

# 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



両腕を上に入れ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

女性



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

男性



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

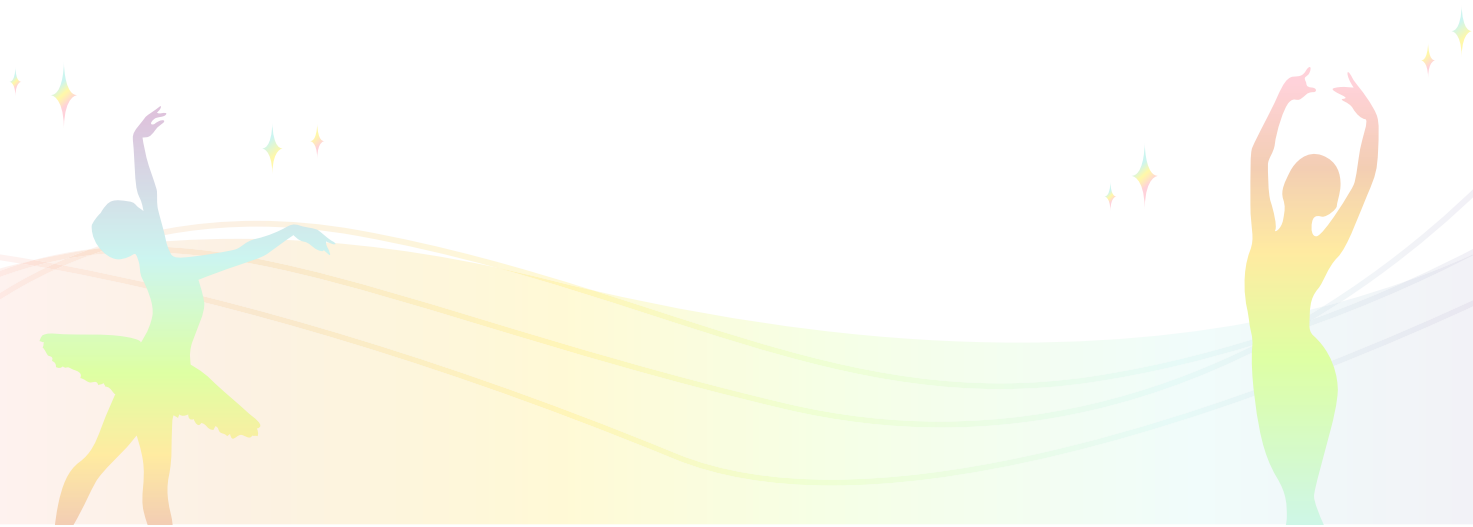


右足を大きく1歩前を出して膝を曲げ、左脇を伸ばします。左腕は上、右腕は下に。上体を元に戻します。

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変わります。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。