

バレエ指導者のための ガイドライン 2013

平成20 - 24年度

文部科学省

私立大学戦略的研究基盤形成支援事業

「バレエ教育現場との連携による
日本におけるバレエ教育システムに関する研究」

はじめに

昭和音楽大学バレエ研究所では、平成 20 年度から 24 年度まで、文部科学省による「私立大学戦略的研究基盤形成支援事業」の補助を受け、『バレエ教育現場との連携による日本におけるバレエ教育システムに関する研究』を実施してまいりました。

海外の著名なバレエ学校の教育システムに関する研究や、怪我や栄養など医科学的な見地からバレエ教育をとらえた研究などを進めながら、同時に日本におけるバレエ教育の現状の把握に努めました。具体的には、全国に所在するバレエ教育機関を対象とする全国全数調査を実施し、その結果導き出された 4,630 件のバレエ教室に質問票を郵送いたしました。その結果、回答があった 1,484 件からバレエ学習者総人口は約 40 万人と推定され、その他に明らかになった点は以下のとおりです。

- バレエ学習者の年齢層は、3 歳以下から 80 歳以上まで広がっていること
- 個人経営が 70%
- 1 教室あたりの平均生徒数は 87 人、生徒数 100 人以下が 80%
- 1 教室あたりの平均教師数は 4.2 人、教師 1 名で教えている教室は全体の 22%

つまり、「日本のバレエ教育は、小規模経営のバレエ教室が支えている」という実態を読み取ることができます。世界的に活躍するダンサーを多数輩出している昨今の状況は、ひとえに個々のバレエ教師の長年にわたる努力によって生み出されたと言えるでしょう。

今回の研究では、海外のバレエ教師資格についても調査いたしました。1989 年に制定されたフランスのダンス教師国家資格では、「舞踊芸術の習得と実践には身体を酷使するが、若いダンサーの場合は危険を伴うこともあるため、国家免状を制定し、生徒とその家族に教育レベルを保証する」と明記してあります。取得に必要な研修内容は、実技のほか、主に音楽、舞踊史、解剖・生理学、教育学が挙げられており、さらには教室の安全・衛生面の管理についても定められています。

また、海外の著名なバレエ学校については、実際に指導を行っている教師達と現場レベルで交流し、その具体的な指導法や指導内容を紹介してまいりました。ロイヤル・バレエ・スクールでは、世界中から集められた多数の教師のために、ガイドラインを設けて認識の統一を図っていましたが、ポリショイ・バレエ・アカデミーでは、年齢ごとに学習するパが明確に指定されておりました。

しかし、日本のバレエ教師の状況はといえば、先ほどの調査から判明した点からもわかるように、幼児から高齢者にわたる幅広い年齢層を一人で教えなければなりません。また、海外のバレエ学校のようにスタートの時期が統一されていないためレベルが混在している可能性もあり、非常に教えにくいと思われる環境が浮かび上がってきます。そのうえ知識については自分の経験値や自学自習に委ねられる状態であり、怪我や発育に対する配慮などを例にとっても、教師にとっては負担が大きいものと考えられます。

このガイドラインは、そのような状況下にあるバレエ教師のサポートとなることを願い、5年間に及ぶ研究の成果から実質的な部分に補足を加えて作成したものです。バレエ教師のために必要な知識として、3つの項目を挙げ、それぞれ下記の研究者の皆様に担当していただきました。

- 身体に関する知識 水村真由美（お茶の水女子大学）
- 心理に関する知識 澤田美砂子（日本女子大学）
- 栄養に関する知識 勝川史憲（慶應義塾大学スポーツ医学研究センター）

そのほか、最後に『バレエのバ ー覧表』を掲載いたしました。メソッドによって実際に使用されている用語は異なると思いますが、まずは一般的に使用されている名称を取り上げ、難易度を大きく3つに分けて表記しました。多様な対応が求められる指導の場において、ご参考になりましたら幸いです。

今回のガイドラインは、最低限とも言える内容のみを取り上げており、決して完成品といえるものではありません。むしろこのガイドラインを土台として、今後日本のバレエ教育基準の策定に向けた議論や活動が活発になることを期待しております。皆様の忌憚のないご意見ご感想等をお寄せくださいますようお願い申し上げます。

