Benesse　avex dance master

ベネッセのオンラインダンススクール

STARTER GUIDE

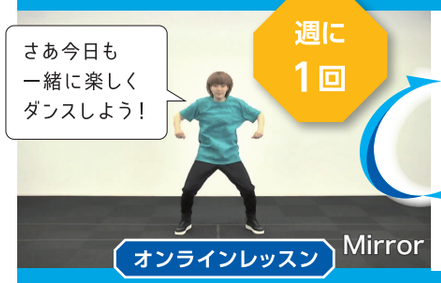
P2　LESSON CYCLE　6カ月間の流れ
P3　LESSON START　オンラインレッスンの流れ
P4　Dance COMMUNE　専用アプリのご紹介
P5　Dance COMMUNE　ベネッセのオンラインダンススクールでの活用方法
P6　WORKBOOK　ダンスキドリルのご紹介
P7-10　エイベックス・ダンスマスター サポート&サービスのご紹介

LESSON CYCLE

毎週のレッスン+自主練習、1か月に1回のスキルチェック、6か月に1回のスキルテストでスキルアップを目指します。
さらに習った振付は3か月毎にレッスン内で発表会形式で披露します。

オンラインダンスレッスン

週1回、60分（幼児50分）。双方向・リアルタイムのオンラインダンスレッスンで基礎から振付までインプット!



習熟度に応じて、一人ひとりに声かけをしながらレッスンを進行していくので、無理なくインプットができます。レッスンがないときも、専用アプリ内の復習動画が見放題だから、次のレッスンまで自主練習ができます。

使用ツール

自主練習

ダンスキドリル※1、専用アプリDance COMMUNE※2を活用して自主練習。

使用ツール
専用アプリ

個別アドバイス

ダンスを動画で提出すると、個別アドバイスがもらえる!

1か月間の定着度を個別に確認できるので、習いっぱなしで終わらず次につながります。

使用ツール
専用アプリ

レッスン内発表会

練習の成果は、クラス全員、オンラインで披露!

これまでの練習の成果を披露することで、達成感とやる気がわいてきます。

使用ツール

最終スキルテスト

ダンススキルテストで定着度を最終確認!

半年間のダンスレッスンの成果をテスト。今後に向けてより詳しいアドバイスがもらえます。

使用ツール
専用アプリ

※1　ダンスキドリル
エイベックスが開発・制作した世界初の”使える”ダンスの教科書です
ご受講開始までに郵送いたします

※2　専用アプリ Dance COMMUNE
エイベックスのダンスカリキュラムと連動した成長サポートアプリです

LESSON START

レッスン準備

・動きやすい格好で参加しましょう

・安全に動けるスペースの確認※保護者のかたが必ず事前に安全確認をしてください

周りに机やイスなど角のある物がないか確認しましょう
床におもちゃ、紙などが落ちていないか確認しましょう
周りに手や足がひっかかってしまうような物がないか確認しましょう

・足音が気になる場合は、滑らない素材のマットを準備しましょう

FASHION POINT

ファッションは、ダンスの重要な要素です!
ウェアのオシャレも楽しみましょう!

●トップス
Tシャツが基本です。冬はトレーナーなどを羽織って、暑くなったら脱ぎ着出来るような格好が良いでしょう。

●ボトムス
スウェット、バスケットパンツ、レギンス、ハーフパンツなどがお勧めです。膝を曲げたり、腰を回したりするので動きやすいものが良いでしょう。※運動なのでスカートは避けましょう。

●オンラインレッスンでは、裸足で参加して下さい。

用意するもの

- [ ] 水分補給が出来る飲み物
- [ ] タオル(汗をふけるように準備しましょう)
- [ ] ダンスキドリル
- [ ] 筆記用具(先生のアドバイスなどをメモしましょう)

レッスンを受ける時のポイント

POINT.1 レッスンが始まったらマイクはミュートにしてください（先生の指示があるときだけミュートをはずしてください）

POINT.2 先生の言うことをしっかり聞きましょう。

POINT.3 大きな声であいさつしましょう！

POINT.4 休憩中は先生やお友達とおしゃべりも楽しみましょう。

POINT.5 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

レッスン終了後のポイント

POINT.1 レッスンで習ったことをその日のうちに復習しましょう！

復習には、専用アプリ Dance COMMUNE やダンスキドリルを活用しましょう。

POINT.2 毎日ストレッチを行い、柔軟性を高めましょう。

ダンスの上達には柔軟性が必要です。
お風呂あがりなど、体が温まっている時にストレッチを行うと効果的です。
まだ体がかたい人も毎日やれば、少しずつ柔らかくなってきます。

