

あ

脱・つまらない基礎レッスン

レベル別 生徒がワクワクしたままで
基礎を練習できる方法

Dancers Life Support.Com

Hello!

こんにちは、DLSの佐藤愛です。

基礎が大切！年齢に合わせたレッスンが重要！！
分かっているけど、基本的な動きだけやっていたら飽きちゃう子達がいませんか？（はい、私もそうでした...）

”飽きてしまう”理由は

- 単調な練習でつまらない
- 同じような注意を言われてモチベダウン
- チャレンジがない

など。

だからといって、年齢やレベルに合わない難易度のレッスンではケガに繋がります。

だからこそ、

- 脳みそチャレンジ
- 空間チャレンジ

を使ってみましょう。

このアイデアを使えば、基礎を徹底するため

- 足を低く
- シンプルなポーズにする
- 回転やジャンプを減らす

というレッスンでも、スパイスアップ☆することができます。

このeBookの内容が、

- 基礎が強くなるので、早く上達
- レッスンにワクワクが増えるので、通いたいスタジオに
- ケガのリスクが下がるので、生徒がハッピーのお役に立ちますように。

Happy Dancing!
佐藤愛



P.S.

やってみた感想や質問はDMで教えてね。
インスタの @dancerslifesupport で待ってます👏



初級アイデア

for Beginner

基礎レッスンを2-3か月行っている人（=ある程度バレエレッスンに慣れている人）向け。
レッスンの流れには慣れてきたけど、まだまだ基礎が必要な人たちの脳みそをシェイクすることができます。中級&上級にも使ってね。

バーの位置を変える

バーの立ち位置をガラッと変えてみましょう。
毎回やると効果がないので、月に1度程度。

アイデア例

- レッソンの最初にくじ引きして、該当する番号のバーにつく
- 身長順（バレエ学校試験のように）
- 誕生日順（例：4月生まれが最初、3月生まれが最後など）

ボーナス

移動バーを使っている場合、バーの方向を変えてみましょう。
例：いつも鏡に対して川の字に並べていたら、真横に一行にしてみる等

鏡を背にする

鏡が見えないと、いきなり緊張感が増します。
どうしても鏡を目で追ってしまう生徒にもGood！

- 1回目は鏡の方向で普通に踊る
- 2回目は鏡を背にしてチャレンジ

することで、
気づかないうちにシンプルな振付を2回繰り返していることに。

*生徒達が混乱してしまうなら、まずは移動の少ないポードブラやアダジオ、タンジュなどで試して。

ボーナス

鏡を向く、鏡を背にする、の2択だけでなく、
鏡を右に（&左に）も可能です。
見える景色が違くと、同じ振付でも感覚がかなり違いますよ！

中級アイデア

for Intermediate

基礎レッスンを6か月以上行っている人向け。

ちょこっとずつチャレンジ要素を入れることで、基礎が身につけていないことにも気づいてもらいましょう...笑 上級も使えます。

グループに分けて発表する

クラスを2グループに分けて、片方がアンシェヌマンをやっている間、もう1グループは見学します。

休憩時間確保にも繋がるため、発表会前でレッスン回数が増えている時や、学校の試験でお休みしてた子達が復帰する際にもGood！

見学が飽きない工夫

- 良かったところを書いて、相手に渡す
- 右と左の違いをチェックし、教えてあげる

役を決める

「今日はリラの精の気持ちで踊ります」

「アレグロはキトリの表現をします」

など、役を決めておいて表情やアクセントなど表現力も一緒に練習しちゃいましょう。

配役に合わせた音楽CDが使えるとより良き☆

ボーナス

いつもと同じ注意でも

「お姫様は背中丸めて歩くのかな？」

「キトリはもっと元気いっぱいな子じゃない？」

など役に合わせた注意にすると、聞く耳を持ってくれる子も増えます。

上級アイデア *for Advanced*

レッスン歴が長くなればなるほど、基礎が詰まらないと感じがち。振付が単純でも、基本的な動きをしていても、ちょっとした工夫でスパイスアップが可能です。体力や記憶力も必要のため、レッスンを1年以上やっている人達向け。

振付を逆から行う

動きを逆（リバーズ）ではなく、振付を一番最後から最初に向かってやっていきます。

いつもだったら、右1回&左1回で終わってしまうところを、2回行うことができるため、基礎のダブルパンチが可能。

例：両手バー

1回目

1番プリエ×2 → グランプリエ → ルルベバランス → 1番に降りてくる

2回目

ルルベバランス → 降りてくる → グランプリエ → 1番プリエ×2

例：グランバットマン

1回目

グランバットマン・デヴァン×3 → パッセ →
グランバットマン・デリエール×3 → パッセ →
グランバットマン・アラセコンド×3 → パッセ →
5番プリエ → ピルエット・アンデオール

2回目

ピルエット・アンデオール → 5番プリエ →
パッセ → グランバットマン・アラセコンド×3 →
パッセ → グランバットマン・デリエール×3 →
パッセ → グランバットマン・デヴァン×3

*振付を逆の順番で行うため、ピルエットはアンデダンにはなりません

アンシェヌマンをカタマリでおかわり

プリエやりました。

1番ポジションタンジュやりました。

5番ポジションタンジュやりました。

ここまで来たら、ジュッテに進む前に”おかわり”します。

プリエ、1番タンジュ、5番タンジュで注意されたことを思い出しながら、全てを通します。

先生は注意せず、見ているだけ。

- 振付を覚えているか？
- 注意を覚えているか？
- 集中力が続くか？
- 全部続けるだけの体力があるか？

を「本人が」一番感じるすることができる方法です。

気をつけて！

1) 体力も筋持久力もチャレンジになります。

レッスン全てを”おかわり”せず、今週は最初のカタマリだけ、来週はジュッテとロンデジャンプ・アテールだけ、のように分けてあげて。

2) レッスンの進みが遅くなります。

バーレッスンでフォンジュをやめる、センターでグランアレグロはしない、など「やらない」部分のプランも作ろう。

ペアや3人組で踊る

鏡を背にする、と同じコンセプトである空間チャレンジを難しくしていきましょう。

ペアで向き合って同じ振付をする（3人1組で三角に向き合っていく）ことで、

- お互いの動きに惑わされずにできるか？
- 相手との距離を考えて動けるか？
- 正しい位置に腕や足を出しているか？

を確認することができます。

エクストラリソース

Extra Resources

ダンサーに見られがちなケガを予防するレッスンプラン&アイデアをもっと勉強したい先生は、「DLS教師のためのライブラリ」をどうぞ。

DLS教師のためのライブラリ

<https://bit.ly/3UXNJeP>



ライブラリ会員の声

なかなかこのような内容まで学ぶ機会がないので「有難い」の一言です。ありがとうございます。しかも『自宅で学べる』のが今の私自身の環境に合っているの、このライブラリが出来て、本当に嬉しいです。

ライブラリ会員の声

とても興味深い内容でした。初めて知ることがほとんどで、驚きましたが、これからのレッスンにしっかり落とし込んでいきます。生徒たちがどのように変化していくか楽しみです!!