

日本工学院専門学校	開講年度	2019年度	科目名	コンテンポラリー1	
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	松本大樹・鈴木ユキオ・有香		実務経験の有無・職種	有・プロダンサー	
学習目的					
この科目ではコンテンポラリーダンスを通して自己の体(骨格や関節、筋肉などのメカニズム)を学び基本的な体のエクササイズ、ストレッチ法を修得します。一つ一つの動き(踊り)を解体し理解する事で自己の動きに対する深い意識を育て、バレエの基礎的な動きに対する学びを深くします。動きに意味を持たせ創造性や感覚を磨く事目的としたレッスンをを行います。					
到達目標					
この科目ではコンテンポラリーダンスの基礎技術を理解するとともに体の構造を理解したアライメントの意識、体の動きを理解した上での表現方法を学びます。体の中からの動きや可動域を上げるエクササイズによってダンス表現のイメージの幅を広げます。					
教育方法等					
授業概要	この科目ではストレッチや基本エクササイズを通して自己の身体を理解、アライメント理解を深めます。その上でエクササイズを細分化し自己の動きを意識する事を学び、振付の中でテクニックへの理解や創造性を深めます。				
注意点	身体のラインが見えるレッスン着を着用し髪の毛が長い学生は結ぶ事。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%			
	成果発表表 (口頭・演技)	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	松本 基礎エクササイズ①	松本先生 ストレッチ・エクササイズの動きの意味を知る			
2回	松本 基礎エクササイズ②	松本先生 立ち方と体の意識と脱力			
3回	松本 基礎エクササイズ③	松本先生 体の軸の取り方			
4回	鈴木 基礎エクササイズ①	鈴木先生 インナーマッスル・体幹の意識			
5回	鈴木 基礎エクササイズ②	鈴木先生 アライメントを整える			
6回	鈴木 基礎エクササイズ③	鈴木先生 アライメント 重心移動を学ぶ			
7回	有香 基礎エクササイズ①	有香先生 コンテンポラリーの表現方法を理解するためのガイダンス			
8回	有香 基礎エクササイズ②	有香先生 コンテンポラリー パーレッスンによるエクササイズ			
9回	有香 基礎エクササイズ③	有香先生 アライメントの整え方 重心移動			
10回	松本 基本動作①	松本先生 筋肉を使っでの呼吸の体得			
11回	松本 基本動作②	松本先生 体の内側から動きを行う動作			
12回	松本 基本動作③	松本先生 背面筋肉の使い方と呼吸法			
13回	鈴木 基本動作①	鈴木先生 オフバランスの動きを学ぶ			
14回	鈴木 基本動作②	鈴木先生 激しい動きの中での動作のコントロール			
15回	鈴木 基本動作③	鈴木先生 エクステンション 自由な体の動きを体験			