基本の流れ

※クラスによって多少内容が異なる場合があります
※写真は教室でのレッスンの様子です。実際はオンラインでのレッスンになります

Zoomを立ち上げて準備をしましょう ※入室は10分前から可能

10分前まではZoom上の待機室でお待ちいただけます

LESSON START
はじまりの挨拶
出欠確認

1 ストレッチ

2 アイソレーション

3 リズムトレーニング

LESSON FINISH
終わりの挨拶

4 ステップ練習

5 振り入れ

アプリやドリルを
使って復習

★ダンスレッスン語録

- ストレッチ ―― 準備体操のことです。体を温め、柔軟性を高めます。
- アイソレーション ―― 体の部位を個別に動かすトレーニングです。
- カウント ―― 音楽に合わせて手をたたき、手をたたいた瞬間がカウントです。
- ワンエイト ―― カウントのワン～エイトまでの８カウントのことです。
- ツーエイト ―― ワンエイトが２回分の16カウントのことです。
- リズムトレーニング ―― 音楽に合わせてリズムを取る練習のことです。
- ダウン ―― 音楽に合わせて膝を曲げるリズムの取り方。
- アップ ―― 音楽に合わせて膝を伸ばすリズムの取り方。
- ステップ ―― リズムを取りながら足を動かす動きのことです。
- 振りつけ ―― 音楽にあった動きを付けることです。

Dance COMMUNE アプリの紹介

Dance COMMUNE

ステージ 夢への第一歩!アプリがお子様の成長を加速させる!

Dance COMMUNE(ダンスコミューン)は、オンライン指導に欠かせない講師と生徒間の動画のやり取りや、ステップやアイソレーションなどダンスの基礎を楽しく学べるレッスン動画が満載のエイベックスのダンスカリキュラムと連動した成長サポートアプリです!

アプリをはじめる「誰でもカンタン3ステップ」

STEP1

アプリをダウンロード

Dance COMMUNEのホームページからアプリをダウンロード

https://dancecommune.com/

STEP2

エイベックス・プロワークスIDでログイン

新規ID取得者やPWを忘れた方は「avex proworks」のサイトへ

※7月から入会のかたは6月末までに、ID・パスワードを「レッスン復習用アプリ(Dance COMMUNE)の案内メール」にてお送りします。必ず事前に「@av.avex.co.jp」のドメインを受信できるよう設定してください。

STEP3

ご利用開始

タイムラインから
すべての情報が受け取れます

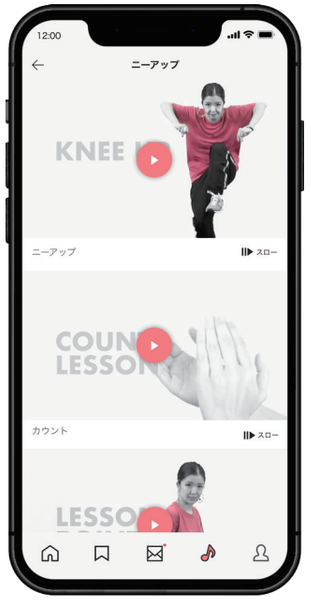
詳しくは Dance COMMUNE で検索

もしくは「よくある質問」はこちらから⇒

POINT1

おうちでレッスンの**予習復習**ができる

講師から送られてくるレッスン動画や課題を受け取って、おうちでレッスンの予習・復習しましょう!



POINT2

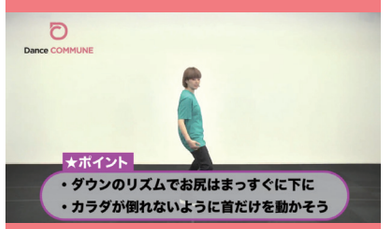
楽しく学べる
レッスン動画が充実

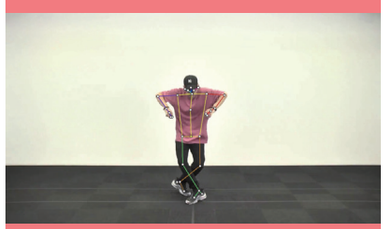
おうち練習でダンスの基礎をマスターしましょう!

