



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 〈チャレンジスクール〉オンラインダンスでの活用方法
- P6 WORKBOOK しまじろうのダンスキドリルのご紹介
- P7 WORKBOOK ダンスキドリルのご紹介
- P8-11 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

週に1回のライブレッスン+自主練習、2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。



※1 しまじろうのダンスキドリル・ダンスキドリル
エイベックスのカリキュラムに基づいて作られた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
 - 周りに手や足が引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

●レッスンウェア

幼児クラス受講のかたは「レッスンウェア」の着用をお勧めします。右左わかりやすいデザインになっています。Tシャツ等の上に着用ください。

●トップス

長袖や半袖のTシャツが基本です。

●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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水分補給が出来る飲み物 | <input type="checkbox"/> しまじろうのダンスキドリル・ダンスキドリル |
| <input type="checkbox"/> タオル(汗をふけるように準備しましょう) | <input type="checkbox"/> 筆記用具(先生のアドバイスをメモしましょう) |

レッスンを 受ける時の ポイント

POINT.1 表示する名前を「かな名+都道府県」に変えてください。(例：ひかる・東京)

POINT.2 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.3 先生の言うことをしっかり聞きましょう。

POINT.4 大きな声であいさつしましょう!

POINT.5 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

※体調が悪いときや見学したいときはzoomの名前に(見学中)と入力してください。
※チャット機能を使った講師とのやり取りはできません。

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。

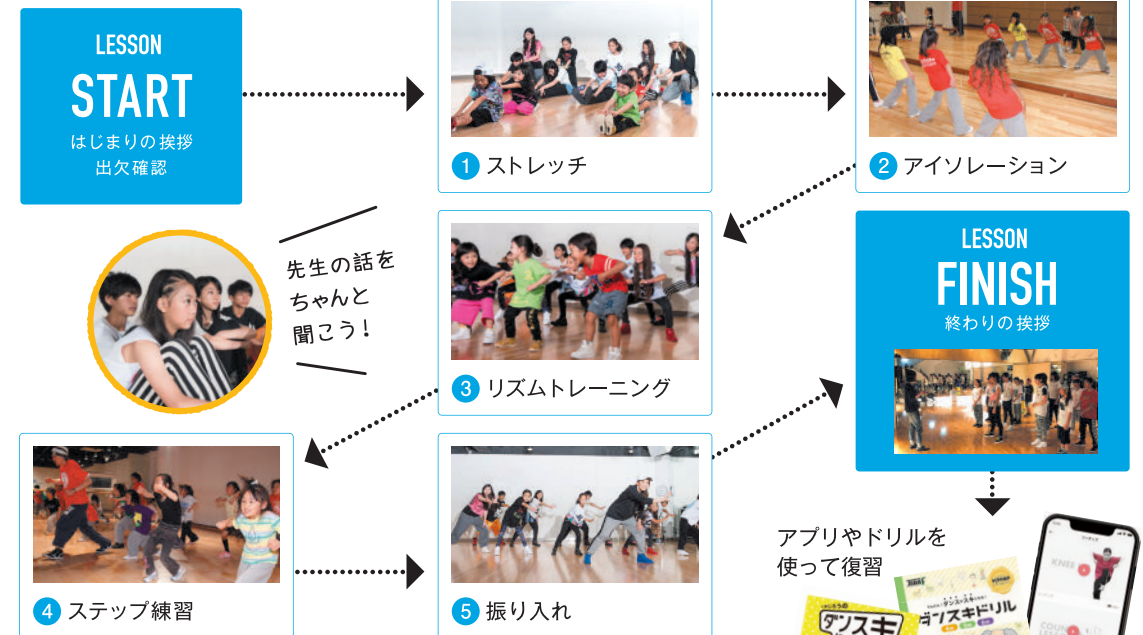
ダンスの上達には柔軟性が重要です。
お風呂あがりなど、体が温まっている時にストレッチを行うと効果的です。
まだ体がかたい人も毎日やれば、少しずつ柔らかくなってきます。

レッスン 終了後の ポイント

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



★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

専用アプリで成長が加速する!

