

科目名		B A L L E T 1			年度	2025
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	ブリエの動作を学ぶ	2	
			2 基礎動作	ブリエの動作を学ぶ		
			3 基礎動作	ブリエの動作を学ぶ		
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・ブリエ	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・ブリエ		
			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・ブリエ		
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・ブリエ	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・ブリエ		
			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・ブリエ		
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・ブリエ	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・ブリエ		
			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・ブリエ		
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・ブリエ	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・ブリエ		
			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・ブリエ		
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・ブリエ	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・ブリエ		
			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・ブリエ		
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