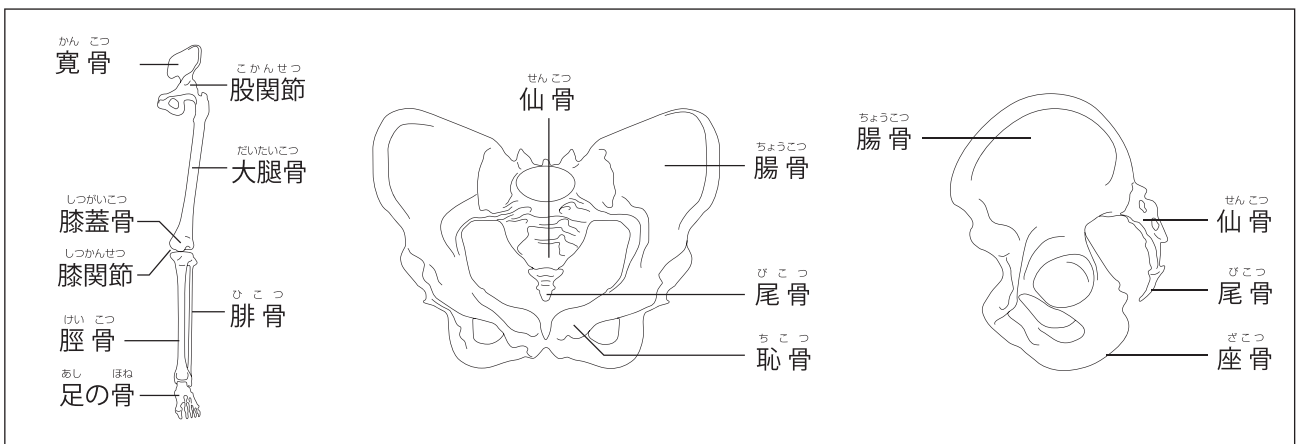
平成 25 年 3 月

昭和音楽大学 バレエ研究所所長
小 山 久 美

ターンアウトに関わる身体の構造

バレエの基本といえば、1番から5番のポジションです。これらのポジションで立つためには、英語ではターンアウト、フランス語ではアン・ドゥオールと呼ばれる解剖学的には股関節を外旋した状態を保つことが必要です。

まず股関節の構造について理解しましょう。股関節は、図1のように骨盤に空いた丸い穴に大腿の骨の先の丸い部分が入っています。骨盤は、腸骨と坐骨と恥骨が融合した寛骨と呼ばれる蝶々の羽のような形の骨と、背中の骨の一番下の部分にあたる逆三角の形をした仙骨とそれに続く尾骨で構成されています。骨盤は横から見ると図のように斜め前に傾いているのが特徴です。股関節は、お椀にボールが入ったような状態で、こうした形の関節のことを球関節といいます。身体の中では、肩関節と股関節だけが球関節ですが、股関節は強靱な靭帯で骨がつながっているために肩関節ほど大きく動きません。



出典：IPA「教育用画像素材集サイト」<http://www2.edu.ipa.go.jp/gz/>

図1 股関節および骨盤の構造

股関節外旋の正常可動域は約45度といわれているので、左右股関節の外旋だけでは、足下は90度にしか開かないはずで、以前測った日本人バレエダンサーの股関節外旋可動域は平均60度程度でした。海外の文献を当たっても、ターンアウトの60%は股関節で、20～30%は足関節、残りはそれ以外の部分で脚を外に向けていると言われています。一方、左右の股関節外旋可動域の合計と1番ポジションで立った時の足下の角度の差が大きい、すなわち股関節以外の部分でターンアウトをする割合が高いと、怪我をする危険性が高いと指摘する研究もあります。いずれにせよ、無理に足下を開くよりも、股関節の外旋可動域を広げる努力をしなければなりません。(図2)

また股関節の構造には個人差があります。股関節は、寛骨臼と呼ばれる穴に、大腿骨の先の丸い部分がはまった形で構成されています。大腿骨は先の丸い部分(骨頭)の下のくびれ(頸部)とそれより下の骨の部分には捻れが生じています。この角度を前捻角といいます。前捻角が大きいと

元々足が外向きとなり、股関節の外旋がしやすくなります。その他にも大腿骨頸部の長さ、寛骨臼の深さや角度、股関節周りの軟部組織の伸展性、股関節外旋筋の筋力や股関節周りの筋群の柔軟性も関係します。股関節の可動域は、写真①のようにうつぶせになって膝を曲げ、膝から先を内側に倒した角度で簡単に測ることができます。股関節の個人差を知ったうえで、その人にあったポジションの獲得をめざしましょう。写真②にあるようなストレッチングや写真③にあるような片側ずつ股関節を外旋する運動をレッスンに加えて行うことも勧められます。

