

科目名	CONTEMPORARY 1							年度	2026
英語科目名	Contemporary 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	坂田直也/鈴木ユキオ		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基本エクササイズを通して自己の身体を理解、アライメント理解を深めます。その上でエクササイズを細分化し自己の動きを意識する事を学び、振付の中でテクニックへの理解や創造性を深めます。									
【科目の概要】 この科目ではコンテンポラリーダンスを通して自己の体(骨格や関節、筋肉などのメカニズム)を学び基本的な体のエクササイズ、ストレッチ法を修得します。一つ一つの動き(踊り)を解体し理解する事で自己の動きに対する深い意識を育て、バレエの基礎的な動きに対する学びを深くします。動きに意味を持たせ創造性や感覚を磨く事目的としたレッスンをを行います。									
【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. ストレッチの動きを理解しダンスの表現に活かせる。 C. コンテンポラリーの基礎的な動作を理解、習得している。 D. 振付に合わせた最適な表現方法を身に付けている。									
【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＝ルーブリック									
ルーブリック評価	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	受講態度も良くストレッチの動きを理解しダンスの表現に活かせる。	受講態度も良くストレッチの動きを理解、習得している。	ストレッチの動きを理解、習得しているが受講態度が良くない。	ストレッチの動きの理解、習得度が低い	受講態度も悪くストレッチの動きの理解、習得度が出来ていない。				
到達目標 C	受講態度も良くコンテンポラリーの基礎的な動作を理解、習得している。	受講態度も良くコンテンポラリーの基礎的な動作をやや理解、習得している。	コンテンポラリーの基礎的な動作をやや理解、習得しているが受講態度が良くない。	コンテンポラリーの基礎的な動作の理解、習得度が低い。	受講態度も悪くコンテンポラリー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を身に付けている。	受講態度も良く振付に合わせた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		CONTEMPORARY 1			年度	2026
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	筋肉を使っでの呼吸の体得1	2	
			2 呼吸	筋肉を使っでの呼吸の体得2		
			3 呼吸	筋肉を使っでの呼吸の体得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：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等