

科目名	選択ダンススキル3							年度	2025
英語科目名								学期	前期
学科・学年	ダンスパフォーマンス科 1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	ARISA		教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロダンサー	
【科目の目的】 JAZZ HIPHOPではストレッチ、体幹トレーニング、基礎リズム、ステップ、振付を毎回行います。ラテンやヒール、イスやハットを使った表現など必要に応じた応用レッスンを行います。									
【科目の概要】 この授業ではJAZZにおける基礎リズム、ステップ、ストレッチや体幹強化を毎年通してトレーニングします。その上で毎回テーマに沿った振付を行い表現力を養います。ラテンやファンク、ワールドミュージックなど幅広いジャンルの音楽をテーマとすることで、様々な表現方法を学びます。また、フロアやヒールを履いての表現も学び、ステージングの意識付けも行います。									
【到達目標】 講義を通じて就職活動、オーディション合格に必要な自己PR術を習得する。正しい履歴書の作成方法を学ぶ。社会人として必要な積極性や協調性を講義内のディスカッションや課題研究を通して学ぶ。									
【授業の注意点】 前回レッスンの動き・ステップ・振り付けを自主練習して実習に臨む事。授業時数の4分3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。									
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	受講態度も良く各部位のアイソレーション技術を理解、習得している。	受講態度も良く各部位のアイソレーション技術をやや理解、習得している。	各部位のアイソレーション技術を理解、習得しているが受講態度が良くない。	各部位のアイソレーション技術の理解、習得度が低い。	受講態度も悪く各部位のアイソレーション技術の理解、習得ができていない。				
到達目標 B	受講態度も良くストレッチの動きを理解しダンスの表現に活かせる。	受講態度も良くストレッチの動きを理解、習得している。	ストレッチの動きを理解、習得しているが受講態度が良くない。	ストレッチの動きの理解、習得度が低い。	受講態度も悪くストレッチの動きの理解、習得が出来ていない。				
到達目標 C	受講態度も良くJAZZの基礎的なステップを理解、習得している。	受講態度も良くJAZZの基礎的なステップをやや理解、習得している。	JAZZの基礎的なステップをやや理解、習得しているが受講態度が良くない。	JAZZの基礎的なステップの理解、習得度が低い。	受講態度も悪くJAZZの基礎的なステップの理解、習得ができていない。				
到達目標 D	受講態度も良く振付に合わせた最適な表現方法、グループを身に付けている。	受講態度も良く振付に合わせた最適な表現方法を身に付けている。	振付に合わせた最適な表現方法を身に付けているが受講態度が良くない。	振付に合わせた最適な表現方法の習得度が低い。	受講態度も悪く振付に合わせた最適な表現方法の習得が出来ていない。				
到達目標 E									
【教科書】 適時レジュメ・資料を配布する									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験・課題 30% 試験と課題を総合的に評価する レポート 40% 授業内容の理解度を確認するために実施する 成果発表 20% 授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する 平常点 10% 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		選択ダンススキル3			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	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		
2	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		
3	姿勢	正しい姿勢を作る	1	姿勢	正しい姿勢を作る1	2	
			2	姿勢	正しい姿勢を作る2		
			3	姿勢	正しい姿勢を作る3		
4	アイソレーション	アイソレーションの基礎動作	1	アイソレーション	アイソレーションを理解する①	2	
			2	アイソレーション	アイソレーションを理解する②		
			3	アイソレーション	アイソレーションを理解する③		
5	ステップ	ステップの基礎動作	1	ステップ	ステップの基礎動作を理解する①	2	
			2	ステップ	ステップの基礎動作を理解する②		
			3	ステップ	ステップの基礎動作を理解する③		
6	ステップ	ステップの基礎動作	1	ステップ	ステップの基礎動作を理解する④	2	
			2	ステップ	ステップの基礎動作を理解する⑤		
			3	ステップ	ステップの基礎動作を理解する⑥		
7	振付	振付による表現	1	振りを踊る	ステップ+ルーティーン1	2	
			2	振りを踊る	ステップ+ルーティーン2		
			3	振りを踊る	ステップ+ルーティーン3		
8	振付	振付による表現	1	振りを踊る	ステップ+ルーティーン4	2	
			2	振りを踊る	ステップ+ルーティーン5		
			3	振りを踊る	ステップ+ルーティーン6		
9	振付	振付による表現	1	振りを踊る	表現力を促すためのコンビネーション1	2	
			2	振りを踊る	表現力を促すためのコンビネーション2		
			3	振りを踊る	表現力を促すためのコンビネーション3		
10	振付	振付による表現	1	振りを踊る	表現力を促すためのコンビネーション4	2	
			2	振りを踊る	表現力を促すためのコンビネーション5		
			3	振りを踊る	表現力を促すためのコンビネーション6		
11	振付	振付による表現	1	振りを踊る	課題曲による短い振付を習得1	2	
			2	振りを踊る	課題曲による短い振付を習得2		
			3	振りを踊る	課題曲による短い振付を習得3		
12	振付	振付による表現	1	振りを踊る	課題曲による短い振付を習得4	2	
			2	振りを踊る	課題曲による短い振付を習得5		
			3	振りを踊る	課題曲による短い振付を習得6		
13	振付	振付による表現	1	振りを踊る	振りを繋げて課題曲を表現する1	2	
			2	振りを踊る	振りを繋げて課題曲を表現する2		
			3	振りを踊る	振りを繋げて課題曲を表現する3		
14	振付	振付による表現	1	振りを踊る	振りを繋げて課題曲を表現する4	2	
			2	振りを踊る	振りを繋げて課題曲を表現する5		
			3	振りを踊る	振りを繋げて課題曲を表現する6		
15	振り返り	1年次の振り返り	1	基礎振り返り	基礎の習得度確認リズム	2	
			2	基礎振り返り	基礎の習得度確認アイソレーション		
			3	基礎振り返り	基礎の習得度確認ステップ		

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