

科目名	HOUSE 1							年度	2026
英語科目名	HOUSE 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	shu_hei/KAZZ		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HOUSEの表現を学びます。									
【科目の概要】 この科目ではストリートダンスを修得するうえで必要な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、ハウスのステップやコンビネーションを理解して作品を作る事を目的とします。ハウスダンス特有の早いテンポの音楽とダイナミックな動きを習得し、ダンスの表現の幅を広げていきます。また、ダンスバトルやコンテスト等のストリートシーンでの活躍を目指せるダンサーの資質を育てます。									
【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. HOUSE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】 ストレッチ、体幹トレーニングによる基礎体力作り、アイソレーションを通して体の動き理解する。毎レッスンテーマにそった課題振付を反復練習する事でステップやコンビネーションを修得する。									
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、習得度が出来ていない。				
到達目標 C	受講態度も良くHOUSE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HOUSEの基礎的なステップをやや理解、習得している。	HOUSE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。	HOUSE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HOUSE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		HOUSE 1			年度	2026
英語表記		HOUSE 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	基礎動作を学ぶ	1 アイソレーション	アイソレーションの理解	2	
			2 アイソレーション	頭のアイソレーション		
			3 アイソレーション	肩のアイソレーション		
2	アイソレーション	基礎動作を学ぶ	1 アイソレーション	胸のアイソレーション	2	
			2 アイソレーション	腹のアイソレーション		
			3 アイソレーション	腰のアイソレーション		
3	アイソレーション	基礎動作を学ぶ	1 アイソレーション	足のアイソレーション	2	
			2 アイソレーション	ボディウエーブ		
			3 アイソレーション	コンビネーション		
4	リズムトレーニング	リズムの習得	1 リズム	ダウン	2	
			2 リズム	アップ		
			3 リズム	16ビート		
5	リズムトレーニング	リズムの習得	1 リズム	前のり	2	
			2 リズム	後ろのり		
			3 リズム	横のり		
6	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		
7	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		
8	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	DOWN	2	
			2 基本ステップ	2STEP		
			3 基本ステップ	PADOBRE		
9	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	SIDEWALK	2	
			2 基本ステップ	SKATE		
			3 基本ステップ	TRAIN		
10	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	SKATING	2	
			2 基本ステップ	JACK IN THE BOX		
			3 基本ステップ	UO		
11	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	SWIRL	2	
			2 基本ステップ	SIDESTEP		
			3 基本ステップ	SHUFFLE		
12	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	CROSS STEP	2	
			2 基本ステップ	STEP TURN		
			3 基本ステップ	BACK SKIP		
13	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	FARMER	2	
			2 基本ステップ	CROSS WALK		
			3 基本ステップ	DORPHIN		
14	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	STEPのコンビネーション1	2	
			2 基本ステップ	STEPのコンビネーション2		
			3 基本ステップ	STEPのコンビネーション3		
15	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	振付の中でのステップ1	2	
			2 基本ステップ	振付の中でのステップ2		
			3 基本ステップ	振付の中でのステップ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：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等