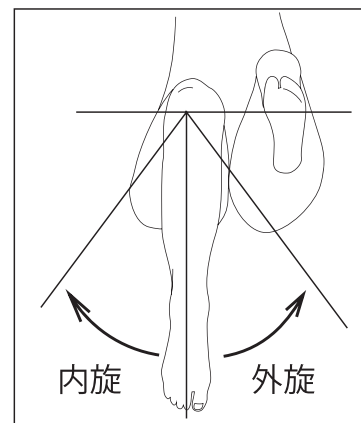


図 2



写真① 股関節外旋可動域の測定方法（うつぶせに寝て膝を直角に曲げた状態から骨盤を動かさずに膝から下の部分を内側に倒した角度）



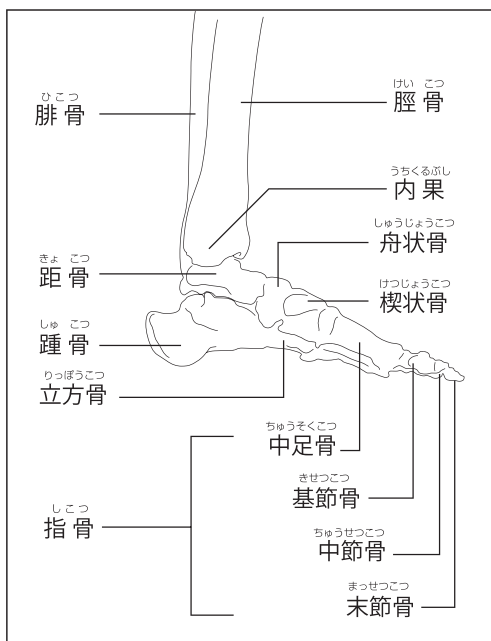
写真② 股関節周辺の筋肉のストレッチング



写真③ 股関節外旋運動

トウシューズで立つことに関わる身体の機能

トウシューズで踊ることは、バレエを始めた女の子にとっては憧れでしょう。しかしバレエを始めてすぐにトウシューズが履ける訳ではありません。トウシューズで立つために必要な身体の機能とそれに関わる身体の構造について知しましょう。トウシューズでつま先を伸ばす動きは、解剖学的には足関節底屈動作となります。足部は多くの骨で構成されています（図3）。



出典：IPA「教育用画像素材集サイト」
<http://www2.edu.ipa.go.jp/gz/>

図3



写真④

足関節底屈角度の正常値は45度程度ですが、バレエダンサーがトゥシューズで立つためには、それ以上の可動域が必要です。写真④のようにつま先を伸ばした時に、足首から甲にかけて一直線よりも伸びていることをペンを足首の上において確かめてみましょう。柔軟性を向上させるには、普段から足首の運動を行うだけでなく、つま先を伸ばすための筋肉、下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）の力も必要です。まずは、バレエシューズで両脚や片脚でのルルヴェで十分にバランスが保持できることを確かめましょう。足関節が柔軟に動いても、それを保つための筋力がなくては、トゥシューズで立つことはできません。

またトゥシューズで安定した姿勢を保つためには、足よりも上の部分の安定性や協調性も大切です。特に動いている間に体幹部がぐらつくと、トゥシューズでの動作全般が不安定になります。バレエシューズでの動作を行う際に、脚、骨盤、胴体の安定性や協調性を指導者が十分評価してあげることが、トゥシューズを履く準備が身体にできているかどうかの確認となります。

バレエダンサーに多い怪我とその予防

バレエダンサーの怪我については国内外で数多くの報告がありますが、一致している結果は、「足関節および足部」の怪我が多いということです。これは、女性ダンサーのトゥシューズで立つ動作や常に足関節を底屈した状態（ポアント）を保つことが関係していると言われています。バレエダンサーに特徴的な使い過ぎの傷害である疲労骨折は、足の甲の部分の骨（中足骨）で頻発しています。これは、トゥシューズでの動作の繰り返しによって、骨に長期的に負荷がかかって生じるものです。またダンサー腱炎と呼ばれる長母趾屈筋腱炎（これは慢性障害の名前で、外反母趾とは違います）も、ルルヴェやドゥミ・ポアントが関係して痛みがでます。こうした痛みは、急に練習量が増えたり、同じ動作を繰り返した場合に生じることが多いので、練習前にストレッチングを十分したうえで、痛みが出たら練習量を控えることが大切です。

また足の怪我で圧倒的に多いのは捻挫です。これはスポーツでもよくみられる怪我ですが、受傷してすぐは痛みがひどくなかったり、腫れていないこともあります。そうすると、そのまま痛みをこらえて踊り続けてしまう人も多いようですが、それでは返って捻挫を悪化させるだけでなく、回復にも時間がかかってしまいます。捻挫の応急処置の法則「RICE」を知って、捻挫を起こしてしまったら、早期治療をめざしましょう。

RICEとは、4つの応急処置の頭文字をとって名付けたものです。「R」はRest（安静）「I」はIce（冷却）「C」はCompress（圧迫）「E」はElevate（挙上）から来ています。まずRest（安静）は、単に休むだけではなく、患部、すなわち足首を安静、つまり動かさないという意味です。どのくらい動かせるかと足を回したりするのは言語道断です。長く座っていられる場所を近くに見つけて動かないことが大切です。Ice（冷却）は、前もっての準備が大切です。スタジオにはすぐに冷却するためのアイスパックや氷嚢を用意しておきましょう。Compress（圧迫）は、捻挫で腫れ上がった患部を圧迫することを言います。ただ単に冷却するものを患部に当てるのではなく、患部に押し付けて圧力を加えることによって炎症悪化を防ぐのです。Elevate（挙上）とは、「患部」を「心臓」より高い位置に挙げることです。私たちの身体は重力の影響で血液や体液は下に溜まりやすくなっ

