



改訂版】

「バレエレッスンを通して未来をつくる「心の力」を育てよう！」

～「光の心」に挑戦し、心の力、そして絆、友情が育まれる体験授業～

体育 総合 芸術 道徳

(1) ねらい

- ① 人間には「光の心」（一生懸命な心、思いやる心）と「闇の心」（なまける心、いじわるな心）があることを知り、1人ひとりの中にあるキラキラとした「光の心」を生きる挑戦をする。
- ② 「一生懸命な心」で生きる挑戦を通して、「試練にも、諦めず立ち向かう強い心」を育み、それが将来の夢を叶えるための大切な土台となる心の力である事を実感する。
- ③ 「思いやりの心」で生きる挑戦を通して、「友達を自分のことのように大切に思い、尊重し合う心」を育て、仲間との絆・友情を深める。
- ④ 8割の子どもが「浮き指」と言われている現代、足指のトレーニングを通して浮き指を改善し、怪我予防、姿勢改善を図る。同時に身体の柔軟性、リズム感、体幹を鍛え、心身共に健康で、元気な身体をつくる。
- ⑤ プロダンサーの踊りを間近で見て、未来に「夢」や「希望」を抱くきっかけを得る。

(2) 対象 小学1年生～中学3年生

- (3) 講師 見澤奏海(STUDIO Michel 主宰
みなとシティバレエ団所属
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（土曜・日曜授業可）

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 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を鑑賞。
- ② 今日の趣旨と、光の心の説明。この授業で何の心に挑戦するかを、みんなでディスカッション。
- ③ ストレッチ、リズム練習、バレエレッスン（基本的な動きをみんなで練習）
- ④ 練習する中で出てきた闇の心を出し合う。あらかじめ例（「恥ずかしい」「こんなやりたくない」など）を準備⇒実生活の中で抱いている心と、今抱いている心に繋がりがあるか、などをみんなでディスカッション。
- ⑤ 仲間と話し合いながら、光の心を定める。あらかじめ例を提示（「すぐに諦めずに、出来るまでがんばってみよう」「困っている人がいたら助けよう」など）
- ⑥ グループごとに練習してみる。「思いやりの心」の実践。仲間同志「光の心」で励まし合う。
- ⑦ 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応援し、喜び合う。）

(6) 費用 「謝礼金」・・・(ご相談に応じます)

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。