

科目名	HIP HOP 5							年度	2026	
英語科目名	HIP HOP 5							学期	前期	
学科・学年	ダンスパフォーマンス科	2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	MASAKI		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る。また振付を通して応用的なHIPHOPの表現を学びます。

【科目の概要】

この科目では1年次で習得したヒップホップダンスの基礎技術を基に、難易度の高い振付に対応する能力を伸ばしていく事を目標とします。1つ1つのムーブメントを丁寧にを行い、体幹・アイソレーション・リズムキープがきちんとできるようになります。また細かな振付まで制限時間内に正確に覚え、表現ができるように振り覚えの技術を向上させます。

【到達目標】

- A. HIPHOPの基礎的なステップを理解、習得している。
- B. 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。
- C. 振付を時間内に習得し自分のものにする事ができる。
- D. クリアな踊り、個性を出す踊り共に身に付けている。
- E. 音楽に合わせて何通りもフリースタイルで踊る事が出来る。

【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 B	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 C	受講態度も良く振付を時間内に習得し自分のものにする事ができる。	受講態度も良く振付を時間内に習得できるが、個性を出せない場合がある。	受講態度も良く振付を時間内に習得できるが、個性を出せない。	振付を時間内に習得する事はできる。	受講態度も悪く振付を時間内に習得する事ができない。
到達目標 D	受講態度も良くクリアな踊り、個性を出す踊り共に身に付けている	受講態度も良くクリアな踊りは出来るが、個性を出す踊りも多少できる。	受講態度も良くクリアな踊りは出来る	クリアな踊りに不安があり、個性が強い踊りになる	クリアな踊り、個性を出す踊り共に出来ていない。
到達目標 E	受講態度も良く音楽に合わせて何通りもフリースタイルで踊る事が出来る	受講態度も良く音楽に合わせて1～2通りであればフリースタイルで踊れる	音楽に合わせて1～2通りであればフリースタイルで踊れる	短い時間であればフリースタイルを踊れる	フリースタイルで踊る事が出来ない

【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】

成果発表 50% 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 50% 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 5			年度	2026
英語表記		HIP HOP 5			学期	実技
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	講師A 基礎1	基礎技術確認	1 レベルチェック	振付によるレベルチェック	2	
			2 HIPHOP基礎	1年次に身に付けた基礎技術の確認 ①		
			3 HIPHOP基礎	1年次に身に付けた基礎技術の確認 ②		
2	講師A 基礎2	アイソレーション	1 アイソレーション	多様なアイソレーションを習得する	2	
			2 アイソレ応用	アイソレーション技術が必要な振付		
			3 復習	弱点を振り返り、練習方法を考える		
3	講師A 基礎3	可動域	1 アイソレーション	身体の可動域を意識したアイソレを習得する	2	
			2 アイソレ応用	可動域を意識しつ細やかな振付を習得する		
			3 復習	弱点を振り返り、練習方法を考える		
4	講師B 基礎1	体幹・筋トレ	1 レベルチェック	基礎体力のレベルチェック	2	
			2 体幹・筋トレ1	より負荷が高い体幹・筋トレを覚える		
			3 体幹・筋トレ2	より負荷が高い体幹・筋トレを実践する		
5	講師B 基礎2	鍛えるべき部位	1 体幹を使う振付1	上半身の屈曲・進展・側屈が含まれる振付を実践	2	
			2 体幹を使う振付2	ターン・アクロバティックな振付を実践		
			3 復習	弱点を振り返り、練習方法を考える		
6	講師B 基礎3	強弱・緩急を意識した振付	1 強弱を意識する振付	強弱を意識する振付を実践	2	
			2 緩急を意識する振付	緩急を意識する振付を実践		
			3 復習	弱点を振り返り、練習方法を考える		
7	講師C 基礎1	リズム トレーニング	1 レベルチェック	リズムトレーニングのレベルチェック	2	
			2 リズムキープ基礎	1年次に身に付けた基礎技術の確認 ①		
			3 リズムキープ基礎	1年次に身に付けた基礎技術の確認 ②		
8	講師C 基礎2	リズムキープ	1 リズムキープ振付1	リズムキープが必要な振付を実践	2	
			2 リズムキープ振付2	リズムキープが必要な振付を実践		
			3 復習	弱点を振り返り、練習方法を考える		
9	講師C 基礎3	ステップおよび ルーティーン	1 ステップと振付1	複雑なステップが入った振付を実践	2	
			2 ステップと振付2	複雑なステップが入った振付を実践		
			3 復習	弱点を振り返り、練習方法を考える		
10	講師A 表現力1	表現力向上	1 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションA	2	
			2 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションB		
			3 発表	コンビネーションA+Bの発表		
11	講師A 表現力2	表現力向上	1 リズムトレーニング	振付に必要なリズムトレーニング実践	2	
			2 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションC		
			3 発表	コンビネーションA+B+Cの発表		
12	講師B 表現力1	表現力向上	1 振付コンビネーション	複雑な振付を実践し体の使い方の意識を習得	2	
			2 振付コンビネーション	複雑な振付を実践し表現細部への意識を習得		
			3 発表	振付コンビネーションを発表		
13	講師B 表現力2	表現力向上	1 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションA	2	
			2 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションB		
			3 反復練習	A+Bを全員・少人数グループで反復		
14	講師C 表現力1	表現力向上	1 振付コンビネーション	リズムを意識した振付を実践	2	
			2 振付コンビネーション	複雑なリズムを意識した振付を実践		
			3 発表	振付コンビネーションを発表		
15	講師C 表現力2	表現力向上	1 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションA	2	
			2 振付コンビネーション	8×8カウントの振付コンビネーションB		
			3 レベルチェック	コンビネーションA+Bの発表		

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