ています。炎症を起こした足首が心臓よりも低い位置にあつたら返って炎症を悪化させます。速やかに4つの応急処置をしたうえで、整形外科を受診しましょう。完治するまではレッスンを休むことも、怪我を長引かせず、早くバレエに復帰する秘訣です。またRICEの中の「I」Ice（冷却）には、怪我の予防効果もあります。レッスンやリハーサルで使った足（脚）を冷やすことで筋肉や腱、軟部組織でおこった炎症を抑え、身体の回復を助けます。

バレエの動きは、非日常的なものが多いうえ、医療関係者は、バレエの動きを経験したことがある人は少ないのが現状です。もし怪我をしてしまったら、どんな動きで怪我をしたのか、どんな動きで痛みが出るのかをわかりやすく医師に伝えるのも、バレエの怪我を理解し、適切な処置を受ける近道になるでしょう。

美しい動作には、しなやかで、かつ強い身体が必要です。長く怪我なく美しく踊るためにも、身体の構造を理解したうえで、練習に加えたトレーニングを行いましょう。

幼児期の言葉がけについて

3歳～5歳くらいの幼児期の子どもへの指導については、バレエが楽しい、音楽に合わせて動くことが大好きと思うことが何より重要ですから、先生の言葉がけが特に大切になってきます。この頃の子どもは表象・象徴機能すなわち何かをイメージしたり他のもので見立てたりする機能が発達します。ごっこ遊びに夢中になるのもこの頃からです。バレエの指導の場面でも、例えばアン・オーは「まあいたまごのかたち」など、子どもが動きに対してイメージを持ちやすい言葉がけをあげると、動きを楽しむ気持ちが高まるでしょう。発表会の振り付けなど、ある程度長い一連の動きを行う際には、子どもが興味を持ちやすい言葉をストーリー性を持たせて提示することも、動機づけを高めたり、動きを覚えることに関する学習効果を高めたりすることに役立ちます。

子どもたちのやる気を高める「有能感」について

子どものやる気を高めるためには、「できた!」「できるようになった!」という気持ちを持たせることが大切です。このように「できた!」という気持ちを持つことを「有能感」と言います。特に幼児期から児童期の子どもにとって「運動有能感」という運動に対する有能感を持つことは、その子どもの生活全般において、自信や積極性、協調性などが高まることが明らかになっています。バレエで「できた!」という気持ちを体験することは、バレエの場面だけでなく、学校や幼稚園、家庭など様々な場面における行動に良い影響を及ぼす可能性もあるということです。では有能感を高めるためにはどのようにすればよいのでしょうか。特に大人数でのクラス指導や異年齢が合同で行うクラスにおいては能力の差が出てしまい、いつも「私はできなかった」という無力感を味わうことになってしまう子どもも出てきます。運動に対する無力感を味わう機会が増えると、運動が嫌いになったり、行動全般において消極的になったりすることが報告されていますので、有能感を味わう機会を増やすことはとても大切であると言えます。指導者はできるだけ少しでも伸びたところに気づいてあげること、認めてあげること、そして言葉がけをしてあげることが必要です。他の子どもとの比較ではなく、その子が以前と比べてできるようになった点について指摘し、有能感を持たせてあげることが重要です。

食事の基本

- ・ 運動中は糖質の利用比率が増加します。ダンサーはまず、普通の人よりもご飯やパン、麺類などの主食を多く摂る必要があります。
- ・ 肉や魚、豆腐などの大豆製品は、たんぱく質を摂るための主菜です。これらの食品は同時に脂肪も含むため、脂肪の少ないものを選ぶようにしましょう。
- ・ 野菜や果物、乳製品は、ビタミンやミネラルを摂るための副菜です。
- ・ おかず（主菜と副菜）は運動していない人に比べて特に多く摂る必要はありません。
- ・ 1日の食事の配分をエネルギー比率で見ると、糖質を取るための主食が60%、残りを主菜と副菜で半分ずつ摂るようにすると良いでしょう。
- ・ 厚さ2センチで手のひらの大きさが、1食の主菜の目安量です。いろいろな種類の肉や魚、大豆製品で摂取するように勧めてください。
- ・ 片手に山盛りの野菜や海藻・きのこを思い浮かべ、これに相当する量を毎食摂るよう心がけます。いろいろな食品から摂るように勧めてください。

