

科目名	OLD SCHOOL 1							年度	2026
英語科目名	OLD SCHOOL 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	HICKY/ゴリキング		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】 この科目ではブレイクダンス、ロックダンス。ポップの基礎的な動きを覚えます。ストリートダンスに必要なアイソレーションやリズムトレーニングを修得したうえで基礎ステップや体の使い方を学びます。その為毎レッスン十分な基礎練習をしたうえで、技、コンビネーションへの取り組みを行います。									
【科目の概要】 この科目ではOLD SCHOOLを代表するダンスジャンルであるブレイクダンス、ロックダンスポップ、それぞれのジャンルの基本ステップや体の動きをレッスンを通して修得します。基礎となるステップや技、コンビネーションの習得と共に、ソウルダンスからの流れをくむグループや音楽理解力を身に付けます。Lockin、Popに関しては修了公演リハーサルを通して高度なコンビネーションを使った作品を作ります。									
【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. OLD SCHOOLの基礎的なステップを理解、習得している。 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定期試験を受験することができない。									
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、習得度が出来ていない。				
到達目標 C	受講態度も良くOLD SCHOOL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OLD SCHOOLの基礎的なステップをやや理解、習得している。	OLD SCHOOL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。	OLD SCHOOL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OLD SCHOOL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		OLD SCHOOL 1			年度	2026
英語表記		OLD SCHOOL 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	ロッキン	基礎動作	1 基礎動作	ポイント	2	
			2 基礎動作	ウィッチウエイ		
			3 基礎動作	ストップアンドゴー		
9	ロッキン	基礎動作	1 基礎動作	トゥエル	2	
			2 基礎動作	ロック		
			3 基礎動作	スクービードゥー		
10	ロッキン	基礎動作	1 基礎動作	キックウォーク	2	
			2 基礎動作	ファイブ		
			3 基礎動作	スニークピーク		
11	ロッキン	基礎動作	1 基礎動作	ペイシング	2	
			2 基礎動作	基礎動作を使った自己表現1		
			3 基礎動作	基礎動作を使った自己表現2		
12	ロッキン	基礎動作	1 基礎動作	表現力を促すためのコンビネーション①	2	
			2 基礎動作	表現力を促すためのコンビネーション②		
			3 基礎動作	表現力を促すためのコンビネーション③		
13	ロッキン	基礎ステップ	1 ステップ	ロッキン基礎ステップ+ルーティーン①	2	
			2 ステップ	ロッキン基礎ステップ+ルーティーン②		
			3 ステップ	ロッキン基礎ステップ+ルーティーン③		
14	ロッキン	基礎ステップ	1 ステップ	ロッキン基礎ステップ+ルーティーン④	2	
			2 ステップ	ロッキン基礎ステップ+ルーティーン⑤		
			3 ステップ	ロッキン基礎ステップ+ルーティーン⑥		
15	ポップ	基礎動作	1 基礎動作	ヒット 胸	2	
			2 基礎動作	ヒット 足		
			3 基礎動作	ウエーブ		

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