

科目名		OLD SCHOOL 1				年度	2025
英語表記		OLD SCHOOL 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	ロッキン	基礎動作	1	基礎動作	ポイント	2	
			2	基礎動作	ウィッチウェイ		
			3	基礎動作	ストップアンドゴー		
9	ロッキン	基礎動作	1	基礎動作	トゥエル	2	
			2	基礎動作	ロック		
			3	基礎動作	スクービードゥー		
10	ロッキン	基礎動作	1	基礎動作	キックウォーク	2	
			2	基礎動作	ファイブ		
			3	基礎動作	スニークピーク		
11	ロッキン	基礎動作	1	基礎動作	ペイシング	2	
			2	基礎動作	基礎動作を使った自己表現 1		
			3	基礎動作	基礎動作を使った自己表現2		
12	ロッキン	基礎動作	1	基礎動作	表現力を促すためのコンビネーション①	2	
			2	基礎動作	表現力を促すためのコンビネーション②		
			3	基礎動作	表現力を促すためのコンビネーション③		
13	ロッキン	基礎ステップ	1	ステップ	ロッキン基礎ステップ＋ルーティーン①	2	
			2	ステップ	ロッキン基礎ステップ＋ルーティーン②		
			3	ステップ	ロッキン基礎ステップ＋ルーティーン③		
14	ロッキン	基礎ステップ	1	ステップ	ロッキン基礎ステップ＋ルーティーン④	2	
			2	ステップ	ロッキン基礎ステップ＋ルーティーン⑤		
			3	ステップ	ロッキン基礎ステップ＋ルーティーン⑥		
15	ポップ	基礎動作	1	基礎動作	ヒット 胸	2	
			2	基礎動作	ヒット 足		
			3	基礎動作	ウェーブ		

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