

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 2											
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											
この科目ではヒップホップで使用する基本的な身体の動きや身体の使い方を習得します。身体の各部位を意識して動かす事で、ヒップホップのムーブメントの細かな部分まで表現ができるようになる事を目的とします。また自分の身体の可動域を広げ、自由に身体を動かせる筋力・柔軟性を身に付けるよう反復練習を行います。迫力のある表現をできるようにするようにな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の習得する上で土台となる基礎力を向上させ、表現の細部にまで意識を巡らせる事を目標とします。アイソレーションを軸として、基本的な身体の使い方をステップ、リズムトレーニングの細かなムーブまで表現できるように反復練習を行います。また身体の可動域を広げ、より大きく且つ幅の広い身体の動きが出来るようになる事で、強弱緩急をつけた表現を身に付けます。											
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覚えます。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% 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 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	上半身のアイソレーションを中心に骨格・筋肉を意識した細かな動きを出来るようになる										
第2回	下半身のアイソレーションを中心に骨格・筋肉を意識した細かな動きを出来るようになる										
第3回	全身の可動域を大きく且つ骨格・筋肉を意識しながら強弱緩急をつけて動かせるようになる										
第4回	膝を柔らかく使う事を意識したリズムトレーニングを行う										
第5回	上半身の身体の使い方を意識したリズムトレーニングを行う										
第6回	様々なテンポの音楽に合わせて上半身・膝の使い方を意識したリズムトレーニングを行う										

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 2	
第7回	Suguru先生のストレッチ、アイソレーションを習得する
第8回	Suguru先生のリズムトレーニングを習得する
第9回	Suguru先生の基礎的なステップ技術を習得する
第10回	8ビート、16ビートを意識したステップを複数覚え、音楽に合わせて連続した動きができるようになる
第11回	リズムキープと上半身・下半身のアイソレーションを意識しながら連続したステップを行う
第12回	上半身の体幹と、膝を柔らかく使う事を意識し、音楽に合わせて連続したステップを行う
第13回	体幹を意識し、振付がぶれないように身体を使った動きができるようになる
第14回	より大きな身体表現ができるように手足の伸びや強弱緩急を意識した動きができるようになる
第15回	全力で踊りきる体力を身に付ける為に習得した振付を音楽に合わせて全力で反復練習をする