

科目名	HIP HOP 1							年度	2026
英語科目名	HIP HOP 1							学期	前期
学科・学年	ダンスパフォーマンス科 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	STEZO/KENTO/YO-SUKE/Ko-ya	教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロダンサー		
【科目の目的】 この科目ではストレッチやアイソレーション等、基本的な体の動きを学び、ステップやコンビネーションを理解して作品を作ります。また振付を通して応用的なHIPHOPの表現を学びます。									
【科目の概要】 この科目ではヒップホップで使用する基本的な身体の動きや身体の使い方を習得します。身体の各部位を意識して動かす事で、ヒップホップのムーブメントの細かな部分まで表現ができるようになる事を目的とします。また自分の身体の可動域を広げ、自由に身体を動かせる筋力・柔軟性を身に付けるよう反復練習を行います。迫力のある表現をできるようにするようになる事を目的とします。									
【到達目標】 A. 各部位のアイソレーション技術を理解、習得する。 B. アップダウンの動きを理解し音楽に対してリズムキープができる。 C. HIPHOPの基礎的なステップを理解、習得する。 D. 振付に合わせた最適な表現方法、グループを身に付ける。									
【授業の注意点】 前回レッスンの動き・ステップ・振り付けを自主練習して実習に臨む事。授業時数の4分3以上出席しない者は単位取得が出来ない。									
評価基準＝ループリック									
ループリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	受講態度も良く各部位のアイソレーション技術を理解、習得している。	受講態度も良く各部位のアイソレーション技術をやや理解、習得している。	各部位のアイソレーション技術を理解、習得しているが受講態度が良くない。	各部位のアイソレーション技術の理解、習得度が低い。	受講態度も悪く各部位のアイソレーション技術の理解、習得ができていない。				
到達目標 B	受講態度も良くアップダウンの動きを理解し音楽に対してリズムキープができる	受講態度も良くアップダウンの動きを理解、習得している。	アップダウンの動きを理解、習得しているが受講態度が良くない。	アップダウンの動きの理解、習得度が低い	受講態度も悪くアップダウンの動きの理解、習得が出来ていない。				
到達目標 C	受講態度も良くHIPHOPの基礎的なステップを理解、習得している。	受講態度も良くHIPHOPの基礎的なステップをやや理解、習得している。	HIPHOPの基礎的なステップをやや理解、習得しているが受講態度が良くない。	HIPHOPの基礎的なステップの理解、習得度が低い。	受講態度も悪くHIPHOPの基礎的なステップの理解、習得ができていない。				
到達目標 D	受講態度も良く振付に合わせた最適な表現方法、グループを身に付けている。	受講態度も良く振付に合わせた最適な表現方法を身に付けている。	振付に合わせた最適な表現方法を身に付けているが受講態度が良くない。	振付に合わせた最適な表現方法の習得度が低い。	受講態度も悪く振付に合わせた最適な表現方法の習得が出来ていない。				
到達目標 E									
【教科書】 なし									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験・課題 30% 試験と課題を総合的に評価する レポート 40% 授業内容の理解度を確認するために実施する 成果発表 20% 授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する 平常点 10% 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		HIP HOP 1			年度	2026
英語表記		HIP HOP 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	アイソレーション	頭のアイソレーション	1 アイソレーションの理解	アイソレーションを理解可動域の向上をはかる	2	
			2 頭のアイソレーション1	前後のアイソレーション		
			3 頭のアイソレーション2	上下のアイソレーション		
2	アイソレーション	頭のアイソレーション	1 頭のアイソレーション3	左右倒し	2	
			2 頭のアイソレーション4	左右水平		
			3 頭のアイソレーション5	8方向		
3	アイソレーション	頭のアイソレーション	1 頭のアイソレーション6	倒しロール	2	
			2 頭のアイソレーション7	水平ロール		
			3 頭のアイソレーション8	コンビネーション		
4	アイソレーション	肩のアイソレーション	1 肩のアイソレーション1	上下のアイソレーション	2	
			2 肩のアイソレーション2	前後のアイソレーション		
			3 肩のアイソレーション3	ロール(前回し・後ろ回し)		
5	アイソレーション	肩のアイソレーション 胸のアイソレーション	1 肩のアイソレーション4	ロール(左右逆回し)	2	
			2 肩のアイソレーション5	コンビネーション		
			3 胸のアイソレーション1	前後のアイソレーション		
6	アイソレーション	胸のアイソレーション	1 胸のアイソレーション2	左右のアイソレーション	2	
			2 胸のアイソレーション3	左右倒し		
			3 胸のアイソレーション4	8方向		
7	アイソレーション	胸のアイソレーション	1 胸のアイソレーション5	肩回しロール	2	
			2 胸のアイソレーション6	方水平ロール		
			3 胸のアイソレーション7	コンビネーション		
8	アイソレーション	お腹のアイソレーション 腰のアイソレーション	1 お腹のアイソレーション	お腹のだし引き	2	
			2 腰のアイソレーション1	前後のアイソレーション		
			3 腰のアイソレーション2	左右のアイソレーション		
9	アイソレーション	腰のアイソレーション 足のアイソレーション	1 腰のアイソレーション3	ロール	2	
			2 腰のアイソレーション4	コンビネーション		
			3 足のアイソレーション1	つま先に重心を置く		
10	アイソレーション	足のアイソレーション ボディウェーブ	1 足のアイソレーション2	かかとに重心を置く	2	
			2 ボディウェーブ1	ボディウェーブ(縦)		
			3 ボディウェーブ2	上から下へウェーブ通す		
11	アイソレーション	ボディウェーブ	1 ボディウェーブ3	下から上へウェーブ通す	2	
			2 ボディウェーブ4	コンビネーション		
			3 ボディウェーブ5	ボディウェーブ(横)		
12	アイソレーション	アイソレーションの応用	1 応用1	アイソレーションを繋ぐ	2	
			2 応用2	振付中でのアイソレーション		
			3 応用3	振付中でのアイソレーション2		
13	リズムトレーニング	リズムの習得	1 リズムトレーニング1	ダウン	2	
			2 リズムトレーニング2	アップ		
			3 リズムトレーニング3	16ビート		
14	リズムトレーニング	リズムの習得	1 リズムトレーニング4	前のり	2	
			2 リズムトレーニング5	後ろのり		
			3 リズムトレーニング6	横のり		
15	リズムトレーニング	リズムの習得	1 リズムトレーニング7	コンビネーション	2	
			2 リズムトレーニング8	振付中でのリズムキープ1		
			3 リズムトレーニング9	振付中でのリズムキープ2		

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：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等