Dance COMMUNE(ダンスコミュニケーション)は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。レッスンで習ったステップを確認したり、スキルチェックの課題動画を提出したり、先生からのフィードバックを確認したりできます。

利用手順

STEP1

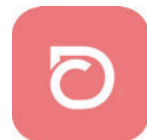
プロワークスにログインして利用規約を確認する



- ①エイベックス・プロワークス事務局からお送りしたメールに記載のID・パスワードでログイン
- ②プロワークス利用に関する規約を確認
- ③同意ボタンを押して完了

STEP2

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/>

STEP3

エイベックス・プロワークスIDでログイン



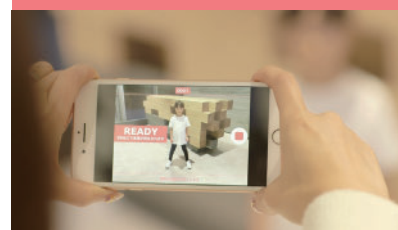
利用開始

※エイベックス・プロワークスID・パスワードはDanceCOMMUNEアプリの利用や、検定受験に必要です。紛失しないようご注意ください。
※各種設定や変更時@av.avex.co.jpからのメールでご案内致します。ドメイン設定のご確認をお願いします。
※パスワードを忘れた方はログインページの「パスワードを忘れた場合」より手続きしてください。
※パスワード変更はマイページ>パスワード変更より手続き可能です。
※その他お問い合わせは事務局までメールでご連絡ください。benesse-avexdance@av.avex.co.jp

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

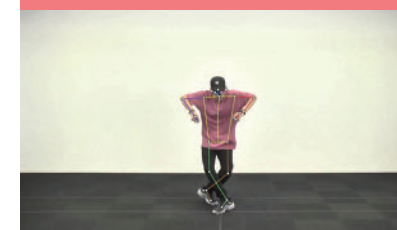
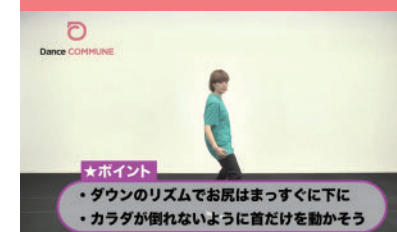
楽しく学べる
レッスン動画が充実

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

レッスンポイントやスロー再生などでスキルアップをサポートします!



※しまじろうのダンスキドリル連動動画は会員サイト「Platinum School」から閲覧いただけます。
※アプリ画面はイメージです。実際の画面と異なる場合があります。

Dance COMMUNE 活用方法



オンラインレッスンのあとは アプリを使って練習や課題に取り組みましょう

Dance COMMUNE

2か月に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
講師からレッスンでやった内容が届きます！
動画を見ながらたくさん練習しましょう



02

2か月に1度の**スキルチェック**では
課題に合わせてダンス動画を
撮影して講師に提出しましょう！



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すよ



詳しくは で検索 もしくは「よくある質問」はこちらから⇒



幼児向け WORKBOOK

しまじろうのダンスキドリル

〈チャレンジスクール〉オンラインダンスでの活用方法

- ① 各ステップの動きを細かくダンスキドリルで確認できます
- ② 受講者用サイトにある動画と一緒に使うと、いつでも楽しく練習できます
- ③ ステップを練習したら「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

しまじろうの
ダンスキドリル

Let's dance together!

かんたん!
ダンスが
スキに
なる!

チャレンジスクール

「ダンスって たのしい!」を
かんじよう!

Bronze
LEVEL

ブロンズレベル

はじめる まえに

- ① あんぜんな ばしょで
おどろう。
けがを しないように ばしょを かくにんしてか
れんじゅうを しよう。
●おどる スペースは じゃんばんに あるかな?
●おどっている ものほ ないかな?
●はだして おどろう!
- ② ドリルを
つかおう。
ダンスの うごきが わかるように
おてほんが かいてあるよ。
レッスンの ときに もってきね。
- ③ アプリを
つかおう。
せんせいから メッセージや
かたが たくさん、
アプリのダウンロード方法は
P57をご確認ください。

めあて

1

いろいろな
ポーズで
バランスを
とろう!

