

科目名		HOUSE 1				年度	2025
英語表記		HOUSE 1				学期	前期
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	アイソレーション	基礎動作を学ぶ	1	アイソレーション	アイソレーションの理解	2	
			2	アイソレーション	頭のアイソレーション		
			3	アイソレーション	肩のアイソレーション		
2	アイソレーション	基礎動作を学ぶ	1	アイソレーション	胸のアイソレーション	2	
			2	アイソレーション	腹のアイソレーション		
			3	アイソレーション	腰のアイソレーション		
3	アイソレーション	基礎動作を学ぶ	1	アイソレーション	足のアイソレーション	2	
			2	アイソレーション	ボディーウェーブ		
			3	アイソレーション	コンビネーション		
4	リズムトレーニング	リズムの習得	1	リズム	ダウン	2	
			2	リズム	アップ		
			3	リズム	16ビート		
5	リズムトレーニング	リズムの習得	1	リズム	前のり	2	
			2	リズム	後ろのり		
			3	リズム	横のり		
6	ストレッチ	ストレッチ方法の習得	1	ストレッチ1	基本的なウォームアップ方法	2	
			2	ストレッチ2	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		
			3	ストレッチ3	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		
7	筋力トレーニング	トレーニング方法の習得	1	筋力トレーニング1	体の仕組みを理解する	2	
			2	筋力トレーニング2	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		
			3	筋力トレーニング3	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		
8	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	DOWN	2	
			2	基本ステップ	2STEP		
			3	基本ステップ	PADOBRE		
9	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	SIDEWALK	2	
			2	基本ステップ	SKATE		
			3	基本ステップ	TRAIN		
10	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	SKATING	2	
			2	基本ステップ	JACK IN THE BOX		
			3	基本ステップ	UO		
11	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	SWIRL	2	
			2	基本ステップ	SIDESTEP		
			3	基本ステップ	SHUFFLE		
12	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	CROSS STEP	2	
			2	基本ステップ	STEP TURN		
			3	基本ステップ	BACK SKIP		
13	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	FARMER	2	
			2	基本ステップ	CROSS WALK		
			3	基本ステップ	DORPHIN		
14	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	STEPのコンビネーション1	2	
			2	基本ステップ	STEPのコンビネーション2		
			3	基本ステップ	STEPのコンビネーション3		
15	ステップ	様々なステップの習得	1	基本ステップ	振付の中でのステップ1	2	
			2	基本ステップ	振付の中でのステップ2		
			3	基本ステップ	振付の中でのステップ3		

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