2021年度　日本工学院八王子専門学校

声優・演劇科

ダンスⅢ

対象	1年次	開講期	前期	区分	選	種別	実技	時間数	60	単位	2
担当教員	安岡由美香			実務経験	有	職種	バレエダンサー				

授業概要

バレエ・ジャズダンスなどを通じて、身体表現方法を学びながら柔軟、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、身体を動かす事・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。

授業方法

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向の変化を含む、センターレッスンを行う。

成績評価方法

積極的な授業参加度・授業態度、技術面の成果を加点とし、授業内で提示した課題に対する理解度を総合的に評価する。

履修上の注意

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。

教科書教材

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。

回数	授業計画
第1回	ガイダンス・ウォームアップ・資料説明
第2回	ウォームアップ・レッスン入門⑴バー
第3回	ウォームアップ・レッスン入門⑵バー

2021年度　日本工学院八王子専門学校	
声優・演劇科	
ダンスⅢ	
第４回	ウォームアップ・レッスン入門⑶バーとセンター
第５回	ウォームアップ・レッスン入門⑷バーとセンター
第６回	ウォームアップ・レッスン入門⑸バーとセンター
第７回	ウォームアップ・レッスン入門⑹バーとセンター
第８回	ウォームアップ・レッスン入門⑺バーとセンター
第９回	ウォームアップ・レッスン入門⑻バーとセンター
第１０回	ウォームアップ・レッスン入門⑼バーとセンター
第１１回	ウォームアップ・レッスン入門⑽バーとセンター
第１２回	ウォームアップ・レッスン入門(11)バーとセンター
第１３回	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習①
第１４回	ウォームアップ・レッスン・試験課題練習②
第１５回	ウォームアップ・レッスン・試験・まとめ