

日本工学院専門学校	開講年度	2020年度	科目名	エクササイズ（ワークショップⅢ）	
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	60時間
単位数	2単位			授業形態	実習
教科書/教材	特になし				
担当教員情報					
担当教員	城田浩司・佐々木彩		実務経験の有無・職種	有 俳優	
学習目的					
<p>生涯プロの声優・俳優を生業とする人材の育成を目指す上で体力作りはかせません。「朝起きるのが辛くて遅刻する」「授業中に眠くて仕方がない」「常に体調が優れない」これらは自律神経の乱れからくる不調の可能性があります。体幹トレーニング・ストレッチなどを行い、自律神経をコントロールし体の中に軸を作り出すことで、免疫力を高め、健やかな身体作りを目指します。簡単に代わりのきかない声優・俳優という職業を目指す上で、まずは意識改革として体調管理の徹底と共に、お仕事に対する責任感を養います。声優であれば、いつも万全な声で表現ができるように。俳優であれば、いつどんなオファーがきても全身が万全な状態であり、ハイパフォーマンスで返せるアクターであることを目的とします。</p>					
到達目標					
<p>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。</p>					
教育方法等					
授業概要	この授業では、日本工学院専門学校の地下アリーナをトレーニングの場所として利用します。具体的な進め方としては、繰り返しの積み重ねを重視したスタイルで、たとえば30分間のランニングでタイムをどのくらい縮められたか、基礎的な自重トレーニング、プッシュアップを連続8回だったのが15回できるようになった、など数字で明確に成長を感じられるよう進めていきます。				
注意点	この授業は個人の鍛錬が中心ではあるが、同じトレーニングを仲間と共有していくことで、学生間のコミュニケーションが増えることも期待する。簡単なトレーニングを行う予定だが、怪我などにつながらないよう準備運動、ストレッチも入念に行う。授業時数の4分3以上出席しない者は定期試験を受験することができない				
評価方法	種別	割合	備考		
	課題	50%	体力・身体能力測定を行い、体力の向上を評価する		
	平常点	50%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価する		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容	各回の到達目標			
1回	なぜ体力トレーニングが必要なのか	自分の体力を知り、同じ夢を持つ同世代と比べてみる			
2回	ストレッチの重要性	自分の体の動きや柔軟度を知る			
3回	舞台役者として怪我をしない体とは	自分の体のメンテナンスができる			
4回	発声を意識した体づくり	アリーナの広さを使って、声の響きを知る			
5回	バランステスト	自分のバランス感覚を知り、体幹の必要性を感じる			
6回	体幹トレーニング①	体幹トレーニング 腹筋を意識した体幹トレーニングができる			
7回	体幹トレーニング②	体幹トレーニング さらに難易度の高い体幹トレーニングができる			
8回	体幹を意識した動き	ライン跳びを行いながら、体幹を意識したバランス取りができる			
9回	体幹トレーニング③	ヒップアップなど、スタイルの「美」を意識したトレーニングができる			
10回	ストレッチエクササイズ①	自分の身体の柔軟性を知ったうえで、無理なくストレッチを行う			
11回	ストレッチエクササイズ②	呼吸を意識して、副交感神経の機能を向上させる			
12回	ストレッチエクササイズ③	筋肉の血流を促し、自律神経のバランスを整える			
13回	ヒーリングエクササイズ①	自身でのメンタルケア、脱力を感じる			
14回	ヒーリングエクササイズ②	脱力感や身体のリラックス状態を感じ、お芝居に生かす考え方を持つ			
15回	まとめ	前期の全体のまとめ			