



# STARTER GUIDE

- P2 LESSON CYCLE 6か月間の流れ
- P3 LESSON START オンラインレッスンの流れ
- P4 エイベックス・ダンスマスターアプリ 専用アプリのご紹介
- P5 エイベックス・ダンスマスターアプリ 〈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 ダンスキドリルのご紹介
- P7-9 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 **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教材です  
ご受講開始までに郵送いたします



※2 **エイベックス・ダンスマスターアプリ**  
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

- 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

- 水分補給が出来る飲み物
- ダンスキドリル
- タオル(汗をふけるように準備しましょう)
- 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 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。

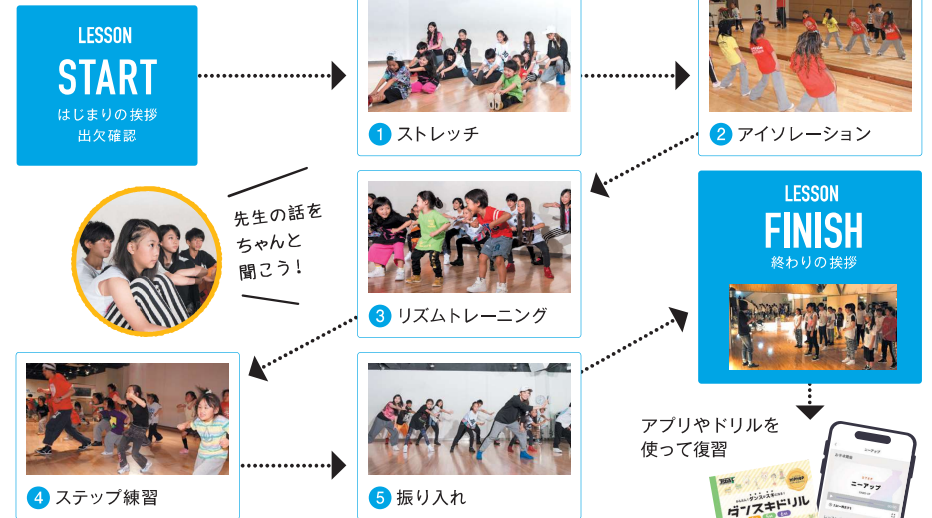
## レッスン 終了後の ポイント

- 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、エイベックス・ダンスマスターアプリ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



## ★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。

# avex dance master app

エイベックス・ダンスマスターアプリの紹介



## 専用アプリで成長が加速する!

エイベックス・ダンスマスターアプリ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、先生からのアドバイスを確認したりできます。

### 利用手順

#### STEP 1

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

#### STEP 2

アプリをダウンロード



#### STEP 3

エイベックス・プロワークスIDでログイン

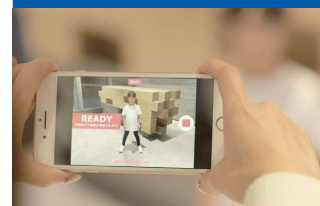


※エイベックス・プロワークスID・パスワードはエイベックス・ダンスマスターアプリの利用や、検定受検に必要です。紛失しないようご注意ください。  
※各種設定や変更時@av.avex.co.jpからのメールでご案内致します。ドメイン設定のご確認をお願いします。  
※パスワードを忘れた方はログインページの「パスワードを忘れた場合」より手続きしてください。  
※パスワード変更はマイページ>パスワード変更より手続き可能です。  
※その他お問い合わせは事務局までメールでご連絡ください。benesse-avexdance@av.avex.co.jp

### POINT 1

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!



### POINT 2

楽しく学べる  
お手本動画が  
充実

おうち練習でダンスの基礎をマスターしましょう!



### POINT 3

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!

お手本動画



レッスンポイント



※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。

# avex dance master app 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

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

### 動画で復習!

レッスンで習ったステップ動画などが講師から届く!  
アプリでおさらいができる!



### 課題を提出すると 評価がもらえる!

スタンプやコメントが届くよ!



### お手本動画で しっかり予習・復習

苦手なポイントもくり返し確認できる!