めあて

2

リズムに
あわせて
うごいてみよう!

このドリルの つかいかた

3つのレベルがあるよ。

ダンスを しっかり
おどれるように
3つの レベルで
レッスンを すすめるよ。
じゃんばんに
おぼえていこう。

3つの
ステージや
バリエーション
があるよ。
ひとつずつ
やっつけていこう。
※おどる順番や順番は必ず
おどってください。

とりにくんだり
シールをはろう。
シールは
いちねんごとに
1シート あるよ。
とりにくんだり
シールを はろう。
シールは、必ず黄色、赤、青、白の
順でシートをはずしてください。

おてほん
どうがを
みよう。
ダンスの うごきが
わかるように
おてほんどうがを
みよう。
動画の再生方法は
P57をご確認ください。

ダンスの
ポイントが
かいてあるよ。

めあて

3

みぎあしと
ひだりあしを
つけて
いろいろな ステップを
やってみよう!

おうちのかたへ

おてほんどうがを いっしょに みながら とりにくんでみよう。 <https://my.ptsc.jp/benesse/>

ドリルと運動!しまじろうのダンス動画を確認しよう!



会員サイト「Platinum school」ではドリルと運動したしまじろうのダンス動画を閲覧いただけます。実際に動いている様子がわかるから、ドリルと合わせて楽しく練習いただけます。「Platinum school」ログイン後、「コンテンツ」よりご確認ください。



Platinum schoolはコチラから!

小学生向け WORKBOOK

補助教材 ダンスキドリル

〈チャレンジスクール〉オンラインダンスでの活用方法

- 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

級
エイベックス・ストリートダンス検定を受検するときに目安となる検定級となります。

LV.
ダンスの難易度を表しています。
☆…やさしい
☆☆…ふつう
☆☆☆…むずかしい

MEMO
自分で気づいたことや、先生、おうちの人からのアドバイスを書いてみましょう。

ひとつごと
各ステップのコツやダンスの豆知識を教えてください。

説明
各ステップのやり方を説明しています。

ポイント
気をつけたいポイントやかっこよく見せるためのアドバイスが書いてあります。

ステップキャラクター
ステップひとつひとつの名称や特徴を表したキャラクターです。名前やプロフィールが書いてあります。

レッスン
各級の後半に掲載している「レッスン」のページはステップを組み合わせた練習課題になっています。難易度順に並んでいるので、「レッスン1」から順番に練習しよう!

ページ番号
ステップの掲載ページを表しています。やり方が分からなくなってしまったらひとつひとつのステップを復習してみよう!

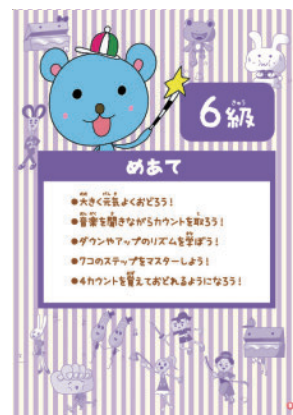
アドバイス
練習するときに気をつけたいポイントやアドバイスが書いてあります。

回数のところ
練習した日付を書いて、先生やおうちの人にマークやサインを書いてもらおう!

ステップやレッスンをマスターしたら…
各ステップやレッスンには、それぞれダンス王国のキャラクターが描かれた「がんばったねシール」があるよ! ステップやレッスンの組み合わせができるようになったら、P6~P7のダンス王国マップにシールを貼ってマップを完成させよう!

2 **Dance COMMUNE**
映像の場所を表しています。Dance COMMUNEアプリをダウンロードして見てみよう! (詳しくは8ページをみてね)

3 **回数のところ**
練習した日付を書いて、イラストに丸をつけたり、先生やおうちの人サインをもらおう!



avex dance master

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・ダンスマスター公式SNS

Instagram



@avexdancemaster

全国で輝く先生や受講生を紹介していくよ!ダンスがもっと楽しくなるヒントが沢山!



