

科目名	選択ダンススキル 1							年度	2026
英語科目名	Selective Dance Skills 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	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	Nana Sakamoto		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】 ストレッチ、アイソレーションを通して体の動き理解するよう指導します。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します。各回の内容を体得できる内容で進め、必要に応じてフリースタイルなどの応用も実施します。学生が自主的に練習をしてレッスンに参加することが望まれます。									
【科目の概要】 この科目ではステップやコンビネーションを理解し、毎回テーマに沿った振付を通してHIP HOPの表現力を磨きます。またリズムトレーニングやステップトレーニングを行い、振り子を踊るうえでの基本的ステップを習得します。ストリートダンスの基礎力・表現力と音楽への知識を高め、ダンス力の向上を目標とします。毎回の授業でより完成度の高い作品を作成するのが目標です。									
【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】 適時レジュメ・資料を配布する									
【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		選択ダンススキル 1			年度	2026
英語表記		Selective Dance Skills 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	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		
4	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		
5	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		
6	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		
7	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		
8	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	スポンジポップ		
9	ステップ	様々なステップの習得	1 基本ステップ	パーティマシン	2	
			2 基本ステップ	リープホッパー		
			3 基本ステップ	パートシン普森		
10	コンビネーション	基礎動作を組み合わせる	1 コンビネーション	フロアでのコンビネーション 短い振付による動き1	2	
			2 コンビネーション	フロアでのコンビネーション 短い振付による動き2		
			3 コンビネーション	フロアでのコンビネーション 短い振付による動き3		
11	コンビネーション	基礎動作を組み合わせる	1 テクニック	ターン・ジャンプ・ステップ+ルーティーン1	2	
			2 テクニック	ターン・ジャンプ・ステップ+ルーティーン2		
			3 テクニック	ターン・ジャンプ・ステップ+ルーティーン3		
12	振付の応用	振付に構成を付ける	1 構成	課題曲振付の構成を習得する1	2	
			2 構成	課題曲振付の構成を習得する2		
			3 構成	課題曲振付の構成を習得する3		
13	振付の応用	振付に構成を付ける	1 構成	課題曲振付の構成を習得する4	2	
			2 構成	課題曲振付の構成を習得する5		
			3 構成	課題曲振付の構成を習得する6		
14	グループ	曲に合わせたグループの習得	1 グループの習得	曲調に合わせた表現を磨く1	2	
			2 グループの習得	曲調に合わせた表現を磨く2		
			3 グループの習得	曲調に合わせた表現を磨く3		
15	グループ	曲に合わせたグループの習得	1 グループの習得	曲調に合わせた表現を磨く4	2	
			2 グループの習得	曲調に合わせた表現を磨く5		
			3 グループの習得	曲調に合わせた表現を磨く6		

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