

# フロアバレエマスタークラスシラバス

## 1、フロアバレエの概説

フロアバレエの存在意義を学びます。「フロアバレエとは何か？」という問いについて考えることから始まり、バレエのレッスンや他のメソッドのレッスンと比較しながら、フロアバレエのレッスンならではの役割や価値、哲学などを学習しましょう。

## 2、フロアバレエの歴史

フロアバレエの歴史を学びます。バレエの歴史を踏まえながら、世界の主要なフロアバレエメソッドとその先駆者たちの生涯を紐解いていきます。フロアバレエが歩んできた過去の事績を継承しつつ、現在の情勢と未来への展望についても学習しましょう。

## 3、フロアバレエの基礎理論

フロアバレエというレッスンの「基礎」の理論を学びます。臥位のフロアバレエと立位のバレエとでは、レッスンの受け方も教え方もまったく異なります。基本軸となる“3つのテーマ”を知り、それらがどのような動作、どのような問題点に対応するのかを理解しながら、フロアバレエ独自の考え方を体系的に学習しましょう。

## 4、フロアバレエの運動理論

フロアバレエという「運動」の理論を学びます。重力への方向性が変われば、身体へのエネルギーも変わるため、バレエのレッスンと同じ動作でも効果や役割が異なります。それらを決定づける“3つの要素”の組み合わせ方と使い分け方を、バレエの解剖学や運動学を踏まえながら体系的に学習しましょう。□

## 5、フロアバレエの解析理論

身体の問題点を見抜く「解析」の理論を学びます。解析技術を習得すると、動作や姿勢の異常、筋肉の形状や骨の配列などから、硬さや弱さがある箇所を見極めることができるようになります。解析における身体の見方や判断の仕方などを体系的に学習しましょう。

## 6、フロアバレエの修正理論

解析で見つかった問題点を直す「修正」の理論を学びます。修正技術を習得すると、バレエの動作を使って柔軟性や筋力などの身体条件を変えたり、動作や姿勢の異常を直すことができるようになります。修正におけるタイミングの取り方や手指の使い方などを体系的に学習しましょう。

## 7、フロアバレエの制作理論

修正するのに最適なアンシェヌマンを作る「制作」の理論を学びます。制作技術を習得すると、問題点の内容や対象の人数に応じて、効率よく身体を直すことができるようになります。制作における動作や音楽などの選び方を体系的に学習しましょう。

## 8、フロアバレエの構成理論

制作したアンシェヌマンをつなげてレッスンにする「構成」の理論を学びます。構成技術を習得すると、より多くの人の、より多くの問題点を直せるので、高いレッスン効果を発揮できるようになります。構成における優先順位の付け方やアンシェヌマンのつなげ方を体系的に学習しましょう。

## 9、フロアバレエの発達教育&生涯教育

様々なケースに対応するフロアバレエを学びます。安全性に優れたフロアバレエは、乳幼児から実践できる数少ない身体作りであると同時に、怪我や病氣、妊娠や出産、高齢などで他の運動ができないときの代替になるため、発達教育でもあり、生涯教育でもあります。様々な人を対象としたレッスンの在り方を学習しましょう。

## 10、フロアバレエの技術①

フロアバレエにおける「ポジション（姿勢）」について学びます。バレエのポジションとの共通点・相違点を踏まえながら、2つの基本ポジションとその他の応用ポジションの基本原理、各ポジションの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 11、フロアバレエの技術②

フロアバレエにおけるプリエやフレックス&ポアントなどの「屈伸動作」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、ポジションごとの動作の基本原理、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 12、フロアバレエの技術③

フロアバレエにおけるタンデュ、デガジェ、グランバットマンなどの「直線動作」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、ポジションごとの動作の基本原理、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 13、フロアバレエの技術④

フロアバレエにおける Rond de Jambes などの「回旋動作」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、ポジションごとの動作の基本原理、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 14、フロアバレエの技術⑤

フロアバレエにおける Devoloppe や Fondu などの「屈伸を伴った複合動作」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、ポジションごとの動作の基本原理、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 15、フロアバレエの技術⑥

フロアバレエにおける Poulx などの「上半身動作」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、ポジションごとの動作の基本原理、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 16、フロアバレエの技術⑦

フロアバレエにおける ツール などの「回転動作」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、3種類の代表的な回転技術の基本原則、アンシェヌマンの考え方や扱い方、各解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 17、フロアバレエの技術⑧

フロアバレエにおける グリッサード などの「応用動作①」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、曲調ごとの複合的な動作の基本原則、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。

## 18、フロアバレエの技術⑨

フロアバレエにおける アッサンブレ などの「応用動作②」について学びます。バレエのムーヴメントとの共通点・相違点を踏まえながら、曲調ごとの複合的な動作の基本原則、各アンシェヌマンの考え方や扱い方、解析や修正、制作の技術などを学習しましょう。