詳しくは

🔍 [エイベックス・ダンスマスターアプリ](#)

で検索

もしくは「よくある質問」はこちらから ⇒



# WORKBOOK

小学生向け

## 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 エイバックス・ダンスマスター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

**6級**

エイバックス・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示しています。  
 ☆…やさしい  
 ☆☆…ふつう  
 ☆☆☆…むずかしい

**レッスン**

各級の前半に掲載している「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!

**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。

**ページ番号**

ステップの掲載ページを表示しています。やり方が分からなくなったら5ひとつひとつのステップを復習してみましょう!

**アドバイス**

練習するときに気を付けたいポイントやアドバイスが書いてあります。

**ひとつごと**

各ステップのコツやダンスの豆知識を載せてくれます。

**回数**

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!

**回数**

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!

**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。

**Dance COMMUNE**

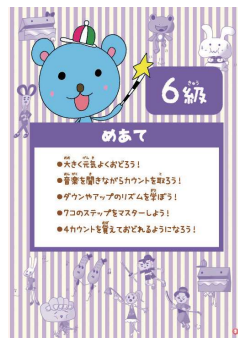
映像の場所を表しています。Dance COMMUNEアプリをダウンロードして見よう! (詳しくは8ページをみてね)

**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5、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!

**がんばったねシール**

練習した日付を書いて、先生やおうちの人にサインをもらおう!



# 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



発表会・イベントの様子を  
動画でCheck



ダンスがもっと楽しくなる  
ヒントを発信中



@avexdancemaster



全国の発表会の  
最新情報をお届け



@avex\_dancemaster\_event



# SUPPORT

## 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、「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。

## 受験の3つのメリット

### 1 基礎スキルが身につく

上手いダンサーほど基礎がしっかり身についています。検定に出題される基礎ムーブを反復練習することでダンスの幅も広がり、ぐんぐん上達していきます。

### 2 目標設定になる

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！今のレベルよりひとつ上の級を常に目指して練習してみましょう。

### 3 スキルの証明ができる

「水泳の級」や「英検」「漢検」のように、取得した級のライセンスカードを持つことはスキルの証明となり、普段の努力を形にできます。また、履歴書への記載、オーディション時のアピールポイントにもなります。

## 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** さらに上級者向けのステップ/ムーブ/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/ムーブ/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/ムーブ/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

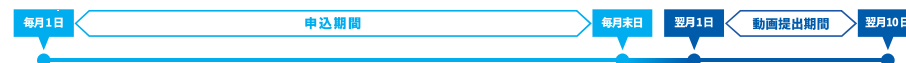
## 世界初のダンス検定アプリ！

### 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験することができます。



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	¥4,400
1級	3ヶ月1回		¥5,500	¥4,400
2級			¥4,400	¥4,400
3級	毎月		¥3,300	¥4,400
4級			¥2,200	¥4,400
5級	毎月		¥1,650	¥4,400
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 受験してみよう！

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から



App Store からダウンロード



Google Play でお申し込み



※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「エイベックス・ダンスマスターアプリ」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

〈 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

avex dance master



全国230か所で展開している  
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 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。

## 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】自分の得意分野や、夢など、アピールしたいことを記載しましょう。
- 【趣味・特技】を書くことでクライアントの目にとまりやすくなります。
- 【レッスン経験】や【出演経験】なども記載しておく、活動歴がわかりやすくなります。

### 身体情報のポイント

- 身長・体重・スリーサイズ・足のサイズなどは必ず記入してください。
- 最近の正確なサイズで、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イメージはとても重要です。
- まずは1枚はプロのカメラマンでの撮影をおすすめします。
- ご家庭で撮影する場合は：
  - ・背景がシンプルな場所(白壁など)で撮影
  - ・笑顔ではっきりと顔がわかるもの
  - ・加工アプリでの加工はNG
- 全身とバストアップの2枚を用意
- 服装は、体のラインがわかるシンプルな服を着用しましょう(サイズ感がわかりやすい服)

### SNS情報のポイント

- SNSを使ったお仕事に繋がったり、審査員の目にとまるチャンスも広がる!
- Instagram、YouTube、TikTok など、アカウントをお持ちの方はどんどん入力しておきましょう!



プロフィール完成!