小、中学生では

- ・ 成長期の子供は基礎代謝が高く、エネルギー必要量が非常に多くなっています。いくつかの栄養素の必要量も、一生のうちで最も多い時期にあたります。このため、毎日十分量の食事を摂取することが身体作りに必要です。
- ・ 10～11歳の平均的な体格の運動していない女の子のエネルギー必要量は、運動していないお母さんと同程度です。バレエで定期的に運動している場合、おかずはお母さんと同じ量、ご飯はお母さんの1.2倍が目安です。
- ・ 12～14歳でバレエをしている男の子は、おかずはお母さんの1.2倍、ご飯はお母さんの1.5倍が目安です。
- ・ プロとしてバレエを踊る女性ダンサーは、標準的なレベルよりずっと体重が軽い必要があります。これは男性の体重との兼ね合いで、しかたがないことです。したがって、将来的にこのレベルを達成できる生徒はもともとごく一部です。適切な内容の食事を十分量摂取しながら、将来的に望ましい体重になる生徒だけが、プロのダンサーになる資質がある、と考えるべきです。身体づくりの重要な時期は、食事の内容について注意を与え、食事量の制限は強調すべきではありません。
- ・ 小学校5、6年～中学校1、2年生は、骨の成長に極めて重要な時期です。カルシウムを含む乳製品、ビタミンDを含む魚・きのこ、ビタミンKを含む納豆の摂取を勧めてください。

高校生以上の女性ダンサーでは

- ・ プロレベルのクラシックバレエでは、男性と女性が組んで踊る動きが入ります。その場合、2人の体重の重心は男性側にある必要性から、女性ダンサーの体重は厳しい条件があります。バレエ団の女性ダンサーのBMI (=体重 (kg) / [身長 (m)]²) の平均値は 19 前後です。ダンサーの4分の3はBMIが20以下で、標準体重とされるBMI 22以上の人はほとんどいません。
- ・ 食事やトレーニングで、体脂肪や筋肉の量を変化させ、プロのダンサーの身体作りを目指すのは、BMIがもともと20強ぐらいまでの人でしょう。
- ・ BMIがそれ以上の人が、食事制限で無理に体重をコントロールすると、月経異常、骨量減少、基礎代謝低下のリスクが増します。無理しないと低いBMIを維持できない人は、体脂肪の減少から基礎代謝が低下し、十分な食事を摂取できないため、健康上の問題が生じます。食事が足りないので十分な身体的パフォーマンスも発揮できません。結局、プロのダンサーには向かないのです。このような人には、無理な体重コントロールを勧めるべきではありません。
- ・ 身体を動かす機会が増えることは、健康面で非常に良い効果があります。また、バレエはジャンプの動きを多く含むので、骨密度の増加、維持にも有効です。上記のBMIを超える生徒でも楽しくバレエを続けられるよう、指導してください。
- ・ 鉄は不足しやすいミネラルです。牛肉や豚肉など赤身肉で脂身の少ない部分、血合いの多い魚の摂取を勧めてください。

毎日のレッスンと食事

- ・ 本格的な食事と水分の補給は、なるべくレッスンが始まる2時間前に終わるよう指導してください。2時間後には栄養素や水分の吸収は終わり、運動できる状態になっています。
- ・ レッスンで使った筋肉内のグリコーゲンの再合成のために、レッスン後は遅くとも4時間以内に食事を摂るよう指導してください。
- ・ 男性のダンサーは、「食事の基本」(最初の項)で述べたこと以外の特別な注意は不要です。ただし、リフトのために筋力トレーニングを行なう場合は、トレーニング後2時間以内にたんぱく質を含む食事を摂ると、筋肉のたんぱく質の合成に有利です。2時間以内に食事が摂れない場合は、かわりに大きいサイズ(180gぐらい)の加糖ヨーグルトを2個食べるのもお勧めです。
- ・ リハーサルで食事がきちんと摂れない場合は、自家製のトレイルミックスを用意して、合間に少しずつつまむのもお勧めです。トレイルミックスには、フルーツグラノーラなどのシリアル、ドライフルーツミックス、レーズン、脂肪の少ないあらねなどを入れておきます。糖質と同時に、ビタミン、塩分やその他のミネラルを補うことができます。スナック菓子やファストフードを摂るよりは、栄養面でずっと優れています。
- ・ ただし、上記のヨーグルトやトレイルミックスはあくまで補助です。きちんとした食事の摂取が基本です。

熱中症予防のためのレッスンの運営

- ・ 熱中症は室内でも起こります！また、真夏だけでなく、暑さに身体が慣れていない梅雨時や初夏にも起こります。高温多湿となる夏のレッスンでは、身体が冷えすぎない程度に空調を効かせた方が良いでしょう。
- ・ 熱中症の予防は水分補給が第一です。ジャンプやピルエットの前に水を飲むことは難しいので、レッスンの中で少量ずつ水分を補給するタイミングを計画的に設けると良いでしょう。目安は15分から20分おきです。
- ・ 飲む水には、食塩が入っていることが望ましく、スポーツドリンクがお勧めです。一般的なソフトドリンクは糖の濃度が濃すぎます。炭酸入り飲料もお腹が張るので避けてください。
- ・ 動いている時に飲む水の量は個人差が大きいものです。生徒にいろいろと試させて、一人一人が無理なく飲む量を見つけるよう指導してください。
- ・ 食事を抜いていたり、風邪で発熱していたり、下痢をしていると、熱中症は起こりやすくなります。体調不良の生徒に注意してください。
- ・ 熱中症の生徒が出た場合、他の生徒にもこれから症状が出る可能性があります。温度や湿度のコントロールをすぐに行ってください。

