

**〔改定〕**

## 「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、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  
(中学生以上を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」「思いやる心」「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(めんどうくさい・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いたします。

(7) 申込み

**出前授業申込書** 実施日2ヶ月前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付

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。