

科目名	CONTEMPORARY 3							年度	2026	
英語科目名	Contemporary 3							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	坂田直也		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。

【科目の概要】

この科目ではコンテンポラリーダンスの基礎技術を理解するとともに体の構造を理解したアライメントの意識、体の動きを理解した上での表現方法を学びます。体の中からの動きや可動域を上げるエクササイズによってダンス表現のイメージの幅を広げます。

【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. 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、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】

身体のラインが見えるレッスン着を着用し髪の毛の長い学生は結ぶ事。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	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		CONTEMPORARY 3			年度	2026
英語表記		Contemporary 3			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 ガイダンス	コンテンポラリーへの知識を深める	2	
			2 レベルチェック	振付によるレベルチェック		
			3 基礎技術確認	1年次に身に付けた基礎技術の確認		
2	講師A 基礎2	身体の遣い方 体幹	1 体幹トレーニング	動きがある体幹トレーニングを習得	2	
			2 コンビネーション	体幹を強く使うムーブメントを実践		
			3 反復練習	体幹を強く使うムーブメントを反復練習		
3	講師A 基礎3	身体の遣い方 軸	1 軸のコントロール	前後左右への軸のコントロール方法を習得	2	
			2 コンビネーション	身体の中心軸を理解してムーブメントを実践		
			3 反復練習	身体の中心軸を理解してムーブメントを反復練習		
4	講師B 基礎1	筋力 トレーニング	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	コア強化	1 遅筋強化	遅筋を鍛えるトレーニングを覚える	2	
			2 コア強化	コアを強化し大きなムーブへの対応力を向上		
			3 コンビネーション	全身を大きく使うコンビネーションを実践		
6	講師B 基礎3	フロア ムーブメント	1 フロア1	床を使ったムーブメントを実践	2	
			2 フロア2	床を使ったムーブメントを実践		
			3 フロアへの導入	フロアムーブメントへの導入を実践		
7	講師C 基礎1	フロア ムーブメント 連続	1 コンビネーション1	フロアを使ったコンビネーション1	2	
			2 コンビネーション2	フロアを使ったコンビネーション2		
			3 連続した動き	コンビネーション1と2を連続して実践		
8	講師C 基礎2	動きへの 理解度	1 様々なムーブメント	ムーブメントA/B/Cを実践	2	
			2 様々なムーブメント	ムーブメントA/B/Cの動きに対する理解を深める		
			3 発表	ムーブメントA/B/Cを発表		
9	講師C 基礎3	表現方法	1 表現課題	規定課題を自由に表現できるように反復練習	2	
			2 表現課題	テーマから自由なムーブメントで表現をする		
			3 発表	表現に重点を置き課題を発表		
10	講師A 表現力1	コンビネーション	1 フロア1	床を使ったムーブメントを実践	2	
			2 フロア2	床を使ったムーブメントを実践		
			3 発表	フロア1/2をつなげたムーブメントを発表		
11	講師A 表現力2	コンビネーション	1 規定課題	規定課題を実践	2	
			2 導入+フロア	フロアムーブメントと導入を実践		
			3 発表	規定課題+導入+フロアムーブメントを発表		
12	講師B 表現力1	コンビネーション	1 様々なムーブメント	ムーブメントA/B/Cを実践	2	
			2 様々なムーブメント	ムーブメントA/B/Cの動きに対する理解を深める		
			3 発表	連続するムーブメントA/B/Cを発表		
13	講師B 表現力2	コンビネーション	1 規定課題	規定課題を実践	2	
			2 導入+フロア	フロアムーブメントと導入を実践		
			3 発表	規定課題+導入+フロアムーブメントを発表		
14	講師C 表現力1	コンビネーション	1 表現課題	規定課題を自由に表現できるように反復練習	2	
			2 表現課題	テーマから自由なムーブメントで表現をする		
			3 発表	表現に重点を置き課題を発表		
15	講師C 表現力2	コンビネーション	1 規定課題	規定課題を実践	2	
			2 導入+フロア	フロアムーブメントと導入を実践		
			3 発表	規定課題+導入+フロアムーブメントを発表		

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