POINT3

初心者にも分かりやすい
丁寧な解説動画

スローやボーン表示など多彩な機能でスキルアップをサポートします





Dance COMMUNE

ベネッセのオンラインダンススクールでの活用方法

Dance COMMUNE

オンラインレッスンのあとは アプリでおうち練習をしてみましょう!

月に1度のスキルチェックやおうち練習にアプリを活用
一人ひとりに寄り添った講師のアドバイスがスキルアップに役立ちます

01

タイムラインに
講師から課題が届きます!
動画を見ながら
たくさん練習しましょう

02

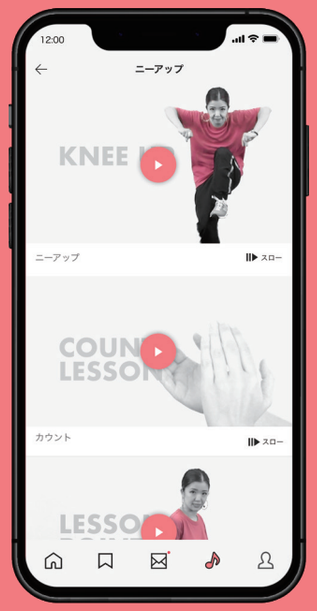
月に1度の
スキルチェックでは
課題に合わせて自分でダンス
動画を撮影して講師に送りましょう!

03

動画を送ると
フィードバックが返ってきます!
アドバイスを次に活かして
どんどん上手くなりましょう

04

レッスン動画を選んで
おうち練習をしてみましょう!
ダンスの基礎を一から学べます!



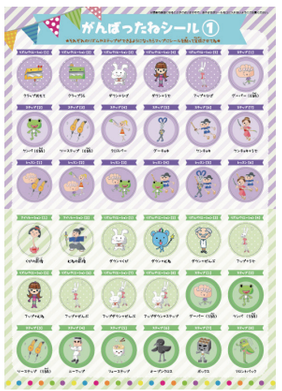
WORKBOOK

補助教材 ダンスキドリル

ベネッセのオンラインダンススクールでの活用方法

1. レッスンが終わったら、先生に案内された「ダンスキドリル」のページを見て、動きのポイントをチェックできます
2. DanceCOMMUNEアプリと一緒に使うと、親子でいつでも楽しく練習できます
3. ステップをマスターしたら、「がんばったねシール」を貼って、お子さんががんばったことをほめてあげてください

この本の使いかた



※デザインは開発中のものです。実際の内容とは異なる場合がございます。

avex dance master

エイベックス・ダンスマスター サポート&サービスのご案内

以降はエイベックス・ダンスマスターのサポートとサービスのご紹介です。
有料の追加サービスもありますので、ご利用の際はおうちのかたが必ずご確認ください。

エイベックス・ダンスマスターに関する問い合わせ先 https://contact-apd.avex.jp/dancemaster

エイベックス・ダンスマスターとは？

夢が見つかる場所 × *夢中になれる場所* × *特別な体験ができる場所*

エイベックス・アーティストアカデミーの開校から20年間に渡りカリキュラムの開発を進めてきた実績があり、数多くのアーティストやダンサーを輩出してきたダンスプログラムです。
エイベックス・ダンスマスターでは、「好き」が「夢」へと変わる瞬間に出会うことができます。ダンスを通して学ぶ様々なエンタテインメント体験は、ひとりひとりの経験値を豊かにし、自分の可能性を信じることで夢へとつながります。
わたしたちはダンスを楽しみたいという人から、プロフェッショナルとしてダンスを仕事にしたいという人まで、すべての人を対象に成長を実感いただけるプログラムを提供しています。
エイベックス・ダンスマスターは、すべての受講生の夢と笑顔を支援するダンススクールです。

FOR DREAM　FOR SMILE —— 全ては夢と笑顔のために

エイベックス・ダンスマスター公式SNS

エイベックス・ダンスマスターに関する情報が盛りだくさん!ぜひフォローしてみて下さい!

