

日本工学院専門学校	開講年度	2020年度（令和2年度）	科目名	アクションⅠ（エクササイズ）		
科目基礎情報						
開設学科	声優・演劇科	コース名		開設期 前期		
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数		
単位数	2単位	開講時間		授業形態 実習		
教科書/教材	運動生理学 ジャイロキネシス ジャイロトニック					
担当教員情報						
担当教員	今津 雅晴・佐々木 彩・城田 浩司	実務経験の有無・職種				
学習目的						
プロの声優、舞台俳優を目指すために必要不可欠な体力や身体表現力を向上させるのが目的です。						
到達目標						
まず自分自身の体力や身体のコンディションを知ることから始まります。元々、体力に自信があり活発で育った学生は、それをこの学科の学びに生かせるよう方向転換をし、これまで身体を動かすことに対して苦手意識があつたり、室内にて過ごすことが多かった場合でも、この科目を通して積極的に身体を動かし、体力面でも努力すれば変化が起きて成長する、ということを実感させます。						
教育方法等						
授業概要	様々な角度から身体を捉え、強い精神性と肉体を手に入れ、綺麗な姿勢と呼吸法を使い、表現の幅を広げていきます。					
注意点	身体を扱うため怪我への対処（生徒のペースを見ながら進める）					
評 価 方 法	種別	割合	備 考			
	課題	30%	体力向上			
	表現力	20%	想像力・構成力向上			
	平常点	50%	授業参加態度など			
授業計画（1回～15回） 1回（　）時間 ※45分を1時間とする						
回	授業内容	各回の到達目標				
1回	基本姿勢とストレッチ	基本姿勢の中からタイプ分け（理想・スワインバック・フラットバック・スーパーS）				
2回	ストレッチとトレーニング①	基本ストレッチとルーティーン作り（ジャイロキネシス・骨格体操）				
3回	呼吸（腹式呼吸と胸式呼吸）	腹式呼吸と胸式呼吸の使い分けと呼吸法（呼吸機能UPさせるエクササイズとストレッチ）				
4回	体幹トレーニング(1)	脊柱起立筋、腹筋群、大胸筋、腸腰筋など体幹ストレッチとエクササイズ（機能バランスの向上）				
5回	体幹トレーニング(2)	歩行・椅子に座った状態でのバランスの整え方 正しく歩く 正しく座る				
6回	イメージと表現	イメージを具象化することにより必要な筋力と骨格の機能的な使い方（パントマイム）				
7回	イメージ（キャラクター）と呼吸法	イメージを日常生活へと移行、キャラクターにより呼吸法を使い分ける（パントマイム）				
8回	ストレッチとバランス	緩めながら持久力をつけ、筋力本来の持つ回復力、体幹に伴うバランス力				
9回	ストレッチとトレーニング②	肩胛骨と股関節を中心としたストレッチ、持久力を中心としたサーキットトレーニング				
10回	ジャイロキネシスとピラティスⅠ	アーチ&カール（脊髄を中心とした伸縮運動）、ブレない体幹を作り出す。				
11回	体幹トレーニング(3)とストレッチ	トレーニングルーティーンの持続 下半身強化				
12回	ゲーム（ジェスチャー）ダンス	動きのコピーと外的イメージとそれを使った身体表現				
13回	ジャイロキネシスとピラティスⅡ	ヨガの動きを取り入れ流線形のエクササイズ				
14回	身体表現①	身体表現（コンテンポラリーダンス）				
15回	身体表現発表②	個々によるダンス発表、身体表現（各自の身体的課題によるトレーニング確認）				