

科目名	BALLET 1							年度	2026
英語科目名	Ballet 1							学期	前期
学科・学年	ダンスパフォーマンス科 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	Hink/Sena	教員の実務経験		有	実務経験の職種		バレエダンサー		
【科目の目的】 この科目ではストレッチやバーを使った基礎動作や身体配置を中心に学びます。センターエクササイズおよび反復練習、正しい体の使い方筋肉の使い方を理解、修得を目指します。									
【科目の概要】 この科目では全てのダンスの基礎となるバレエにおける基礎的な技法の修得、体作り、体の使い方、音楽への理解、文化芸術を学びます。バレエにおけるストレッチ、基礎となるポジションや動きを身に付け、特に正しい姿勢と体の使い方の習得に重点を置きます。その上でテクニック、コントロールを学びバレエを表現できる事を目的とします。									
【到達目標】 A. 各部位のアイソレーション技術を理解、習得する。 B. ストレッチの動きを理解しダンスの表現に活かせる。 C. Balletの基礎的なステップを理解、習得している。 D. 受講態度も良く振付に合わせた最適な表現方法を身に付けている。									
【授業の注意点】 前回レッスンの動き・ステップ・振り付けを自主練習して実習に臨む事。授業時数の4分3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	受講態度も良く各部位のアイソレーション技術を理解、習得している。	受講態度も良く各部位のアイソレーション技術をやや理解、習得している。	各部位のアイソレーション技術を理解、習得しているが受講態度が良くない。	各部位のアイソレーション技術の理解、習得度が低い。	受講態度も悪く各部位のアイソレーション技術の理解、習得ができていない。				
到達目標 B	受講態度も良くストレッチの動きを理解しダンスの表現に活かせる。	受講態度も良くストレッチの動きを理解、習得している。	ストレッチの動きを理解、習得しているが受講態度が良くない。	ストレッチの動きの理解、習得度が低い	受講態度も悪くストレッチの動きの理解、習得度が出来ていない。				
到達目標 C	受講態度も良くBalletの基礎的なステップを理解、習得している。	受講態度も良くBalletの基礎的なステップをやや理解、習得している。	Balletの基礎的なステップをやや理解、習得しているが受講態度が良くない。	Balletの基礎的なステップの理解、習得度が低い。	受講態度も悪くBalletの基礎的なステップの理解、習得ができていない。				
到達目標 D	受講態度も良く振付に合わせた最適な表現方法を身に付けている。	受講態度も良く振付に合わせた表現方法を身に付けている。	振付に合わせた最適な表現方法を身に付けているが受講態度が良くない。	振付に合わせた最適な表現方法の習得度が低い。	受講態度も悪く振付に合わせた最適な表現方法の習得が出来ていない。				
到達目標 E									
【教科書】 適時レジュメ・資料を配布する									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験・課題 30% 試験と課題を総合的に評価する レポート 40% 授業内容の理解度を確認するために実施する 成果発表 20% 授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する 平常点 10% 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		BALLET 1			年度	2026
英語表記		Ballet 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	バレエ基礎ガイダンス	バレエの基礎知識を覚える	1 基礎ガイダンス	バレエの歴史と基本用語1	3	
			2 基礎ガイダンス	バレエの歴史と基本用語2		
			3 基礎ガイダンス	バレエの歴史と基本用語3		
2	バレエ基礎ガイダンス	バレエの基礎知識を覚える	1 基礎ガイダンス	正しい姿勢について1	2	
			2 基礎ガイダンス	正しい姿勢について2		
			3 基礎ガイダンス	正しい姿勢について3		
3	ストレッチ	ストレッチを学ぶ	1 ストレッチ	プロダンサーに必要なバレエのストレッチを学ぶ1	2	
			2 ストレッチ	プロダンサーに必要なバレエのストレッチを学ぶ2		
			3 ストレッチ	プロダンサーに必要なバレエのストレッチを学ぶ3		
4	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ポイントの動作を学ぶ1	2	
			2 基礎動作	ポイントの動作を学ぶ2		
			3 基礎動作	ポイントの動作を学ぶ3		
5	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	フレックスの動作を学ぶ	2	
			2 基礎動作	フレックスの動作を学ぶ		
			3 基礎動作	フレックスの動作を学ぶ		
6	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ドゥミの動作を学ぶ	2	
			2 基礎動作	ドゥミの動作を学ぶ		
			3 基礎動作	ドゥミの動作を学ぶ		
7	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	プリエの動作を学ぶ	2	
			2 基礎動作	プリエの動作を学ぶ		
			3 基礎動作	プリエの動作を学ぶ		
8	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ルルベの動作を学ぶ	2	
			2 基礎動作	ルルベの動作を学ぶ		
			3 基礎動作	ルルベの動作を学ぶ		
9	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ポジションを身に付ける 第一ポジション/ドゥミ・プリエ	2	
			2 基礎動作	ポジションを身に付ける 第一ポジション/ドゥミ・プリエ		
			3 基礎動作	ポジションを身に付ける 第一ポジション/ドゥミ・プリエ		
10	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ポジションを身に付ける 第二ポジション/ドゥミ・プリエ	2	
			2 基礎動作	ポジションを身に付ける 第二ポジション/ドゥミ・プリエ		
			3 基礎動作	ポジションを身に付ける 第二ポジション/ドゥミ・プリエ		
11	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ポジションを身に付ける 第三ポジション/ドゥミ・プリエ	2	
			2 基礎動作	ポジションを身に付ける 第三ポジション/ドゥミ・プリエ		
			3 基礎動作	ポジションを身に付ける 第三ポジション/ドゥミ・プリエ		
12	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ポジションを身に付ける 第四ポジション/ドゥミ・プリエ	2	
			2 基礎動作	ポジションを身に付ける 第四ポジション/ドゥミ・プリエ		
			3 基礎動作	ポジションを身に付ける 第四ポジション/ドゥミ・プリエ		
13	基礎動作	バレエの基礎動作を学ぶ	1 基礎動作	ポジションを身に付ける 第五ポジション/ドゥミ・プリエ	2	
			2 基礎動作	ポジションを身に付ける 第五ポジション/ドゥミ・プリエ		
			3 基礎動作	ポジションを身に付ける 第五ポジション/ドゥミ・プリエ		
14	バーレッスン	バーレッスンによる基礎動作	1 バーレッスン	バーレッスンの基礎的な動きを理解する	2	
			2 バーレッスン	バーレッスンの基礎的な動きを理解する		
			3 バーレッスン	バーレッスンの基礎的な動きを理解する		
15	バーレッスン	バーレッスンによる基礎動作	1 バーレッスン	バーレッスン プリエから始まるバーレッスン1	2	
			2 バーレッスン	バーレッスン プリエから始まるバーレッスン2		
			3 バーレッスン	ポジションごとのバーレッスン(第一ポジション)		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等