Twitter　Instagram　YouTube

全国統一のカリキュラム

「avex dance master」のカリキュラムは、全国で統一されており、すべての受講生が着実に成長できるように、年齢・スキル・ジャンルに合わせて段階的にステップアップできます。一人一人のスキルに合わせた的確な指導でステップやリズムバリエーションなど段階的に学べるプログラムとなっており、さらに、インストラクターの資格取得に向けた実践的なダンスレッスンや、振付・演出などの技術も学べ、将来プロダンサーを目指す受講生にとって「夢」に直結するプログラムです。

サポート教材が成長を加速させる

カリキュラムに連動した教材「ダンスキドリル」と成長をサポートする専用アプリ「Dance COMMUNE」で日々のレッスン内容がより充実したものになります。達成度合いや、レッスン外でも様々なステップやムーブなどの基礎スキルを解説動画で確認しながら学ぶことができます。

エイベックス・ストリートダンス検定

カリキュラムに連動した検定でスキルが証明でき成長を実感できます。ダンスを始めたばかりの受講生でも気軽に受けられる６級(無料)から受検可能になり、アプリを活用した映像審査でいつでもどこでもカンタンに受検が可能です。会場に行かなくてもご自宅で気軽に受検ができます。目標を決めて日々練習することでモチベーションアップに！ひとつ上の級を目指して練習してみましょう。

プロワークス（エンタメ情報提供サービス）

avex proworksでは、エンタメのお仕事情報やサービス提供が受けられます。モデル・ダンス・演技・歌・エキストラなどのジャンルにおいてCM・TV・映画・舞台・雑誌・ライブ・ミュージックビデオ・イベント等の出演機会があり、全国の受講生たちがavex proworksを利用して様々な場面で活躍しています。初心者の方でも参加可能な案件もあるのでぜひ登録してみましょう。

SUPPORT & SERVICE

JSDA公認エイベックス・ストリートダンス検定

JSDA公認エイベックス・ストリートダンス検定を受検しましょう!

級を持つことはその分野の技術の証明になり、ダンススキルの証となります。
レッスンで努力している成果を資格として保有しましょう。

JSDA公認エイベックス・ストリートダンス検定は、個人のレベルに応じて6つの級を設定しています。ダンスの基本・基礎を身につけ、一歩ずつ確実にステップアップできる6級・5級・4級。ダンススキルの幅を広げ基礎〜応用力を身につける3級・2級。そして、さらに表現者として国内外で高く評価される1級・アドバンス。個人のダンスレベルに応じて、どの級からでもチャレンジできダンススキルが把握できます。ダンス検定はダンススキルを測るだけでなく、同時に新たな目標を設定できる試験となります。ひとつ上の級を目指して練習することが、個人の目標とするダンススキルを身につける近道になります。

ライセンス取得の3つのメリット

1 ダンススキルの証明

「水泳の級」や「柔道の段」、「英検」や「漢検」などのように、取得した級のライセンスカードを持つことはその分野の技術の証明になりダンススキルの証となります。

2 オーディション優先通過

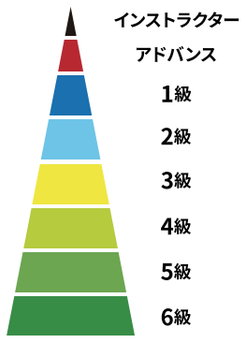
エイベックス・プロワークスより提供されるオーディションにおいて、ライセンスレベルをもとに審査を優先的に通過する事ができます。

3 ワークショップ優先受講

世界で活躍するトップダンサーやアーティストと共演できるイベントやワークショップに優先的に受講できます。

各レベルの受検目安

検定レベル基準表

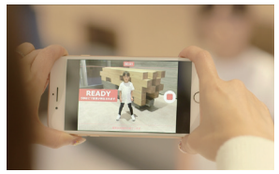


各級の目安(HIPHOP)	
アドバンス	表現力/リズム感/バランス/テクニックをマスターし、ソロパフォーマンスの表現力・創造力・個性を備え、自身のダンススタイルを確立出来ているレベル
1級	さらなる上級者向けのステップ/ムーヴ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振り付け及び表現(ソロ・パフォーマンス)ができるレベル
2級	上級者向けのステップ/ムーヴ/リズムの基礎全般をマスターし、与えられた振付及び表現(ソロ・パフォーマンス)ができるレベル
3級	中級者向けのステップ/ムーヴ/リズムの基礎全般をマスターし、与えられた振付を踊ることができるレベル
4級	初心者向けのステップ、基礎となるリズム全般をマスターし、与えられた振り付けを踊ることができるレベル
5級	音を聞きカウントを取りながら腕、胸、膝を使った簡単なステップを踏むことができるレベル
6級	音を聞きカウントを理解し、腕、膝を使った簡単なステップを踏むことができるレベル

世界初!検定アプリ導入!

