

2021年度 日本工学院専門学校											
ダンスパフォーマンス科											
H I P H O P 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必修	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	STEZO/YU-KI/Suguru/KOTA			実務経験	有	職種	プロダンサー				
授業概要											
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、力強い動作に耐えうる身体を作ります。											
授業方法											
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。											
成績評価方法											
成果発表 平常点	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 50% 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する										
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
適時レジュメ・資料を配布する											
回数	授業計画										
第1回	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										
第2回	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										
第3回	アップ、ダウンのリズムの取り方を理解する										
第4回	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										
第5回	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										
第6回	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										

2021年度 日本工学院専門学校	
ダンスパフォーマンス科	
HIP HOP 1	
第7回	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
第8回	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
第9回	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
第10回	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
第11回	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
第12回	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
第13回	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
第14回	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
第15回	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せられるようになる