

科目名	ダンス I							年度	2026
英語科目名	Dance I							学期	前期
学科・学年	声優・演劇科 1年次	必/選	選	時間数	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	安岡由美香		教員の実務経験	有	実務経験の職種		バレエダンサー		

【科目の目的】

ウォームアップとしてストレッチと筋力トレーニングから開始する。有酸素運動であるため、呼吸と運動の連動を重視する。その後クラシックバレエの基本的なレッスンの流れに沿って取り組む。バレエバーを使用したバーレッスンでは脚の動きを中心として基礎的な動きを繰り返し、徐々に顔の向きや腕の形の変化へとステップアップする。後半はバーを持たずに移動や身体の方角の変化を含む、センターレッスンをを行う。

【科目の概要】

クラシックバレエを通じて、身体表現方法を学びながら柔軟性、体幹を鍛え、美しい姿勢を目指す。

【到達目標】

クラシックバレエの入門レベルの知識を身につける。また、毎回の授業で取り組むストレッチと筋力トレーニングにより柔軟性が向上し、身体に対する関心や意識が高まることが望ましい。それにより、身体を動かすこと・体力の強化の必要性や重要性を認識し、継続してトレーニングをする意欲に繋がることを目標としている。

【授業の注意点】

多人数のグループの中で個々の差に対応するため、コミュニケーションを重視する。疑問点は教員が直接指導できる授業内での解決を目指し、積極的に質問するよう心がける。バレエのレッスンでは怪我の可能性も含むため、周りの生徒との接触には十分配慮し、スムーズな授業進行に協力すること。怪我をしている場合は予め申し出をし、担当教員の判断で授業見学を認めるが、体調不良による見学は認めない。

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	相手の目を見て挨拶することができる	挨拶することができる	挨拶することができない		
到達目標 B	課題内容を理解し踊ることができる	課題を踊ることができる	課題を踊ることができない		
到達目標 C	遅刻・欠席をしない	遅刻・欠席が少ない	遅刻・欠席が多い		
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

初日および臨時に資料を配布する。パソコン・タブレット・スマートフォンなどのモバイルツール、参考資料等は授業内で指示する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

小テストおよび期末テストにより採点。授業への積極性と参加態度を評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		ダンス I			年度	2026
英語表記		Dance I			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・ウォームアップ・資料説明	バレエの授業の意義を理解する	1 基本ポジション	バレエの基本ポジションを知る	2	
2	ウォームアップ・レッスン入門 (1) バー	腕のポジション各動きと名称を覚える	1 腕のポジション①	ポールドゥブラ (アナバン)		
			2 腕のポジション②	ポールドゥブラ (オープン&アンバー)		
			3 腕のポジション③	ポールドゥブラ (アンオー)		
3	ウォームアップ・レッスン入門 (2) バー	脚のポジション各動きと名称を覚える	1 脚のポジション①	1 番ポジション		
			2 脚のポジション②	2 番ポジション		
			3 脚のポジション③	3 番ポジション		
4	ウォームアップ・レッスン入門 (3) バーとセンター	脚のポジション各動きと名称を覚える	1 脚のポジション④	4 番ポジション		
			2 脚のポジション⑤	5 番ポジション		
			3 脚のポジション⑥	6 番ポジション		
5	ウォームアップ・レッスン入門 (4) バーとセンター	各動きと名称を一致させる	1 ポジション確認①	プリエ		
			2 ポジション確認②	ドゥミプリエ		
			3 ポジション確認③	グランプリエ		
6	ウォームアップ・レッスン入門 (5) バーとセンター	各動きと名称を一致させる	1 ポジション確認④	ポワント&フレックス		
			2 ポジション確認⑤	ルルヴェ		
			3 ポジション確認⑥	タンデュ		
7	ウォームアップ・レッスン入門 (6) バーとセンター	正しい動きを理解する	1 基本レッスン①	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 基本レッスン②	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基本レッスン③	スムーズに基本レッスンを進める		
8	ウォームアップ・レッスン入門 (7) バーとセンター	自分で確認できる余裕が出てくる	1 基本レッスン④	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 基本レッスン⑤	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基本レッスン⑥	スムーズに基本レッスンを進める		
9	ウォームアップ・レッスン入門 (8) バーとセンター	30秒程度の振り付けを授業内で覚えきる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 振り付け覚え	30秒程度の振り付けを授業内で覚えきる		
			3 テクニック	身体の軸を引き上げることができる		
10	ウォームアップ・レッスン入門 (9) バーとセンター	メンバー同士協力して作品を仕上げる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 振り付け練習	メンバー同士協力して作品を仕上げる		
			3 テクニック	身体の軸を引き上げることができる		
11	ウォームアップ・レッスン入門 (10) バーとセンター	自主的に練習を繰り返す	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 振り付け練習	メンバー同士協力して作品を仕上げる		
			3 テクニック	身体の軸を引き上げることができる		
12	ウォームアップ・レッスン入門 (11) バーとセンター	練習の成果を十分に発揮する	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 レベルアップ①	基本レッスンの動きの再確認・修正		
			3 テクニック	身体を引き上げ、回転することができる		
13	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習①	動きの再確認と修正レベルアップを目指す	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 レベルアップ②	基本レッスンの動きの復習		
			3 テクニック	身体を引き上げ、回転することができる		
14	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習②	動きの再確認と修正レベルアップを目指す	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 レベルアップ③	基本レッスンの動きの強化		
			3 テクニック	身体を引き上げ、回転することができる		
15	ウォームアップ・レッスン・試験・まとめ	動きの再確認と修正レベルアップを目指す	1 発表	一人で演じる (踊る) ことができる		

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