



## 「「強く」「優しく」「逞しい」心と身体を育てる」

～1人ひとりのオンリーワンの個性が輝くバレエレッスン～

**体育 総合 芸術 道徳**

(1) ねらい 《バレエのレッスンを通して「光の心」を育てよう！》

- ① 柔軟性、リズム感、体幹を鍛え、健康で強い身体を作る。
- ② レッスンの中で、「一生懸命な心」を大切にし、試練に強い逞しい心を育てる。
- ③ 仲間とともに踊ることで、闇の心を光の心に変え、仲間との絆を深め、友達を大切に思いやり、お互いを尊重しあう心「思いやりの心」「友達と協力し合う心」などを育てる。
- ④ プロのダンサーの踊りを間近で見ることで、未来への「夢」や「希望」をもつきっかけとする。



(2) 対象 •3歳～小学6年生

(中学生以上でご希望の場合はご相談ください。)

(3) 講師 見澤 奏海 氏 (STUDIO Michel 代表)

バレエ教師/BESJ マットピラティス資格取得/  
パリ・オペラ座バレエ学校 ディプロマ取得



(4) 形式 •所要時間 2単位時間 (土・日曜授業 要相談)

- 原則クラス単位で体育館・格技室等で行う。
- 複数クラスの場合はご相談ください。

(5) 内容 内容は、年齢により変動しますので、担当の先生とご相談させていただきます。

基本的にアシスタントが1～2名つきます。



- ① プロバレエダンサーの実演。
- ② 3つの光の心「一生懸命な心」「思いやりの心」「友達と協力し合う心」の説明など、この授業で何の心で挑戦するかを紙に書く。
- ③ ストレッチ、リズム練習、バレエレッスン（基本的な動き）を踊る。
- ④ 闇の心（めんどくさい・恥ずかしい・こんなのやりたくない等）について話し合う。
- ⑤ 再度最初に定めた心を思い出して、グループごとに練習してみる。
- ⑥ 1グループずつ発表。(仲間と協力し合う。発表している仲間の挑戦を認め、喜び合う。)

(6) 費用 「交通費実費」

社会貢献事業の一環として行うために費用はかかりません。

事後に、児童・生徒からの「感想文」を送っていただきますようお願いします。

(7) 申込み 実施日2ヶ月位前まで ⇒ホームページトップページ「申し込みフォーム」から  
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。

詳細の打ち合わせは、講師の方と学校担当者で行ってください。