

科目名	選択ダンススキル8							年度	2026	
英語科目名	Selective Dance Skills 8							学期	前期	
学科・学年	ダンスパフォーマンス科	2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】

この科目ではGIRLS HIPHOPのダンススキルをより専門的にマスターするレッスンをを行います。基本的なアイソレーション技術、振付による表現力の向上、ヒールレッスンなどを学びます。女性らしいしなやかな動きを学ぶ授業ですが、性別は問いません。実際にヒールを履いて実践授業を行うことで、昨今オーディションでも需要の高いヒール対策も目的のひとつです。

【科目の概要】

この科目では女性のダンサーが現場で求められることが多いGIRLS HIPHOPの振付けをしっかりと表現できるレベルのダンサーを育成していきます。女性ならではのしなやかさや体の使い方を学ぶことで、今後実践の場で役立つテクニックを習得していきます。手足の動きや表情などを意識して、表現力の向上を目標とします。ヒールダンスも習得できるよう指導します。

【到達目標】

- A. HEEL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】

現状のダンスレベルに関係なく、誰でも参加可能です。ただレッスン内容はプロダンサー育成を目的としているため、上級者向けのレッスン内容となっています。初心者の方は自主練集をしっかりと行ってください。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HEEL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HEELの基礎的なステップをやや理解、習得している。	HEEL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。	HEEL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HEEL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】

試験・課題 50% 試験と課題を総合的に評価する
 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		選択ダンススキル8			年度	2026
英語表記		Selective Dance Skills 8			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	ガイドダンス	GIRLSへの理解を促す	1 基礎力チェック	GIRLSの基礎をどの程度理解・実行できるか知る	2	
			2 フィードバック	自分の基礎力を客観的に確認する		
			3 反復練習	フィードバックを受けて反復練習を行う		
2	GIRLS基礎1	ストレッチ アイソレーション	1 ストレッチ	GIRLSで使用する筋肉を意識する	2	
			2 アイソレーション	GIRLSで使用する身体の可動域を意識する		
			3 復習	ストレッチ・アイソレーションを習得する		
3	GIRLS基礎2	リズムトレーニング	1 リズムトレーニング1	リズムトレーニング1を習得	2	
			2 リズムトレーニング2	リズムトレーニング2を習得		
			3 リズムトレーニング3	リズムトレーニング3を習得		
4	GIRLS基礎3	楽曲に合わせた リズムトレーニング	1 リズムトレーニング1-2	様々な楽曲でリズムトレーニング1を実践	2	
			2 リズムトレーニング2-2	様々な楽曲でリズムトレーニング2を実践		
			3 リズムトレーニング3-3	様々な楽曲でリズムトレーニング3を実践		
5	GIRLS応用1	振付1	1 振付1	振付1を習得	2	
			2 フィードバック	振付・表現力に対するフィードバック		
			3 反復練習	フィードバックを受けて反復練習を行う		
6	GIRLS応用2	振付2	1 振付2	振付2を習得	2	
			2 フィードバック	振付・表現力に対するフィードバック		
			3 反復練習	フィードバックを受けて反復練習を行う		
7	GIRLS応用3	振付3	1 振付2	振付2を習得	2	
			2 フィードバック	振付・表現力に対するフィードバック		
			3 反復練習	フィードバックを受けて反復練習を行う		
8	基礎 コンビネーション 1	テクニックと ルーティーン1	1 振付	8×8カウントの振付を習得	2	
			2 テクニック	振付の中で表現のテクニックを習得		
			3 反復練習	フィードバックを受けて反復練習を行う		
9	基礎 コンビネーション 2	テクニックと ルーティーン2	1 振付	8×8カウントの振付を習得	2	
			2 テクニック	振付の中で表現のテクニックを習得		
			3 反復練習	フィードバックを受けて反復練習を行う		
10	応用 コンビネーション 1	短い振付と 表現	1 振付	8×8カウントの振付を習得	2	
			2 テクニック	振付の中で表現のテクニックを習得		
			3 発表	グループごとに発表		
11	応用 コンビネーション 2	長い振付と 表現	1 振付A	8×8カウントの振付を習得	2	
			2 振付B	8×8カウントの振付を習得		
			3 発表	振付A+Bをグループごとに発表		
12	応用 コンビネーション 3	振付発表	1 振付A+B	振付A+Bを復習	2	
			2 テクニック	振付の中で表現のテクニックを習得		
			3 発表	少人数での発表		
13	レベルチェック	強み・弱みの 確認	1 振付+フリースタイル	8×8カウントの規定振付とフリースタイルダンス	2	
			2 発表	グループごとに発表		
			3 フィードバック	各自の強み・弱みを確認		
14	模擬 オーディション 1	振り入れ	1 振り入れ	16×8カウントの規定振付を制限時間内に習得	2	
			2 フリースタイル	各自フリースタイルを考える		
			3 発表順決定	模擬オーディションの発表順を確定		
15	模擬 オーディション 2	オーディション形式 で理解度を 確認	1 模擬オーディション	オーディション形式で課題を発表	2	
			2 フィードバック	各自の強み・弱みを確認		
			3 復習	フィードバックを意識し、再度振付に挑戦		

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