

1分間バレエ 簡単バージョン解説

＊ 両手を前から上にあげて腕回し ＊

1



ひじをやや外に張り両手で円を作ります。足は踵を揃えてつま先を少し外側に開きます。

2



その形のまま両腕を前から上に上げます。

3



手の平を上にして肩の高さまで下ろしたら、手首を返して1番のポジションに戻ります。
＊1～3を2セット

＊ 膝の曲げ伸ばし ＊

4



両膝を曲げながら、同時に両腕を横に開きます。膝を伸ばしながら腕も元のポジションへ。

5



腕はそのままつま先立ちになります。踵を下ろします。

6



4の動作を繰り返します。

7



両腕を上上げてつま先立ちをします。腕をもとの位置にもどしながら踵を下ろします。

＊ 左右に移動して挨拶 ＊

8



女性

右腕を上げながら右に1歩移動し、左足を後ろに引きます。

9



足のポジションはそのまま、右腕を下ろしながら膝を曲げてお辞儀をします。腕はやや水平に。

10



8.9と同じ動きを、左右入れかえて行います。

11



男性



右腕を上げながら右に1歩移動します。右足に重心を置き、左足は伸ばします。



右足に左足を揃えながら右の手のひらを胸に当てるお辞儀をします。腕はやや水平に。



8.9と同じ動きを、左右入れかえて行います。



＊ つま先立ちで1周

12



13



14



15



右足から、つま先立ちをしながら1周回ります。
 回る時は右足を左足の前に重ね、小さな歩幅で、腕を下から上に上げながら。

足を前後に重ねて踵を下ろし、腕は横に開きます。

＊ 脚をぴんと伸ばして前へ

16



右足を前に伸ばし、つま先で軽く床にタッチします。その時、前に出した足の裏をのぞきこむような感じで顔を傾けます。踵を揃えて立ち、上体を元に戻します。

17



左も同様に。 ※16～17を2セット



両手を腰に当て、左膝を曲げながら右足を前に伸ばし、つま先で軽く床にタッチします。



左も同様に。 ※16～17を2セット

＊ 脇を伸ばす

18



右足を大きく1歩前を出して膝を曲げ、左脇を伸ばします。左腕は上、右腕は下に。上体を元に戻します。

19



足はそのまま、右脇を伸ばします。上体を元に戻します。



＊ 身体を引き上げる ＊

20

女性



前に出ている右足に体重をのせ、左足のつま先を右足の膝の横に付けます。腕は横に開きます。



上げた足を下ろして揃えます。



左右の足を変えて同様に。

男性



前に出ている右足に体重をのせ、左足のつま先を右足の膝の横に付けます。両手は腰に。



上げた足を下ろして揃えます。



左右の足を変えて同様に。

22

女性



もう1度右足で立ち今度は両腕を上上げます。



両腕を下ろしながら、両足を下ろして揃えます。

男性



もう1度右足で立ち今度は両腕を上上げます。



両腕を下ろしながら、両足を下ろして揃えます。

＊ バレリーナのように歩く ＊

23

女性



右腕を横に開きながら、右足から右方向に3歩歩きます。

24



両足を揃えて立ちます。

25



23.24と同様に、左腕を横に開きながら、左足から左方向に3歩歩きます。

26



＊ バレエダンサーのように歩く

男性



左手を腰に当て右腕を横に開きながら、右足から3歩右方向に歩きます。



両足をそろえて立ちます。



23.24と同様に、右手を腰に当て、左腕を横に開きながら、左足から3歩左方向に歩きます。

27

女性



今度は両手を横に開きながら、右足から右回りに歩きます。

男性



今度は両手を横に開きながら、右足から右回りに歩きます。手の位置を少し低めに。

＊ 挨拶 ＊

28

女性



左前に右脚を伸ばして出し、コンパスのようにつま先で円を描きながら足を後ろまで回します。後ろまでいったら左足の膝を曲げてお辞儀をします。身体の向きは左前から右前になります。腕は下から大きく外回しをします。

29

男性



右腕を上げながら右に1歩移動します。右足に重心を置き、左足は伸ばします。



右足に左足を揃えながら右の手のひらを胸に当てお辞儀をします。

30



最後は、手の位置はそのまま、背筋を伸ばしてポーズをとります。

31



最後は手のひらを下にしてポーズをとります。



ぜひバレエの楽しさを体感し、バレエをライフワークに！
ご応募お待ちしております。

