

科目名		H I P H O P 1				年度	2025
英語表記						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	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6	倒しロール	2	
			2	頭のアイソレーション7	水平ロール		
			3	頭のアイソレーション8	コンビネーション		
4	アイソレーション	肩のアイソレーション	1	肩のアイソレーション1	上下のアイソレーション	2	
			2	肩のアイソレーション2	前後のアイソレーション		
			3	肩のアイソレーション3	ロール(前回し・後ろ回し)		
5	アイソレーション	肩のアイソレーション 胸のアイソレーション	1	肩のアイソレーション4	ロール(左右逆回し)	2	
			2	肩のアイソレーション5	コンビネーション		
			3	胸のアイソレーション1	前後のアイソレーション		
6	アイソレーション	胸のアイソレーション	1	胸のアイソレーション2	左右のアイソレーション	2	
			2	胸のアイソレーション3	左右倒し		
			3	胸のアイソレーション4	8方向		
7	アイソレーション	胸のアイソレーション	1	胸のアイソレーション5	肩回しロール	2	
			2	胸のアイソレーション6	方水平ロール		
			3	胸のアイソレーション7	コンビネーション		
8	アイソレーション	お腹のアイソレーション 腰のアイソレーション	1	お腹のアイソレーション	お腹のだし引き	2	
			2	腰のアイソレーション1	前後のアイソレーション		
			3	腰のアイソレーション2	左右のアイソレーション		
9	アイソレーション	腰のアイソレーション 足のアイソレーション	1	腰のアイソレーション3	ロール	2	
			2	腰のアイソレーション4	コンビネーション		
			3	足のアイソレーション1	つま先に重心を置く		
10	アイソレーション	足のアイソレーション ボディーウェーブ	1	足のアイソレーション2	かかとに重心を置く	2	
			2	ボディーウェーブ1	ボディーウェーブ(縦)		
			3	ボディーウェーブ2	上から下へウェーブ通す		
11	アイソレーション	ボディーウェーブ	1	ボディーウェーブ3	下から上へウェーブ通す	2	
			2	ボディーウェーブ4	コンビネーション		
			3	ボディーウェーブ5	ボディーウェーブ(横)		
12	アイソレーション	アイソレーションの応用	1	応用1	アイソレーションを繋ぐ	2	
			2	応用2	振付の中でのアイソレーション		
			3	応用3	振付の中でのアイソレーション2		
13	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		
14	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		
15	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7	コンビネーション	2	
			2	リズムトレーニング8	振付の中でのリズムキープ1		
			3	リズムトレーニング9	振付の中でのリズムキープ2		

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