

科目名	ダンスⅡ							年度	2026
英語科目名	DanceⅡ							学期	後期
学科・学年	声優・演劇科 1年次	必/選	選	時間数	40	単位数	1	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技術を身につけ、ダンスの知識やテクニックを今後必要とされるであろう様々なダンスシーンに活かせるようになること。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】 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Ⅱ			年度	2026
英語表記		Dance Ⅱ			学期	後期
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	ウォームアップ・レッスン入門基礎(1) バーとセンター	バーを頼らずに片足立ちができる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める	2	
			2 センターレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基礎レッスン	アラバスクの習得		
2	ウォームアップ・レッスン入門基礎(2) バーとセンター	バーを頼らずに片足立ちができる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 センターレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基礎レッスン	アラバスクの習得		
3	ウォームアップ・レッスン入門基礎(3) バーとセンター	真っ直ぐなバランスで回転できる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 センターレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基礎レッスン	ターンの習得		
4	ウォームアップ・レッスン入門基礎(4) バーとセンター	真っ直ぐなバランスで回転できる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 センターレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基礎レッスン	ターンの習得		
5	ウォームアップ・レッスン入門基礎(5) バーとセンター	繊細かつ大きな動きができる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 センターレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基礎レッスン	足先まで意識の届いた繊細な動き		
6	ウォームアップ・レッスン入門基礎(6) バーとセンター	他人を観察できる余裕を持つ	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 センターレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			3 基礎レッスン	他人の観察する余裕が持てる		
7	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習①	1分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 振付①	1分程度の振り付けを授業内で覚えきる		
8	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習②	個性が光る振り付けで各グループ独自の作品に仕上げる	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 振付②	メンバー同士協力して作品を仕上げる		
9	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習③	バランスを整えより楽しめる作品を目指す	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 振付③	メンバー同士協力して作品を仕上げる		
10	ウォームアップ・レッスン・試験・まとめ	1年間の集大成授業で学んだことを全て発揮する	1 バーレッスン	スムーズに基本レッスンを進める		
			2 まとめ	各グループでの発表		
11						
12						
13						
14						
15						

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