



科目名		C O N T E M P O R A R Y 1			年度	2025	
英語表記		Contemporary 1			学期	前期	
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル		評価方法	自己評価
1	コンテンポラリー基礎ガイダンス	コンテンポラリーの基礎知識を覚える	1 基礎ガイダンス	コンテンポラリーの歴史と基本用語 1		3	
			2 基礎ガイダンス	コンテンポラリーの歴史と基本用語2			
			3 基礎ガイダンス	コンテンポラリーの歴史と基本用語3			
2	ストレッチ	ストレッチを学ぶ	1 ストレッチ	ストレッチ・エクササイズの動きの意味を知る1		2	
			2 ストレッチ	ストレッチ・エクササイズの動きの意味を知る2			
			3 ストレッチ	ストレッチ・エクササイズの動きの意味を知る3			
3	姿勢	正しい姿勢と脱力を学ぶ	1 姿勢と脱力	立ち方と体の意識と脱力1		2	
			2 姿勢と脱力	立ち方と体の意識と脱力2			
			3 姿勢と脱力	立ち方と体の意識と脱力3			
4	姿勢	体の軸の取り方を学ぶ	1 体の軸	体の軸の取り方1		2	
			2 体の軸	体の軸の取り方2			
			3 体の軸	体の軸の取り方3			
5	姿勢	体幹を学ぶ	1 体幹の意識	インナーマッスル・体幹の意識 1		2	
			2 体幹の意識	インナーマッスル・体幹の意識 2			
			3 体幹の意識	インナーマッスル・体幹の意識 3			
6	姿勢	アライメントを学ぶ	1 アライメント	アライメントを整える		2	
			2 アライメント	アライメントを整える			
			3 アライメント	アライメントを整える			
7	姿勢	アライメントを学ぶ	1 アライメント	アライメント 重心移動を学ぶ1		2	
			2 アライメント	アライメント 重心移動を学ぶ2			
			3 アライメント	アライメント 重心移動を学ぶ3			
8	表現の理解	表現方法の理解	1 表現方法の理解	コンテンポラリーの表現方法を理解するためのガイダンス1		2	
			2 表現方法の理解	コンテンポラリーの表現方法を理解するためのガイダンス2			
			3 表現方法の理解	コンテンポラリーの表現方法を理解するためのガイダンス3			
9	バーレッスン	バーレッスンの方法を学ぶ	1 バーレッスン	コンテンポラリー バーレッスンによるエクササイズ1		2	
			2 バーレッスン	コンテンポラリー バーレッスンによるエクササイズ2			
			3 バーレッスン	コンテンポラリー バーレッスンによるエクササイズ3			
10	基本動作	基本動作を学ぶ	1 呼吸	筋肉を使っての呼吸の体得1		2	
			2 呼吸	筋肉を使っての呼吸の体得2			
			3 呼吸	筋肉を使っての呼吸の体得3			
11	基本動作	基本動作を学ぶ	1 体の内側から動き	体の内側から動きを行う動作1		2	
			2 体の内側から動き	体の内側から動きを行う動作2			
			3 体の内側から動き	体の内側から動きを行う動作3			
12	基本動作	基本動作を学ぶ	1 背面筋肉	背面筋肉の使い方と呼吸法1		2	
			2 背面筋肉	背面筋肉の使い方と呼吸法2			
			3 背面筋肉	背面筋肉の使い方と呼吸法3			
13	基本動作	基本動作を学ぶ	1 動作のコントロール	激しい動きの中での動作のコントロール1		2	
			2 動作のコントロール	激しい動きの中での動作のコントロール2			
			3 動作のコントロール	激しい動きの中での動作のコントロール3			
14	基本動作	基本動作を学ぶ	1 エクステンション	エクステンション 自由な体の動きを体験1		2	
			2 エクステンション	エクステンション 自由な体の動きを体験2			
			3 エクステンション	エクステンション 自由な体の動きを体験3			
15	音楽の中での表現	音楽の中での表現を学ぶ	1 音楽による表現	音楽によるコンテンポラリーダンスの表現1		2	
			2 音楽による表現	音楽によるコンテンポラリーダンスの表現2			
			3 音楽による表現	音楽によるコンテンポラリーダンスの表現3			

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかつた、D：まったくできなかつた

備考 等