バレエのポーズ一覧表

❖ バール

ポーズ	I	II	III	参考
ドゥミ・プリエ	◆ 1～5番ポジション			◆ ドゥーブル・プリエ
グラン・プリエ	◆ 1, 2, 5番ポジション	◆ 4番ポジション		
バットマン・タンデュ	◆ アクセント(out)	◆ アクセント(in)		
バットマン・ジュテ 《バットマン・デガジエ》 《バットマン・グリッセ》	◆ アクセント(out)	◆ アクセント(in) ◆ 1/2カウント		◆ ピケ
ロン・ド・ジャンプ・ア・テール	◆ 1/4サークル ◆ 1/2サークル			◆ 同じ動きをアン・レールで
フォンデュ	◆ 45°	◆ ドゥミ・ポアント ◆ 90°	◆ ドゥーブル・フォンデュ	◆ グラン・フォンデュ
バットマン・フラッペ		◆ ドゥーブル・フラッペ ◆ ドゥミ・ポアント	◆ 1/2カウント	◆ トリプル・フラッペ ◆ 床を蹴る/床に置く
デヴェロッパ			◆ ドゥミ・ポアント	
ルルヴェ・ラン	◆ 45°	◆ 90°	◆ ドゥミ・ポアント	
グラン・バットマン			◆ バットマン・デヴェロッパ	
タン・リエ			◆ アン・レール	◆ ピケ
スートウニユ 《アッサンブレ》	◆ 回転なし	◆ 1回転		◆ ロン・ド・ジャンプとのコンビネーション
パッセ	◆ ルティレ	◆ クドウピエ ◆ ルルヴェ		
バラソワール 《バラッセ》	◆ 45°	◆ 90°以上		
ロン・ド・ジャンプ・アン・レール	×	◆ シングル ◆ 45°	◆ ダブル ◆ ドゥミ・ポアント ◆ 90°	

パ	I	II	III	参考
ロン・ド・ジャンプ・ジュテ	×			
プティ・バットマン	×	◆ ア・テール ◆ イーブンアクセント ◆ アクセント前後	◆ ドゥミ・ポアント ◆ 1/2カウント	
バロネ	×			
パンシエ	×	◆ アラバスク	◆ ドゥヴァン ◆ ア・ラ・スゴンド	
グラン・ロン・ド・ジャンプ	×	◆ 1/4サークル	◆ 1/2サークル	◆ フェットの動きと一緒に
バットマン・バッチュ	×	×	◆ クロワゼとエファッセ	
パ・ド・シュヴァール	×	×		
アンヴェロップ	×	×		
フリック・フラック	×	×	◆ 回転無し→アン・トゥールナン	
ピケ(移動)	◆ 片足から両足 ◆ 片足から片足(小さなポジション)	◆ 片足から片足(大きなポジション)		
ルルヴェ	◆ 両足で(1~5番ポジション) ◆ 片足で(小さなポジション)	◆ 片足で(大きなポジション)		
エシャペ	◆ アクセント(out)	◆ アクセント(in)		
パ・ド・ブール	◆ アンダー	◆ オーバー ◆ 脚のチェンジなし(前後へ)		
ピルエット	◆ 回転なし	◆ 1回転	◆ 2回転	◆ 終わりのポーズを変化 ◆ グラン・ブリエから
デトゥルネ	×	◆ 1/4回転 ◆ 1/2回転	◆ 1回転	
フェット・アン・トゥールナン	×	◆ 回転なし	◆ 1回転	◆ 2回転

