

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Ⅱ（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	後期
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	有　ダンサー・ジャイロキネシス講師・俳優		
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。 授業時間に得た知識やトレーニングメニューを使って日々鍛錬することにより自身の成長を感じながら、ポジティブに立ち向かう精神面も養っていきます。							
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ったり、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、表現の幅を拓けていきます。 また、体幹から得られる強いバランス感覚と超回復力を生かし、実践的で機能的な身体を作り上げます。						
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（１６回～３０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				
１６回	ストレッチ（身体の地図作成）		自身のウィークポイント・グッドポイントを知り、補填と向上目標の掲示				
１７回	体幹トレーニング(4)と腹式呼吸		体幹トレーニング（３）の復習				
１８回	武道を取り入れた身体トレーニング		胴体力を高めるトレーニング　瞬発力と集中力				
１９回	武道身体トレーニング２		剣道、シラット（インドネシア武術）カポウエラを通し、武道的身体性習得と呼吸法				
２０回	体幹とバランス		呼吸法の復習と体幹バランストレーニング				
２１回	体幹トレーニング（３）		身近なものを使い身体向上を行う（椅子、壁など）立つ、起き上がる、走る、歩く				
２２回	有酸素運動と呼吸法		有酸素運動と呼吸法　持久力の向上				
２３回	ストレッチとトレーニング③		腰痛と肩痛の対策　身体リセット　横隔膜と仙骨				
２４回	ジャイロキネシスとピラテスⅢ		椅子を使っのストレッチや基礎体力向上				
２５回	ジャイロキネシスとピラテスⅣ		フロアーに関しての重力を感じながらストレッチと体幹トレーニング				
２６回	イメージと表現（ゲーム）		想像力の向上（パントマイム）				
２７回	身体表現③とトレーニング		簡単な振り（ストレッチ及び体幹トレーニングとストレッチ）				
２８回	身体表現 ④トレーニング		簡単な振り（ストレッチ及び体幹トレーニングとストレッチ）				
２９回	身体表現 ⑤パントマイム		簡単な振り（ストレッチ及び体幹トレーニングとストレッチ）+表現とイメージをまとめる				
３０回	身体表現 ⑥発表		それぞれの発表　（ブレない身体と表現力）				