

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|----------------------------------------------|----------|---------|------|
| 日本工学院専門学校                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 | 開講年度 | 2019年度                    |                                              | 科目名      | HIPHOP1 |      |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 開設学科                                                                                                                                                                                               | ダンスパフォーマンス科                                                                                                                                     |      | コース名                      | 全コース                                         |          | 開設期     | 前期   |
| 対象年次                                                                                                                                                                                               | 1年次                                                                                                                                             |      | 科目区分                      | 必修                                           |          | 時間数     | 30時間 |
| 単位数                                                                                                                                                                                                | 1単位                                                                                                                                             |      |                           |                                              |          | 授業形態    | 実習   |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                             | 適時レジュメ・資料を配布する                                                                                                                                  |      |                           |                                              |          |         |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                               | STEZO/YU-KI/Suguru                                                                                                                              |      |                           | 実務経験の有無・職種                                   | 有・プロダンサー |         |      |
| 学習目的                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| <p>この科目ではストレッチ、アイソレーション、筋力トレーニング等の基礎体力をつける為の反復トレーニングを行います。力強い振付を踊りこなす強い筋力と体幹を身に付ける事と、身体の可動域を広げ表現力を向上させる事を目的とします。また、簡単なステップや振付を鏡で自己を確認しながら練習します。ステップや振付の達成度を確認し、基礎トレーニングの習熟度を自分自身が理解する事を目的とします。</p> |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 到達目標                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| <p>この科目ではヒップホップダンスを習得する上で土台となる基礎力を身に付ける事を目標とします。ストレッチを学び柔軟性と怪我をしない身体作りを行います。アイソレーションを学び身体の各部位を個別に動かす練習をする事で身体の可動域を広げます。体幹、筋力トレーニングを学び、力強い動作に耐えうる身体を作ります。</p>                                       |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 授業概要                                                                                                                                                                                               | 毎授業、ストレッチ、アイソレーション、筋力トレーニングといった基礎力を向上する為の動作を取り入れ、習熟度を高めていきます。基礎トレーニングの習得レベルを判断する為に簡単なステップや振付を学びます。また自分自身の動きは必ず鏡を確認しながら覚える事で客観的に達成度を理解できるようにします。 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 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。                                                                             |      |                           |                                              |          |         |      |
| 評価方法                                                                                                                                                                                               | 種別                                                                                                                                              | 割合   | 備 考                       |                                              |          |         |      |
|                                                                                                                                                                                                    | 試験・課題                                                                                                                                           | 0%   |                           |                                              |          |         |      |
|                                                                                                                                                                                                    | 小テスト                                                                                                                                            | 0%   |                           |                                              |          |         |      |
|                                                                                                                                                                                                    | レポート                                                                                                                                            | 0%   |                           |                                              |          |         |      |
|                                                                                                                                                                                                    | 成果発表<br>(口頭・実技)                                                                                                                                 | 50%  | 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                                                                                                                                             | 50%  | 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する    |                                              |          |         |      |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |      |                           |                                              |          |         |      |
| 回                                                                                                                                                                                                  | 授業内容                                                                                                                                            |      |                           | 各回の到達目標                                      |          |         |      |
| 1回                                                                                                                                                                                                 | STEZO基礎 柔軟性向上                                                                                                                                   |      |                           | 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                |          |         |      |
| 2回                                                                                                                                                                                                 | STEZO基礎 可動域向上                                                                                                                                   |      |                           | 首・肩・胸のアイソレーションを理解し、上半身の可動域の向上をはかる            |          |         |      |
| 3回                                                                                                                                                                                                 | STEZO基礎 リズムトレーニング                                                                                                                               |      |                           | アップ、ダウンのリズムの取り方を理解する                         |          |         |      |
| 4回                                                                                                                                                                                                 | YU-KI基礎 筋力向上                                                                                                                                    |      |                           | 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                 |          |         |      |
| 5回                                                                                                                                                                                                 | YU-KI基礎 可動域向上                                                                                                                                   |      |                           | 腹・腰・膝のアイソレーションを理解し、下半身の可動域の向上をはかる            |          |         |      |
| 6回                                                                                                                                                                                                 | YU-KI基礎 ステップ理解                                                                                                                                  |      |                           | ランニングマン、ポップコーン、スライドなどのステップを理解する              |          |         |      |
| 7回                                                                                                                                                                                                 | Suguru基礎 柔軟性向上                                                                                                                                  |      |                           | 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              |          |         |      |
| 8回                                                                                                                                                                                                 | Suguru基礎 体幹トレーニング                                                                                                                               |      |                           | 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               |          |         |      |
| 9回                                                                                                                                                                                                 | Suguru基礎 振付理解                                                                                                                                   |      |                           | 簡単な振付を練習し、基礎トレーニングの達成度を確認する                  |          |         |      |
| 10回                                                                                                                                                                                                | STEZO アイソレーション応用                                                                                                                                |      |                           | 音楽に合わせて全身のアイソレーションを行えるようになる                  |          |         |      |
| 11回                                                                                                                                                                                                | STEZO リズムトレーニング応用                                                                                                                               |      |                           | 色々な音楽に合わせてアップ、ダウン、オンカウント、エンカウント等リズムを取れるようになる |          |         |      |
| 12回                                                                                                                                                                                                | STEZO 全身の使い方                                                                                                                                    |      |                           | アイソレーションを意識し全身を使ったリズム取りを習得する                 |          |         |      |
| 13回                                                                                                                                                                                                | YU-KI アイソレーション応用                                                                                                                                |      |                           | 可動域の限界を確認し、自分の可動域を広げるトレーニングを行う               |          |         |      |
| 14回                                                                                                                                                                                                | YU-KI ステップ理解                                                                                                                                    |      |                           | シーウォーク、ロジャーラビットなどのステップを理解する                  |          |         |      |
| 15回                                                                                                                                                                                                | YU-KI 連続したステップ                                                                                                                                  |      |                           | アイソレーション、リズムを意識し複数のステップを組み合わせられるようになる        |          |         |      |