HIPHIOP2級〜6級ではアプリ受検可能!

世界初の独自技術で、精度の高い映像審査を行います。
スマホ・タブレットがあれば、いつでもどこでもカンタンに受けることができます。



各種情報

HIPHOP ライセンスレベル	審査頻度	受検方法	受検料(税込)	ライセンス発行料(税込)
アドバンス	半年1回	各エリア試験会場受検	¥7,150	¥3,850
1級			¥5,500	¥3,850
2級	3ヶ月1回	アプリ受検	¥3,300	¥3,850
3級			¥3,300	¥3,850
4級	毎月		¥1,650	¥3,850
5級			¥1,650	¥3,850
6級			無料	-

※6級はアプリ上でライセンスを付与します。
※JAZZ検定は7月に会場での実施予定となります。実施レベル:5級〜アドバンス。

毎月1日 → 申し込み期間 → 毎月末日 → 翌月1日 → 動画提出期間 → 翌月10日

お申込方法

まずは6級を受検しましょう!

ダンスを始めたばかりの方でも、経験者の方でも、まずは6級を受検しましょう!
6級は、無料で毎月受検できます!気軽に力試し、アプリ体験ができるので下記よりお申込みください!

STEP 1

申し込みが完了したらまずはアプリをダウンロード!

エイベックス・ストリートダンス検定

< 検定のお申し込み >

※アプリのご利用には、当ページからエイベックス・ストリートダンス検定のお申込みが必要です。

< アプリ >

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

STEP 2

ID／パスワードを入力してログイン
※検定申し込み時のID／パスワードと同じです。

STEP 3

撮影が終わったら、一番うまく踊れた動画を選択し、提出しましょう!

SUPPORT & SERVICE

avex proworks

エイベックス・プロワークスとは

エイベックス・プロワークスはエイベックス・アーティストアカデミー受講生、エイベックス・ダンスマスター受講生、JSDA本登録会員に向けて、『エンタテイメント情報』や『お得な割引情報』をお届けするサービスです。

テレビ・CMへの出演、アーティストバックダンサーやバックコーラスなど、みんなが憧れるエンタテイメントのお仕事はもちろん、特別研修や有名アーティストによるワークショップなど、エイベックス・プロワークスでしか出来ない体験がたくさんあります!

avex proworks

エイベックス・プロワークスは受講生のみなさまがご利用できる、エンタテインメント情報提供サービスです。
このサービスの中で、自分のプロフィールを作りましょう。

ログイン～プロフィール登録・写真登録完了まで

STEP 1 エイベックス・プロワークス マイページにログインしましょう!

エイベックス・プロワークスのID・パスワードを使ってログイン

ログインURL
https://profile.avex.jp/profile/Login.aspx

ログインID・パスワードを入れてログインボタンを押す!

STEP 2 プロフィールを完成させましょう!

1. プロフィール編集を押す。
2. 現在登録してある内容を確認、下までスクロールし、「プロフィールを編集する」ボタンを押す。
3. 申請理由を記載し、「プロフィール更新」ボタンを押して完了。

※個人情報は新proworksマイページから変更が可能です。

STEP 3 写真を登録しましょう!

オフィシャルスタジオで撮影する場合

1. エイベックス・フォトスタジオで撮影予約をする。

エイベックス・フォトスタジオ　http://photostudio.avex.jp/

お近くの写真スタジオで撮影する場合

1. プロフィール画像編集を押す。
2. 「写真登録方法」の手順に沿って写真を登録する。

完　了

エイベックス・ダンスマスター受講生達の実績こんな情報やチャンスがすぐに届きます!

出演できる!
TV・CM・雑誌・イベントなど
出演機会を多数紹介します。

観覧できる!
ライブやイベントなどプロワークスにしかない
特別な情報をお届けします。

上達できる!
アーティストや著名ダンサーのワークショップなど
スキルを磨ける機会を提供します。

『Nissy Entertainment 2nd LIVE -FINAL-
in TOKYO DOME』出演

東方神起 LIVE TOUR ～Begin Again～
Special Edition in NISSAN STADIUM出演

a-nation 2018 オープニングアクト出演

TUBE 横浜スタジアムライブダンサー出演

アシックストレーニングウェア　モデル出演

「Disney Dance!Dance!」DVD出演