注 1) 初級または初めて取り組むパなどは、両手をバーに置いたり、動きを分割することなどを適宜取り入れます。

注 2) ポール・ド・ブラについては適宜取り入れます。

ex) アン・バー、アン・ナヴァン、ア・ラ・スゴンド、アン・オー、またはアロンジエやその他の腕の動きと一緒に

注 3) ブリエについても適宜取り入れます。ex) ブリエでアウト/ブリエでイン/ブリエのままアウト/ブリエのままイン/ブリエのままアウトとイン

❖ センター

パ	I	II	III	参考
エポールマン	◆ クロワゼとエフアッセ	◆ エカルテ		
ポール・ド・ブラ				
アラバスク	◆ 1番, 2番, 3番	◆ 4番	◆ パンシエ(1番)	◆ パンシエ(3番)
ピケ	◆ 片足から両足 ◆ 片足から片足(小さなポジション)	◆ 片足から片足(大きなポジション)		
ルルヴェ	◆ 両足で(1~5番ポジション) ◆ 片足で(小さなポジション)	◆ 片足で(大きなポジション)		
バットマン・タンデユ				◆ 方向を変えながらアン・トゥールナン (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)
バットマン・ジュテ				◆ 方向を変えながらアン・トゥールナン (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)
デヴェロップ				
ルルヴェ・ラン				
グラン・バットマン				
パ・ド・ブーレ	◆ アンダー	◆ オーバー ◆ 脚のチェンジなし(前後へ移動)	◆ アン・トゥールナン	
エシャペ				
シュ・スー 《ス・スー》 《ス・シュ》				
タン・リエ				
シャッセ				
グリッサード	◆ 横へ	◆ 前後へ		
トンベ	◆ ア・テール	◆ アン・レール	◆ トンベとクペ	
バランセ	◆ ゆっくり3/4拍子 ◆ 横へ	◆ 前後へ	◆ アン・トゥールナン	
ロン・ド・ジャンブ・ア・テール	×			◆ 方向を変えながらアン・トゥールナン (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)
ロン・ド・ジャンブ・アン・レール	×	◆ 45°	◆ 90°以上	◆ 方向を変えながらアン・トゥールナン (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)
フォンデユ	×	◆ ア・テール	◆ ルルヴェ	
バットマン・フラツペ	×			

パ	I	II	III	参考
プロムナード	×	◆ アン・ドウダン	◆ アン・ドウオール ◆ ポジションを変えながら	
グラン・ロン・ド・ジャンブ	×	◆ アン・ドウオール	◆ アン・ドウダン ◆ ドゥミ・ポアント	◆ ランヴェルセへつなげて
パ・ド・バスク	×	◆ アン・ドウオール	◆ アン・ドウダン	
パ・クーリュ	×			
コントゥルタン	×	×		
アンポアテ(ピケ)	×	×		
ランヴェルセ	×	×		
イタリアン・フェット	×	×		
ピルエット(アン・ドウオール)	◆ 4番,5番ポジション ◆ 1/4→1/2→1回転	◆ 2回転	◆ 片脚で終わる ◆ ジャンプのコンピネーションのなか でピルエット	◆ クドゥピエで回転 ◆ ルティレ(デリエール)で回転 ◆ トンベから
ピルエット(アン・ドウダン)	◆ 4番,5番ポジション ◆ 1/4→1/2→1回転	◆ 2回転	◆ 片脚で終わる ◆ ジャンプのコンピネーションのなか でピルエット	◆ クドゥピエで回転 ◆ ルティレ(デリエール)で回転 ◆ トンベから
デトゥルネ	◆ 1/2→1回転			
スートウニコ・アン・トゥールナン	◆ 1/2→1回転	◆ アン・ドウダン	◆ アン・ドウオール	◆ パ・ド・ブーレ・スートウニコ
パ・ド・ブーレ・アン・トゥールナン	×	◆ アン・ドウオール	◆ アン・ドウダン	◆ 連続で
アティテュード・トゥール	×	◆ アン・ドウダン	◆ 2回転 ◆ アン・ドウオール	◆ アティテュード・ドウヴァン ◆ ピケ・アティテュード・トゥール ◆ トンベから
アラベスク・トゥール	×	◆ アン・ドウダン	◆ 2回転	◆ ピケ・アラベスク・トゥール ◆ トンベから
ア・ラ・スゴンド・トゥール	×	◆ アン・ドウダン	◆ 2回転	◆ アン・ドウオール
ピケ・トゥール(アン・ドウダン)	◆ 1回ずつ	◆ 連続で	◆ 2回転	
ピケ・トゥール(アン・ドウオール)	×	◆ 1回ずつ	◆ 連続で ◆ 2回転	◆ アン・ドウオール,アン・ドウダンなど 連続コンピネーション
シエネ	×			
リエゾン・ド・ピルエット 《ペアテ》	×	×		
グラン・フェット・アン・トゥールナン	×	×		
ピルエット・ア・ラ・スゴンド(男性)	×	×		

注 1) 基本的にクロワゼでスタート。初級または初めて取り組むパなどはアン・ファスを適宜取り入れます。

注 2) ポール・ド・ブラについては言及していません。

❖ センター (ジャンプ)