@avexDanceMaster

エイベックス・ダンスマスターの最新情報はここからGET!

YouTube



【公式】
エイベックス・ダンスマスター

発表会の映像やおうちでできるレッスン映像など公開中!

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>



ABOUT



エイベックス・ダンスマスターは ずっと“夢”と“笑顔”を作り続けてきました

「エイベックス・ダンスマスター」は、2001年に開校したアーティスト養成スクール
「avex artist academy」で開発されたダンスプログラムです。

「avex artist academy」は20年で200名以上のアーティストやタレントを輩出してきた、国内最高水準の育成力を誇るavex直営のエンタテインメントスクールです。そのavex artist academyで開発されたダンスプログラムは、フィットネスクラブを中心に、幼稚園保育園や大学など、全国230箇所以上で導入されています。これまでにエイベックスのダンスプログラムを学んだ受講生は40,000人を超えています。

エイベックス・ダンスマスターは、
“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” です。
わたしたちは、これからも受講生の成長と夢をサポートし続けます。

FOR DREAM FOR SMILE — 全ては夢と笑顔のために

レッスンで大切にしてほしい4つのこと

あいさつを大切にすること

先生はもちろん、店舗スタッフさん、一緒にレッスンを受けるお友達や保護者の方にも大きな声で「あいさつ」をすること。「おはようございます」「よろしくお願いします」「ありがとうございます」など、元気に明るく挨拶しましょう！

時間と約束を守ること

時間はみんなに平等に与えられたものです。レッスン時間やイベントの集合時間など、少し遅れただけでも仲間に迷惑をかけます。常に10分前行動を心がけましょう。そして先生や友達と交わした約束はきちんと守りましょう。約束を守るとお互いの信頼関係が築かれます。

感謝の気持ちを伝えること

「感謝」は心と心をつなげます。しかし心の中で思っているだけでは結びつきません。送り迎えをしてくれるお父さん、お母さん、発表会の準備をしてくれたスタッフ、ダンスを教えてくれる先生…日頃の感謝を言葉にして伝えましょう。「ありがとう」の言葉は、きっとあなたのエネルギーに変わり、あなた自身の成長につながります。

積極的に質問すること

レッスンの中で解らなかったことをそのままにしておく、上達が遅れることもあります。どんどん質問してみんなで悩みを解決していきましょう。
エイベックスは“がんばるあなた”を応援しています！

SUPPORT

JSDA公認 エイベックス・ストリートダンス検定

オンラインレッスンでダンスの基礎を学んだら、「JSDA公認 エイベックス・ストリートダンス検定」でライセンスを取得してみよう！基礎がしっかり身についていることを認識することはスキルアップの近道になります。

ライセンスを取得すると

1 ダンススキルの証明	2 オーディション優先通過	3 ワークショップの優先受講
取得している級によって、ダンスのスキルがどのくらいなのかを証明することができます。オーディションやお仕事応募の際にも活用できます。	エイベックス・プロワーク스에掲載のオーディションにて、審査の優先通過がライセンスレベルに応じて可能です。	世界中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への優先受講が可能です。

各級のスキル目安

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、与えられた振付及び表現(ソロパフォーマンス)が出来るレベル
2級	中級レベルのステップ/ムーヴ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振付及び表現(ソロパフォーマンス)が出来るレベル
3級	初・中級レベルのステップ/ムーヴ/リズムの応用全般をマスターし、与えられた振付を踊ることが出来るレベル
4級	初級レベルのステップ、基礎となるリズム全般をマスターし、与えられた振付を踊ることが出来るレベル
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

世界初のダンス検定アプリ！

HIPHOP全レベルアプリで受験可能！

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。



HIPHOP ライセンスレベル	審査頻度	受験方法	受験料 (税込)	ライセンス発行料 (税込)
アドバンス	半年1回	アプリ受験	¥7,150	¥3,850
1級	3ヶ月1回		¥5,500	¥3,850
2級			¥4,400	¥3,850
3級	毎月		¥3,300	¥3,850
4級			¥2,200	¥3,850
5級	毎月		¥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検定及び最新のスケジュール・料金に関しては検定WEBサイトをご参照下さい。

