

科目名	HIP HOP 2							年度	2026
英語科目名	HIP HOP 2							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		
<b>【科目の目的】</b> 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。									
<b>【科目の概要】</b> 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事を目的とします。									
<b>【到達目標】</b> 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。									
<b>【授業の注意点】</b> 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									
<b>【教科書】</b> なし									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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 2			年度	2026
英語表記		HIP HOP 2			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	ストレッチ	ストレッチ方法の習得	1 ストレッチ1	基本的なウォームアップ方法	2	
			2 ストレッチ2	使用している筋肉の伸びを感じ、ストレッチを行えるようになる		
			3 ストレッチ3	アップ、クールダウンに使用するストレッチを学び怪我の防止を行う		
2	筋力トレーニング	トレーニング方法の習得	1 筋力トレーニング1	体の仕組みを理解する	2	
			2 筋力トレーニング2	全身の筋力をバランスよく鍛える筋力トレーニングを理解する		
			3 筋力トレーニング3	インナーマッスルを鍛える事で強い動作にも耐える身体作りを学ぶ		
3	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	ボックスステップ	2	
			2 基本ステップ	サイドステップ		
			3 基本ステップ	クラブステップ		
4	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	ランニングマン	2	
			2 基本ステップ	ポップコーン		
			3 基本ステップ	スポンジボブ		
5	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	パーティマシ	2	
			2 基本ステップ	リープホッパー		
			3 基本ステップ	パートシンブソン		
6	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	チャールストン	2	
			2 基本ステップ	BKバウンス		
			3 基本ステップ	ゲットライト(ゲッティングライト)		
7	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	ロジャーラビット	2	
			2 基本ステップ	ポニー		
			3 基本ステップ	リーボック		
8	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	サイドリープ	2	
			2 基本ステップ	ヒール&トゥー		
			3 基本ステップ	ブルックリン(アロー)		
9	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	トゥループ	2	
			2 基本ステップ	フォーシング		
			3 基本ステップ	バタフライ		
10	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	キャベッジパッチ	2	
			2 基本ステップ	ラコステ		
			3 基本ステップ	ハッピーフィート		
11	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	ステイプマーティン	2	
			2 基本ステップ	インアウト		
			3 基本ステップ	ビズマーキー		
12	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	キック&オープン	2	
			2 基本ステップ	ブライアントーン		
			3 基本ステップ	ヒップシェイク		
13	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	モネストリー	2	
			2 基本ステップ	バドブレ		
			3 基本ステップ	ツーステップ		
14	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	ペパーシード	2	
			2 基本ステップ	ロボコップ		
			3 基本ステップ	シャムロック		
15	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	スマーフ	2	
			2 基本ステップ	ブレップ		
			3 基本ステップ	ザ・ワップ		

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