



| 科目名  |           | 選択ダンススキル 3               |      |             |                                 | 年度   | 2025 |
|------|-----------|--------------------------|------|-------------|---------------------------------|------|------|
| 英語表記 |           | Selective Dance Skills 3 |      |             |                                 | 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  | 頭のアイソレーション               | 1    | アイソレーションの理解 | アイソレーションを理解可動域の向上をはかる           | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 頭のアイソレーション1 | 前後のアイソレーション                     |      |      |
|      |           |                          | 3    | 頭のアイソレーション2 | 上下のアイソレーション                     |      |      |
| 2    | アイソレーション  | 頭のアイソレーション               | 1    | 頭のアイソレーション3 | 左右倒し                            | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 頭のアイソレーション4 | 左右水平                            |      |      |
|      |           |                          | 3    | 頭のアイソレーション5 | 8 方向                            |      |      |
| 3    | リズムトレーニング | リズムの習得                   | 1    | リズムトレーニング1  | ダウン                             | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | リズムトレーニング2  | アップ                             |      |      |
|      |           |                          | 3    | リズムトレーニング3  | 16ビート                           |      |      |
| 4    | リズムトレーニング | リズムの習得                   | 1    | リズムトレーニング4  | 前のり                             | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | リズムトレーニング5  | 後ろのり                            |      |      |
|      |           |                          | 3    | リズムトレーニング6  | 横のり                             |      |      |
| 5    | 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 |      |      |
| 6    | 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  |      |      |
| 7    | ステップ      | 様々なステップの習得               | 1    | 基本ステップ      | ボックスステップ                        | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 基本ステップ      | サイドステップ                         |      |      |
|      |           |                          | 3    | 基本ステップ      | クラブステップ                         |      |      |
| 8    | ステップ      | 様々なステップの習得               | 1    | 基本ステップ      | ランニングマン                         | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 基本ステップ      | ポップコーン                          |      |      |
|      |           |                          | 3    | 基本ステップ      | スポンジポップ                         |      |      |
| 9    | ステップ      | 様々なステップの習得               | 1    | 基本ステップ      | パーティマシン                         | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 基本ステップ      | リープホッパー                         |      |      |
|      |           |                          | 3    | 基本ステップ      | パートシンプソン                        |      |      |
| 10   | コンビネーション  | 基礎動作を組み合わせる              | 1    | コンビネーション    | フロアーでのコンビネーション 短い振付による動き1       | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | コンビネーション    | フロアーでのコンビネーション 短い振付による動き2       |      |      |
|      |           |                          | 3    | コンビネーション    | フロアーでのコンビネーション 短い振付による動き3       |      |      |
| 11   | コンビネーション  | 基礎動作を組み合わせる              | 1    | テクニク        | ターン・ジャンプ・ステップ+ルーティーン1           | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | テクニク        | ターン・ジャンプ・ステップ+ルーティーン2           |      |      |
|      |           |                          | 3    | テクニク        | ターン・ジャンプ・ステップ+ルーティーン3           |      |      |
| 12   | 振付の応用     | 振付に構成を付ける                | 1    | 構成          | 課題曲振付の構成を習得する1                  | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 構成          | 課題曲振付の構成を習得する2                  |      |      |
|      |           |                          | 3    | 構成          | 課題曲振付の構成を習得する3                  |      |      |
| 13   | 振付の応用     | 振付に構成を付ける                | 1    | 構成          | 課題曲振付の構成を習得する4                  | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | 構成          | 課題曲振付の構成を習得する5                  |      |      |
|      |           |                          | 3    | 構成          | 課題曲振付の構成を習得する6                  |      |      |
| 14   | グループ      | 曲に合わせたグループの習得            | 1    | グループの習得     | 曲調に合わせた表現を磨く1                   | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | グループの習得     | 曲調に合わせた表現を磨く2                   |      |      |
|      |           |                          | 3    | グループの習得     | 曲調に合わせた表現を磨く3                   |      |      |
| 15   | グループ      | 曲に合わせたグループの習得            | 1    | グループの習得     | 曲調に合わせた表現を磨く4                   | 2    |      |
|      |           |                          | 2    | グループの習得     | 曲調に合わせた表現を磨く5                   |      |      |
|      |           |                          | 3    | グループの習得     | 曲調に合わせた表現を磨く6                   |      |      |

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