

# 1分間バレエ 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。



## ＊ 膝の曲げ伸ばし ＊

4



両膝を曲げながら、同時に両腕も横に開きます。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。



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、左右を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。

9



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。

10



8.9と同じ動きを、左右を入れかえて行います。

11



＊ 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

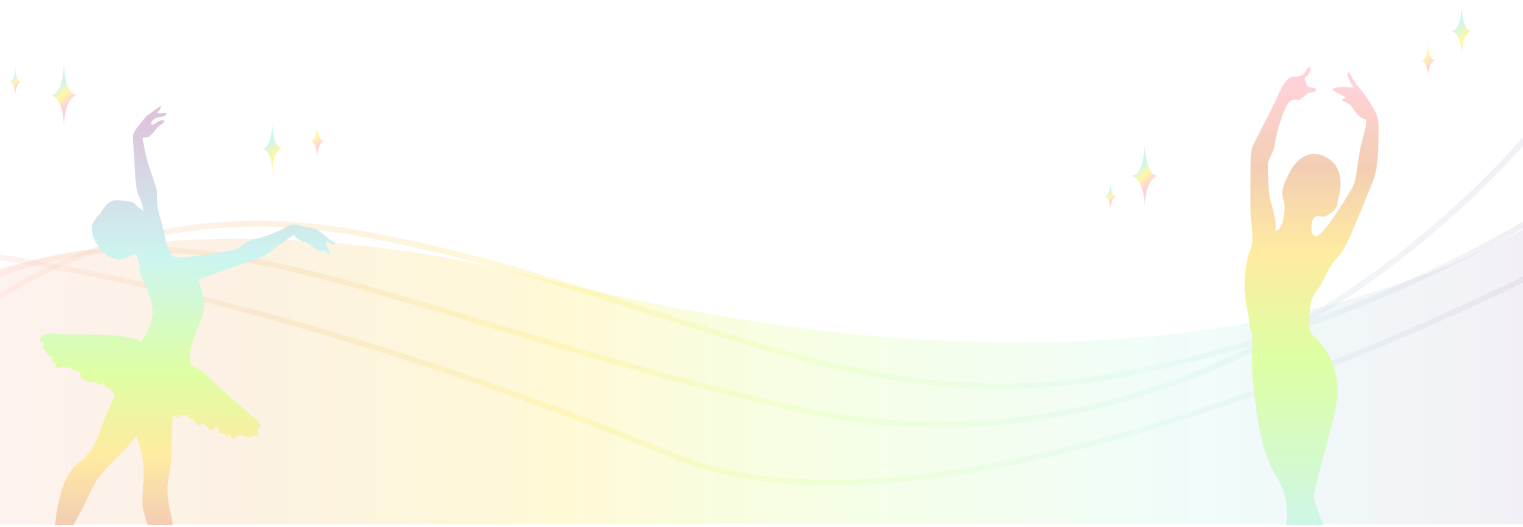


右足を大きく1歩前を出して膝を曲げ、左脇を伸ばします。左腕は上、右腕は下に。上体を元に戻します。

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、つま先立ちになります。つま先立ちになると同時に左足のつま先を膝の下に付けます。膝は横に開きます。腕は横に開きます。その後、上げた足を前に揃えて下ろします。



21



左右の足を変えて同様に。

22



もう1度右足で立ち今度は両腕を上上げます。



男性

前に出ている右足に体重をのせ、つま先立ちになります。つま先立ちになると同時に左足のつま先を膝の下に付けます。膝は横に開きます。両手は腰に。その後、上げた足を前に揃えて下ろします。



左右の足を変えて同様に。



もう1度20と同じように右足で立ちます。

＊ パ・ド・ブーレ ＊

23



女性

左前に右脚を伸ばして出し、左足の膝を曲げます。

24



右足から、つま先立ちのまま両足を前後に重ねた状態で、小刻みに右に移動します。その時、右腕は上、左腕は横に徐々に開いていきます。

25



右前に左脚を伸ばして出し、右足の膝を曲げます。その時左腕は上、右腕は横に開きます。

＊ 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。

26



女性

左足から、つま先立ちのまま両足を前後に重ねた状態で、小刻みに左に移動します。その時、左腕は上、右腕は横に徐々にひらいていきます。

27



28



右腕を上、左腕を横に開き、足は23と同じポジションに。



男性

23～25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。



＊ ツーステップ ＊

29



30



31



32



手のポジションはそのまま、右足から交互にツーステップを始めます。ツーステップをする時は、右足が前の時は右腕を、左足が前の時は左腕を回します。

＊ 挨拶 ＊

33

女性



34



35



36



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。

最後は手のひらを下にしてポーズをとります。

男性



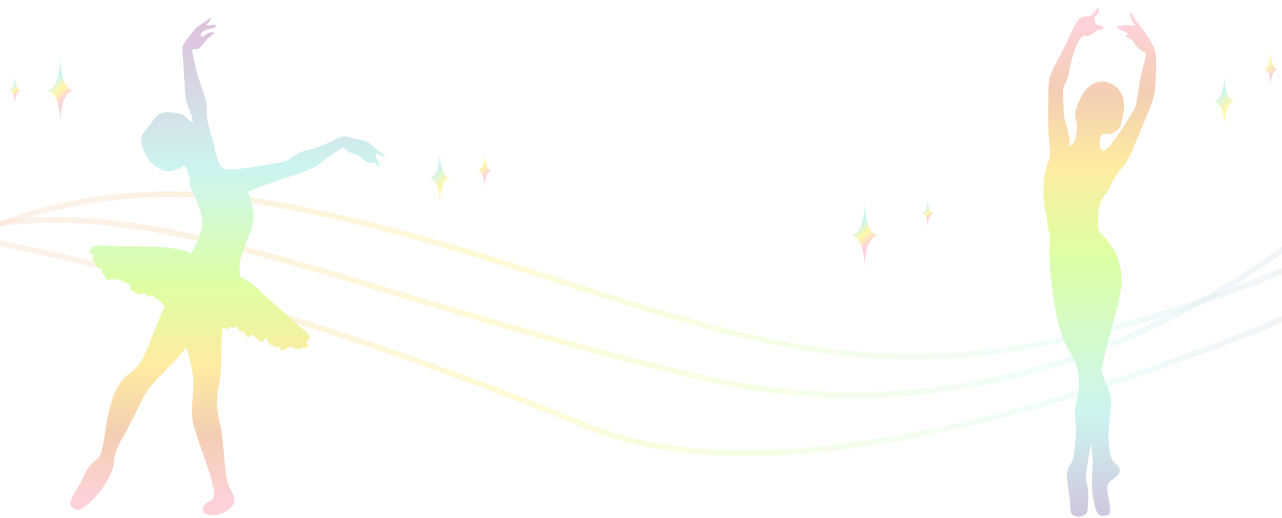
右腕を上げながら右に1歩移動します。右足に重心を置き、左足は伸ばします。



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。



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。



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。

