

科目名	BALLET 3							年度	2026	
英語科目名	Ballet 3							学期	前期	
学科・学年	ダンスパフォーマンス科	2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		プロダンサー		

【科目の目的】

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。

【科目の概要】

この科目ではダンスにおける基礎となるバレエを学ぶことで正しい体の使い方、筋肉の使い方を理解します。また基礎技法を修得するとともに、振付による発表会を行いバレエの文化や芸術に対する造詣を深めます。

【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. 振付に合わせた最適な表現方法を身に付けている。
- E. 音楽に合わせて基礎・応用の振付を踊る事が出来る。

【授業の注意点】

身体のラインが見えるレッスン着を着用し髪の毛が長い学生は結ぶ事。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	受講態度も良くバレエの基礎的な動作を理解、習得している。	受講態度も良くバレエの基礎的な動作をやや理解、習得している。	バレエの基礎的な動作をやや理解、習得しているが受講態度が良くない。	バレエの基礎的な動作の理解、習得度が低い。	受講態度も悪くバレエ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	受講態度も良く音楽に合わせて基礎・応用の振付を踊る事が出来る	受講態度も良く音楽に合わせて基礎・応用の振付を踊れるが、改善点もある	音楽に合わせて基礎の振付を踊れる	音楽に合わせて基礎の振付を踊れるが、改善点もある	音楽に合わせて踊る事が出来ていない

【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】

成果発表 50% 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 50% 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 3			年度	2026
英語表記		Ballet 3			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	講師A 基礎1	基礎技術確認	1 ガイダンス	バレエの知識を深める	2	
			2 レベルチェック	振付によるレベルチェック		
			3 基礎技術確認	1年次に身に付けた基礎技術の確認		
2	講師A 基礎2	姿勢の理解	1 正しい立ち姿	背骨を意識した正しい立ち姿を理解	2	
			2 基本姿勢	バレエの基本姿勢を理解		
			3 エクササイズ	バレエで使う筋肉強化するエクササイズを習得		
3	講師A 基礎3	アライメント	1 上半身	上半身のアライメントを確認する	2	
			2 下半身	下半身のアライメントを確認する		
			3 全身を繋げる	全身のアライメントを繋げる		
4	講師B 基礎1	ポアントワーク (アン・ドゥオール)	1 基本姿勢	ポアントワークの為の基本姿勢を理解	2	
			2 動作確認	基本を理解し動作を確認する		
			3 フィードバック	フィードバックを受け、動作修正		
5	講師B 基礎2	ポアントワーク (プリエ)	1 基本姿勢	ポアントワークの為の基本姿勢を理解	2	
			2 動作確認	基本を理解し動作を確認する		
			3 フィードバック	フィードバックを受け、動作修正		
6	講師B 基礎3	復習と 理解度確認	1 基礎技術確認	ポアントワークの基礎技術確認	2	
			2 フィードバック	背骨・筋肉・アライメントの意識強化		
			3 反復練習	反復練習を行い基礎技術を定着		
7	講師C 基礎1	バーレッスン	1 バーレッスン1	バーレッスン1を習得	2	
			2 バーレッスン2	バーレッスン2を習得		
			3 動作確認	基本を理解し動作を確認する		
8	講師C 基礎2	ポジショニング	1 ポジショニング1	ポジショニング1を習得	2	
			2 ポジショニング2	ポジショニング2を習得		
			3 動作確認	基本を理解し動作を確認する		
9	講師C 基礎3	バレエ 基本三原則	1 ターンアウト	ターンアウトの理解・習得	2	
			2 筋肉の引き伸ばし	筋肉の引き伸ばしの理解・習得		
			3 柔らかいプリエ	プリエの理解・習得		
10	講師A 表現力1	足の使い方の 細かな演習	1 つま先への意識	つま先まで意識した足の使い方を習得	2	
			2 テクニック1	足の使い方のテクニクを習得		
			3 テクニック2	足の使い方のテクニクを習得		
11	講師A 表現力2	足の使い方の 表現方法	1 表現方法1	足の使い方、表現方法1を習得	2	
			2 表現方法2	足の使い方、表現方法2を習得		
			3 確認テスト	テクニク・表現方法の確認テスト		
12	講師B 表現力1	ポアントワーク (ポール・ド・ブラ)	1 基本姿勢	ポアントワークの為の基本姿勢を理解	2	
			2 動作確認	基本を理解し動作を確認する		
			3 フィードバック	フィードバックを受け、動作修正		
13	講師B 表現力2	ポアントワーク (ポール・ド・ブラ) 表現の工夫	1 基本姿勢	ポアントワークの為の基本姿勢を理解	2	
			2 動作確認	基本を理解し動作を確認する		
			3 フィードバック	フィードバックを受け、動作修正		
14	講師C 表現力1	ポアントワーク 呼吸法の修得	1 呼吸法	ポアントワークの呼吸法を理解	2	
			2 動作確認	基本を理解し動作・呼吸法を確認する		
			3 フィードバック	フィードバックを受け、動作修正		
15	講師C 表現力2	ポアントワーク 空間把握の理解	1 呼吸法	ポアントワークの空間把握を理解	2	
			2 空間把握	基本を理解し動作・空間把握を確認する		
			3 フィードバック	フィードバックを受け、動作修正		

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