パ	I	II	III	参考
タン・ルヴェ (両足) 《ソテ》	◆ 1番ポジション ◆ 2番ポジション	◆ 4番ポジション		
スーブルソー			◆ 回転を付けて(1/4, 1/2, 1回転)	◆ スーブルソー・ポアゾン
シヤンジユマン				
グラシヤンジユマン				
エシヤペ	◆ 2番ポジション	◆ 4番ポジション ◆ エシヤペ・バッチュ ◆ 片足に戻る		◆ 回転を付けて(1/4, 1/2, 1回転) ◆ エシヤペ・トロワ ◆ エシヤペ・サンク
グリッサード	◆ 横へ(オーバーとアンダー)	◆ 前後へ		
シヤッセ	◆ 前後へ	◆ 横へ		◆ シヤッセ・ターン
アッサンブレ	◆ ア・ラ・スゴンドからアッサンブレ (オーバーとアンダー) ◆ クドウピエからアッサンブレ	◆ 前後からアッサンブレ ◆ 移動するアッサンブレ ◆ ドゥーブル・アッサンブレ	◆ アッサンブレ・バッチュ	◆ ドゥーブル・アッサンブレ・バッチュ
ジュテ	◆ 横へ(オーバーとアンダー)		◆ ジュテ・バッチュ ◆ 回転を付けて(半回転ずつ移動)	
シンソヌ	◆ シンソヌ・サンブル ◆ シンソヌ・ウーベルト(前横後) ◆ シンソヌ・フェルメ(前横後)	◆ シンソヌ・デヴェロツペ(エカルテ)	◆ シンソヌ・サンブル・アン・トゥールナン (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)	◆ シンソヌ・バッチュ
パ・ド・シヤ				◆ イタリアン・パ・ド・シヤ
ソテ	◆ アラベスク	◆ ア・ラ・スゴンド・ソテ		◆ ア・ラ・スゴンド・ソテ・トゥール ◆ ランヴェルセ・ソテ
グラン・アッサンブレ			◆ アッサンブレ・アン・トゥールナン	◆ アッサンブレ・アントルシヤ・シス
タン・ルヴェ (片足) 《ソテ》	×	◆ クドウピエ(前後)		
タン・ド・キユイス	×	◆ 2カウントで ◆ オーバーとアンダー	◆ 1カウントで	
バロネ	×	◆ 横へ(オーバーとアンダー) ◆ 前後へ	◆ バロネ・バッチュ ◆ 移動	
タン・リエ・ソテ 《シヤッセ・アッサンブレ》	×	◆ 前横後	◆ アン・トゥールナン	

バ	I	II	III	参考
ロン・ド・ジャンプ・アン・レール	×	◆ シングル (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)	◆ ダブル (アン・ドゥオールとアン・ドゥダン)	
アンボアテ	×	◆ 回転なし ◆ 前後のスクル・ル・クドゥピエ	◆ アン・トゥールナン(移動)	
ファイイ	×			
パロテ	×	◆ 45°	◆ 90°	
ブリゼ	×	◆ 前へ	◆ 後ろへ	
アントルシャ・ロワイヤル	×			
アントルシャ・カトル	×		◆ 連続で	
アントルシャ・トロワ	×	×	◆ 前後のスクル・ル・クドゥピエ	
アントルシャ・サンク	×	×	◆ 前後のスクル・ル・クドゥピエ	
ブリゼ・ヴォレ	×	×	◆ 前後へ	◆ 連続で
ジュテ・パッセ	×	×		
グラン・ロン・ド・ジャンプ・ソテ	×	×	◆ 45°	◆ 90°
タン・ド・フレシュ	×	×		
ガルグイヤード	×	×		
グラン・ジュテ	×	×	◆ アラベスクへ	◆ ア・ラ・スゴンドへ (アティテュードで終わる)
グラン・パ・ド・シャ	×	×		
ジュテ・アントルラセ	×	×		◆ バッチュ(男性)
フェット・ソテ	×	×	◆ アラベスク、アティテュード	◆ フェット・カプリオール
ソ・ド・バスク	×	×		
カプリオール	×	×	◆ 前後(エファッセ) ◆ 45° ◆ 90°	◆ 前後(クロワゼ) ◆ ア・ラ・スゴンド
クペ・ジュテ・アン・トゥールナン	×	×		
トゥール・アン・レール	×	×	◆ 1回転	◆ 2回転(男性)
アントルシャ・シス	×	×		
パ・シゾー(男性)	×	×	×	◆ クロワゼとエファッセ
レヴォルタード(男性)	×	×	×	◆ 第3アラベスクへ

平成 20-24 年度 文部科学省 私立大学戦略的研究基盤形成支援事業
「バレエ教育現場との連携による 日本におけるバレエ教育システムに関する研究」
バレエ指導者のためのガイドライン 2013

2013 年 3 月発行

発 行 学校法人 東成学園
昭和音楽大学 バレエ研究所

〒 215-0004 神奈川県川崎市麻生区万福寺 1-16-6
TEL 044-953-9880 FAX 044-953-9901
E-mail ballet@tosei-showa-music.ac.jp
<http://www.tosei-showa-music.ac.jp/balletresearch/>

編 集 バレエ研究所所長 小山久美
執筆協力 勝川史憲 澤田美砂子 水村真由美
印 刷 株式会社 インフォテック

禁複製・無断転載 非売品

本ガイドラインを転載・引用される場合は、
「昭和音楽大学バレエ研究所：バレエ指導者のためのガイドライン 2013」
からの転載・引用であることを明示してください。

Showa
ACADEMIA
MUSICAE