

科目名	ダンス I							年度	2025
英語科目名	Dance I							学期	前期
学科・学年	声優・演劇科 1 年次	必／選	選	時間数	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	佐藤千絵		教員の実務経験		有	実務経験の職種		ダンス教師	
【科目の目的】									
バレエ・ジャズダンスなどを通じて、身体表現方法を学びながら柔軟性、体幹を鍛え、美しい姿勢を目指す。 筋力及び柔軟性を強化し、しっかりとした体幹しなやかな肉体を作る。 健康の基本である姿勢を改善し重力の方向へのまっすぐな重心を作る。									
【科目の概要】									
グループ練習による協調性やダンスの振り付けなど創造力を養いまた肉体表現の楽しさ面白さを受け取る。 バーを補助に体幹、脚、腰を鍛えどんな状況にも耐え得る強い軸を造る。 鏡を活用し常にみせている自分が意識できるよう導き、肉体、心を研いでいく。 バレエレッスンの積み重ねで全身を使い切った動きが出来るようになる。									
【到達目標】									
クラシックバレエの入門レベルの知識を身につける。また、毎回の授業で取り組むストレッチと筋力トレーニングにより柔軟性が向上し、身体に対する関心や意識が高まることが望ましい。それにより、身体を動かすこと・体力の強化の必要性や重要性を認識し、継続してトレーニングをする意欲に繋がることを目標としている。									
【授業の注意点】									
多人数のグループの中で個々の差に対応するため、コミュニケーションを重視する。疑問点は教員が直接指導できる授業内での解決を目指し、積極的に質問するよう心がける。バレエのレッスンでは怪我の可能性も含むため、周りの生徒との接触には十分配慮し、スムーズな授業進行に協力すること。怪我をしている場合は予め申し出をし、担当教員の判断で授業見学を認める。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	柔軟な身体である (柔軟性がとても向上した)		柔軟性が少し向上した		身体に柔軟性がない				
到達目標 B	美しい姿勢を保つことができる		姿勢がよい		姿勢がよくない				
到達目標 C	バレエの基本動作を美しく行うことができる		バレエの基本動作が分かる		バレエの基本動作を理解していない				
到達目標 D	体幹がしっかりとしており、筋力のバランスがよい		筋力が向上している		筋力バランスが悪い (筋力が向上していない)				
到達目標 E									
【教科書】									
特になし									
【参考資料】									
参考書（バレエの教則本）を紹介									
【成績の評価方法・評価基準】									
平常点	60%	授業を受ける姿勢、積極性、アプローチ							
課題	30%	アピールの仕方、表現力、ダンス及び音楽センス、基本（学んだこと）を活かしているか							
出欠	10%	特にグループ発表での欠席の減点							
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ダンス I			年度	2025
英語表記		Dance I			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	オリエンテーション	バレエの授業の意義を理解する	基本ポジション	バレエの基本ポジションを知る		
			レバランス	レバランス（お辞儀）ができる		
2	パーレッション/センターレッション①	腕のポジション各動きと名称を覚える	腕のポジション①	ボールドゥブラ（アナバン）		
			腕のポジション②	ボールドゥブラ（オープン&アンバー）		
			腕のポジション③	ボールドゥブラ（アンオー）		
3	パーレッション/センターレッション②	脚のポジション各動きと名称を覚える	脚のポジション①	1 番ポジション		
			脚のポジション②	2 番ポジション		
			脚のポジション③	3 番ポジション		
4	パーレッション/センターレッション③	脚のポジション各動きと名称を覚える	脚のポジション④	4 番ポジション		
			脚のポジション⑤	5 番ポジション		
			脚のポジション⑥	6 番ポジション		
5	パーレッション/センターレッション④	各動きと名称を一致させる	ポジション確認①	ブリエ		
			ポジション確認②	ドゥミブリエ		
			ポジション確認③	グランブリエ		
6	パーレッション/センターレッション⑤	各動きと名称を一致させる	ポジション確認④	ボワント&フレックス		
			ポジション確認⑤	ルルヴェ		
			ポジション確認⑥	タンデュ		
7	パーレッション/センターレッション⑥	正しい動きを理解する	基本レッション①	スムーズに基本レッスンを進める		
			基本レッション②	スムーズに基本レッスンを進める		
			基本レッション③	スムーズに基本レッスンを進める		
8	パーレッション/センターレッション⑦	自分で確認できる余裕が出てくる	基本レッション④	スムーズに基本レッスンを進める		
			基本レッション⑤	スムーズに基本レッスンを進める		
			基本レッション⑥	スムーズに基本レッスンを進める		
9	パーレッション/課題ダンス	30秒程度の振り付けを授業内で覚えきる	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			振り付け覚え	30秒程度の振り付けを授業内で覚えきる		
10	パーレッション/グループ分け/作品仕上げ	メンバー同士協力して作品を仕上げる	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			振り付け練習	メンバー同士協力して作品を仕上げる		
11	パーレッション/ダンス練習	自主的に練習を繰り返す	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			振り付け練習	メンバー同士協力して作品を仕上げる		
12	パーレッション/各グループ発表	練習の成果を十分に発揮する	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			ダンス発表	各グループダンス発表		
13	パーレッション/復習・強化①	動きの再確認と修正レベルアップを目指す	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			レベルアップ①	基本レッスンの動きの再確認・修正		
14	パーレッション/復習・強化②	動きの再確認と修正レベルアップを目指す	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			レベルアップ②	基本レッスンの動きの復習		
15	パーレッション/復習・強化③	動きの再確認と修正レベルアップを目指す	パーレッション	スムーズに基本レッスンを進める		
			レベルアップ③	基本レッスンの動きの強化		

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