受験方法

入会したら「6級(無料)」を受検してみよう！

6級は、ダンスを始めたばかりの方にもおすすめ！毎月アプリで無料受験できるのでチャレンジしてみよう。サイトで申込んだら、アプリのお手本動画を見ながら練習してそのままスマホで撮影→提出するだけ！

申込&アプリダウンロード
練習
撮影 → 提出

エイベックス・ストリートダンス検定

検定の申込はこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※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申込が必要です。

SERVICE



チャレンジスクール オンラインダンスご受講生の皆さまは「Dance COMMUNE」ご利用にあたりエイベックス・プロワークスにご登録いただいています。

さらに追加の情報をご登録いただくと、テレビ・CMへの出演、アーティストのバックダンサーやバックコーラスなどのお仕事情報や、アーティストによるワークショップ参加、オーディション情報などのスペシャルな情報をお届けします。

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。



「Nissy Entertainment 2nd LIVE -FINAL- in TOKYO DOME」出演

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。



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

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。



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

avex dance master



全国230か所で開催している
エイベックスのダンススクール
フィットネスクラブを中心に、幼稚園保育園や大学
などに導入されています。
HIPHOPクラス、他、JAZZやK-POPクラスを展開
しています。

avex photo studio



エイベックス・プロワークス推奨の
写真撮影サービス
プロフィールに登録する写真は、成長に合わせて定期的
に撮影しましょう。プロのカメラマンがあなたの魅力
をカッコよく撮影し、プロワークスに登録してくれる
サービスです。

avex audition



夢をつかむための
オーディション情報サイト
エイベックスが開催する、さまざまなジャンルの
オーディションやコンテストに簡単に申込できます。

avex artist academy



エイベックス直営の
エンタメ人材育成スクール
本気でプロダンサーやアーティストを目指すなら、プロ
レベルのカリキュラムと支援が受けられる「エイベック
ス・アーティストアカデミー」へ!入学オーディションに
簡単に申込ができます。

エイベックス・プロワークスのマイページにログインしてみよう!



〈メニュー〉

- プロフィール
- オーディション情報
- proworksお仕事情報
- proworks支払明細
- CoMix
- 受講中プログラム
- 個人情報設定
- アカウント設定
- 口座情報
- ダンス検定履歴
- ダンス検定アプリ
- DanceCOMMUNE
- 興味のあるジャンル
- avex proworksについて

ログインは
こちらから



プロフィールを作成してみよう!

自己PR・特技・ 経歴などのポイント

【自己PR】自分の良い部分や、夢など、アピール
したいことを書きましょう。

【趣味・特技】なんでもOK!小さなことでも
クライアントの目を引きつけられるかも
かもしれません。

【レッスン歴】ダンスはジャンルで書くと◎。
それ以外の習い事もあれば必ず書きましょう。

身体情報のポイント

身長・体重・スリーサイズ・足のサイズは特に大事
です。一度入力して終わりではなく、定期的に
更新しましょう!

プロフィール写真のポイント

オーディションや書類審査において写真
のクオリティは重要です。魅力を存分に
引き出すにはプロカメラマンの撮影写真
がベスト!

ご家庭で撮影する場合は
・なるべくシンプルな背景や屋外で撮る
・目線の高さに合わせて撮る(上からや
下からだとスタイルが良く見えません)
・自撮りや複数人で映っている写真、加工
アプリは使わない
などに注意しましょう。

SNS情報のポイント

SNSも今や大事な自己表現の場のひと
つ。SNSを使ったお仕事や様々な人の目
に留まるチャンスも広がります。
Instagram、YouTubeチャンネル、
TikTokなども、アカウントをお持ちの
方はぜひ入力しておきましょう!



プロフィール完成!

