

体育実技A(バレエエクササイズ) 1単位(春学期)

体育実技A(バレエエクササイズ) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期: 月2/月3

金指 みの利

**授業の目的:**

音楽のリズムに合わせて、バレエを楽しく踊ることを目指します。  
バレエ特有の動作方法を基礎から学び、授業を重ねる毎に、経験する踊り(複数の動作を組み合わせたもの)の種類を増やしていきます。繊細さ、のびやかさ、軽快さ、力強さなどといった、それぞれの踊りの特徴を、自分の身体の動きで表現することの面白さを体感しましょう。そして授業の終盤には、一曲分の踊りに挑戦します。  
授業内で十分に身体を動かすとともに、自分の日々の健康づくりに役立つ動きを見つけてみましょう。

**授業の計画:**

- 第1回 イントロダクション(ストレッチング、立ち方、手足のポジションと基本的な動かし方)
- 第2回 ストレッチング、バーレッスン(横木を支えにして行う基礎練習)の方法
- 第3回 ストレッチング、バーレッスン、センターレッスン(支えなしで行う応用練習)の方法
- 第4回 バーレッスン、センターレッスン(ゆっくりとした身体の移動を中心に)
- 第5回 バーレッスン、センターレッスン(バランスを中心に)
- 第6回 バーレッスン、センターレッスン(小さな跳躍を中心に)
- 第7回 バーレッスン、センターレッスン(素早い身体の移動を中心に)
- 第8回 バーレッスン、センターレッスン(大きな跳躍を中心に)
- 第9回 バーレッスン、センターレッスン(回転を中心に)
- 第10回 バーレッスン、センターレッスン、ヴァリエーション(バレエ作品の中のソロの踊り)
- 第11回 バーレッスン、センターレッスン、ヴァリエーション
- 第12回 バーレッスン、センターレッスン、ヴァリエーション
- 第13回 バーレッスン、センターレッスン、ヴァリエーション
- 第14回 バーレッスン、センターレッスン、ヴァリエーション
- 第15回 まとめ

**成績評価方法:**

- 出席60点 (成績評価には2/3以上の出席が必要です)
- 態度20点 (取り組みの積極性や努力過程を評価します)
- 理解20点 (踊りの特徴や、生涯スポーツへの応用について、理解度を評価します)

**実施場所:**

協生館エクササイズスタジオ

**服装携帯品等:**

運動着は必須です。クラシックバレエシューズやダンスシューズ、あるいは、つま先を伸ばすことや踵を挙げて立つことが出来る柔らかい室内用シューズがあれば持って来てください。水分補給のための飲料は適宜用意してください。

**担当教員から履修者へのコメント:**

バレエ経験を問いません。初めての人も歓迎します。

**質問・相談:**

講義の前後に受け付けます。