

# 評価項目について

各インストラクターごとに、それぞれ5点満点評価で点数を付けさせていただきます。

## ①アイソレーション

アイソレーションとは日本語で「分離、独立」などの意味を持つ言葉で、ダンスに置き換えると「一つの部分だけを動かすこと」と捉えることができます。首・肩・胸・腰といった体の各部分をしっかり使って踊れているかを評価いたします。

## ②リズム

文字通り、リズム（音）に合わせて踊れているかを評価いたします。振り付けや気持ちが先行して、音とズレて踊ってしまうことはダンスで陥りがちなことの一つですが、踊ってる本人にはなかなか気づけないポイントでもあります。

## ③体幹

体幹とはその文字が示す通り体の幹という意味です。いわば胴体の部分を指します。手、足、頭など胴体から繋がっている部分を機能的に活かすためには、この胴体部分が重要であり、それが効率よく伝わってスムーズに動きへと変換されているかを評価します。

## ④緩急

習字で言うところの「止め・ハネ・はらい」にあたる部分。音楽に合わせて、メリハリをつけてダンスできているかを評価いたします。

## ⑤シルエット

文字通り、踊りの形についての評価です。角度や、アイソレーションの効かせているかの有無、伸ばすところ曲げるところ等踊りの見え方に関する評価ポイントです。