

日本工学院専門学校	開講年度	2020年度	科目名	HIPHOP1	
科目基礎情報					
開設学科	ダンスパフォーマンス科	コース名	全コース	開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	1単位			授業形態	実習
教科書/教材	適時レジュメ・資料を配布する				
担当教員情報					
担当教員	STEZO/YU-KI/Suguru	実務経験の有無・職種	有・プロダンサー		
学習目的					
この科目ではストレッチ、アイソレーション、筋力トレーニング等の基礎体力をつける為の反復トレーニングを行います。力強い振付を踊りこなす強い筋力と体幹を身に付ける事と、身体の可動域を広げ表現力を向上させる事を目的とします。また、簡単なステップや振付を鏡で自己を確認しながら練習します。ステップや振付の達成度を確認し、基礎トレーニングの習熟度を自分自身が理解する事を目的とします。					
到達目標					
この科目ではヒップホップダンスを習得する上で土台となる基礎力を身に付ける事を目標とします。ストレッチを学び柔軟性と怪我をしない身体作りを行います。アイソレーションを学び身体の各部位を個別に動かす練習をする事で身体の可動域を広げます。体幹、筋力トレーニングを学び、力強い動作に耐える身体を作ります。					
教育方法等					
授業概要	毎授業、ストレッチ、アイソレーション、筋力トレーニングといった基礎力を向上する為の動作を取り入れ、習熟度を高めていきます。基礎トレーニングの習得レベルを判断する為に簡単なステップや振付を学びます。また自分自身の動きは必ず鏡を確認しながら覚える事で客観的に達成度を理解できるようにします。				
注意点	前回レッスンの動き・ステップ・振り付けを自主練習して実習に臨む事。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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 (口頭・実技)	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		
授業計画 (1回～15回)					
回	授業内容	各回の到達目標			
1回	STEZO基礎 柔軟性向上	使用している筋肉の伸びを感じ、ストレッチを行えるようになる			
2回	STEZO基礎 可動域向上	首・肩・胸のアイソレーションを理解し、上半身の可動域の向上をはかる			
3回	STEZO基礎 リズムトレーニング	アップ、ダウンのリズムの取り方を理解する			
4回	YU-KI基礎 筋力向上	全身の筋力をバランスよく鍛える筋力トレーニングを理解する			
5回	YU-KI基礎 可動域向上	腹・腰・膝のアイソレーションを理解し、下半身の可動域の向上をはかる			
6回	YU-KI基礎 ステップ理解	ランニングマン、ポップコーン、スライドなどのステップを理解する			
7回	Suguru基礎 柔軟性向上	アップ、クールダウンに使用するストレッチを学び怪我の防止を行う			
8回	Suguru基礎 体幹トレーニング	インナーマッスルを鍛える事で強い動作にも耐える身体作りを学ぶ			
9回	Suguru基礎 振付理解	簡単な振付を練習し、基礎トレーニングの達成度を確認する			
10回	STEZO アイソレーション応用	音楽に合わせて全身のアイソレーションを行えるようになる			
11回	STEZO リズムトレーニング応用	色々な音楽に合わせてアップ、ダウン、オンカウント、エンカウント等リズムを取れるようになる			
12回	STEZO 全身の使い方	アイソレーションを意識し全身を使ったリズム取りを習得する			
13回	YU-KI アイソレーション応用	可動域の限界を確認し、自分の可動域を広げるトレーニングを行う			
14回	YU-KI ステップ理解	シーウォーク、ロジャーラビットなどのステップを理解する			
15回	YU-KI 連続したステップ	アイソレーション、リズムを意識し複数のステップを組み合わされるようになる			