

科目名	J A Z Z 5							年度	2026	
英語科目名	JAZZ 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	Mayu Omoshita		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JAZZダンスを修得する上で必要となる、正しいエクササイズ、ストレッチ方法を学び自分の体の作りや可動域の理解(可動域を広げる適切なストレッチを行うため)します。その上でJAZZダンスに関する基本的なテクニックの修得を行います。修得したテクニックを使いクラシックダンスからのアプローチ、ポピュラーミュージックの中でのJAZZ表現など様々な音楽の中で自己を表現をする技術を修得する事を目的とします。

【科目の概要】

この科目ではJAZZに必要な柔軟性や基礎技術を身に付けた上で、それぞれの個性を磨き表現者としての土台を作っていきます。多種多様な作品の中でもしっかりと技術と表現のバリエーションを持つ事、ダンサーとして必要な基礎体力や筋力を作り上げる事を目標とします。

【到達目標】

- A. 各部位のアイソレーション技術を理解、習得している。
- 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. JAZZ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。
- 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】

ジャズシューズ、なるべく体のラインが見える服装を着用する事。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JAZZ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JAZZの基礎的なステップをやや理解、習得している。	JAZZ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。	JAZZ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JAZZ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	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		J A Z Z 5			年度	2026
英語表記		JAZZ 5			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	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 JAZZ基礎	1年次に身に付けた基礎技術の確認 ①		
			3 JAZZ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	身体の遣い方	1 身体の構造	体の構造への知識を深め基礎技術を向上	2	
			2 骨格を理解	骨格への知識を深め基礎技術への応用する		
			3 筋肉を理解	筋肉への知識を深め基礎技術への応用する		
3	講師A 基礎3	基礎トレーニング	1 ストレッチ	身体の構造を理解し正しいストレッチを習得	2	
			2 基礎	JAZZ基礎テクニックの正しい形を習得		
			3 ターン	ターン技術の向上		
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	振付	1 規定振付	規定振付を実践	2	
			2 フィードバック	規定振付へのフィードバック		
			3 反復練習	振付の反復練習		
11	講師A 表現力2	振付+ フリースタイル	1 フリースタイル	規定振付へ続くフリースタイルを実践	2	
			2 反復練習	振付+フリースタイルを実践		
			3 発表	少人数で振付+フリースタイルを発表		
12	講師B 表現力1	振付A	1 振付A	振付A 8×8を習得	2	
			2 振付A	振付A 8×8を習得		
			3 発表	16×8の振付を発表		
13	講師B 表現力2	振付B	1 振付B	振付B 8×8を習得	2	
			2 振付B	振付B 8×8を習得		
			3 発表	16×8の振付を発表		
14	講師C 表現力1	振付	1 振付A	振付Aを実践	2	
			2 振付B	振付Bを実践		
			3 振付A+B	振付A、Bを続けて実践		
15	講師C 表現力2	振付+構成	1 振付A+B構成	少人数グループでの構成を実践	2	
			2 反復練習	グループごと振付と構成を習得		
			3 発表	グループごとに発表		

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