しながら、確かな指導力を育てます。



01 先生自身が動く

講師の動きを見ながら、
先生自身がエクササイズを行い、
身体で理解します。



02 自分の生徒で試す

学んだ視点と方法を
自分の生徒に合わせて実際に指導します。



03 動画で確認する

指導の様子を撮影し、
修正前・指導中・修正後を比較して
変化を確認します。



04 必要なら方法を変える

生徒の状態に合わせて
エクササイズ・声かけ・順序・道具などを見直し、
より効果的な方法に修正します。

さらに、学びを深める2つのサポート



Current Focus カレントフォーカス

毎回の講義の最後に、
今気になっている生徒や課題を持ち込める
時間を設けています。
実際の状況に合わせた具体的なアドバイスで、
次の一手を明確にします。



LINEサポート

講義と講義の間で出てきた
疑問やお悩みも、随時ご相談いただけます。
日々の指導で生じた質問や、指導方法の確認、
生徒の状況に応じたアドバイスなど、
安心して取り組める環境を整えています。

一人ひとりに合った
エクササイズで、
確かな変化につなげる。

決まったエクササイズを全員に当てはめるのではなく、
生徒によって異なる原因に合わせて、
その子に必要なエクササイズを選び、
なぜ行うのか、どこを意識して教えるのかまで伝えます。

個別エクササイズ

INDIVIDUAL EXERCISE

生徒一人ひとりの身体の特徴・発達段階・技術レベル・課題に合わせて、
必要なエクササイズを選び、正しく理解し、指導できる力を育てます。

個別エクササイズの考え方



01

生徒を見立てる

姿勢・動きの特徴・発達段階・
技術・身体の状態などから、
課題の原因を考えます。



02

エクササイズを選ぶ

見立てた原因に合わせて、
その子に必要なエクササイズを
複数の選択肢から選びます。



03

教え方まで理解する

なぜそのエクササイズを行うのか、
どこを意識して教えるのか、
段階・順序・回数・道具の使い方まで
具体的に学びます。

このような力が身につきます

- ✓ 生徒の課題に合わせたエクササイズを選べる
- ✓ エクササイズの目的と効果を説明できる
- ✓ 年齢・理解度・技術レベルに合わせて、適切にアレンジできる

選ぶ際の主な視点



身体の特徴

骨格・柔軟性・筋力・
動きの癖など



発達段階

年齢や成長に応じた
身体の使い方



技術レベル

基礎・ボワント・
ジャンプ・回転など



課題と目的

現状の課題と
目指す動き



道具の活用

ボール・セラバンド・
マットなど、必要に応じて

学んだ知識と経験が、
指導の確信に変わり、
生徒の未来を育てる力になる。

3ヶ月後・6ヶ月後

AFTER 学びが、指導の確信と生徒の変化につながる未来

3ヶ月で基礎を固め、6ヶ月でさらに深く学び、
生徒一人ひとりに合わせた指導を
自分で組み立てられる力を育てます。

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
組み立てられるようになる。**



生徒を見立てられる

姿勢・動きから、課題と
その原因を考えられる。



指導を組み立てられる

その子に必要な
エクササイズ・順序・回数を
選び、指導に落とし込める。



伝え方が変わる

生徒の年齢・理解度に合わせた
言葉や見せ方で、より伝わる
指導ができる。



自信を持って指導できる

根拠を持って説明でき、
指導に迷いが減る。

6ヶ月後

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ようになる。**



より深く見立てられる

動きやテクニックの中でも
基礎まで戻って原因を見抜ける。



指導のバリエーションが増える

生徒の状態に合わせて
複数の方法を提案し、
柔軟に対応できる。



変化を検証し

次の一手を考えられる

生徒の変化を客観的に確認し、
必要なら方法を変え、
継続的に指導できる。



生徒の成長を支えられる

一人ひとりの可能性を引き出し、
自分で考え、表現できる
生徒を育てられる。

生徒の変化を、
自分自身が心から実感できる先生へ。