

3ヶ月基本コース 全6回

5STEPSを一通り学び、 一人ひとりに合う指導を組み立てる 土台をつくる。

生徒の身体を正しく見立て、その子に合った方法を選び、
「分かる」から「できる」、そして踊りへつなげる。
指導の基本の型を、3ヶ月で身につけます。

Observe
Understand
Guide
Empower

一人ひとりの
可能性を、
ともに育てる。

6回の学びで、指導の土台をつくる

第1回 生徒を見る視点と、 指導のゴール

- Refinement 5STEPS Methodの全体像
- 身体理解だけで終わらず、踊りへつなげるという考え方
- 取り組む生徒を一人選ぶ
- 現在の課題と、目指す変化を整理する
- 指導前の動画や状態を確認する

持ち帰るもの

「この生徒をどのように見ていくか」
という観察の土台。



第2回 5STEPS 1 課題を見立てる

- 身体や動きを、どの視点から観察するか
- 身目の形だけで判断しない考え方
- 身体の特徴、成長段階、技術、動き方を見る
- 「できていないこと」と「取り組むべき課題」を分ける
- 先生自身も身体を動かして違いを体感する

持ち帰るもの

生徒の課題を、感覚だけでなく
具体的に整理する力。



第3回 5STEPS 2 改善策を考える

- 課題の背景に何があるのか仮説を立てる
- どこから取り組むか、優先順位を決める
- 身体づくりやPBTを含むエクササイズを選び方
- 「このエクササイズをする理由」を明確にする
- 生徒の変化を何によって判断するか決める

持ち帰るもの

生徒に対して、根拠を持って
次の一手を選ぶ力。



第4回 5STEPS 3 その子ができる方法 に変える

- 同じ課題でも、方法が一人ひとり異なる理由
- エクササイズの難易度、順序、回数、道具の調整
- 見せる、動かす、触れて確認などの伝え方
- 生徒の年齢、理解度、技術、反応に合わせる
- 実際の指導動画をもとに改善する

持ち帰るもの

知っている改善策を、目の前の生徒が
取り組める指導へ変える力。



第5回 5STEPS 4・5 自分でできるから、 踊りへ

- 「その場でできた」と「自分で再現できる」の違い
- 生徒自身に身体感覚を理解してもらう問いかけ
- 先生に言われる前に、自分で確認できる状態を目指す
- エクササイズで得た感覚をバレエの動きへ移す
- パー、センター、ジャンプ、踊りの中で確認する

持ち帰るもの

生徒の「分かる」を「自分でできる」へ導き、
「できる」を踊りへつなげる視点。



第6回 5STEPS 6 検証ループと 指導の組み立て

- 最初の状態と現在の変化を比較する
- 何が変わり、何がまだ変わっていないかを確認する
- 見立て、改善策、練習方法、伝え方を振り返る
- 変化が不十分な場合、どこへ戻るか考える
- 今後も使える、その先生自身の指導プランをつくる

持ち帰るもの

指導して終わるのではなく、
生徒の変化を見ながら次の指導を
組み立てる力。



3ヶ月後の 到達イメージ

AFTER 3 MONTHS



受講した先生が、目の前の生徒について、
5STEPSに沿って考えられる状態を目指します。

① 何が課題なのか

② なぜこの練習が必要なのか

③ この子には、どう変えればいいのか

④ どのような変化を確認するのか

From
Understanding
to Dancing