

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Ⅳ）	
<b>科目基礎情報</b>					
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	40時間
単位数	1単位			授業形態	実習
教科書/教材	特になし				
<b>担当教員情報</b>					
担当教員	城田浩司・佐々木彩		実務経験の有無・職種	有	俳優
<b>学習目的</b>					
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スターであることを目的とします。					
<b>到達目標</b>					
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。					
<b>教育方法等</b>					
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を中心ではあるが、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		
<b>授業計画（1回～15回）</b>					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	体力測定		前期の記録と比較し、成長を感じさせる。目標設定		
2回	体幹トレ+反射神経トレーニング①		反射神経を養うと共に、俊敏な動きを身に付ける		
3回	体幹トレ+反射神経トレーニング②		反射神経を養うと共に、俊敏な動きを身に付ける		
4回	体幹を意識した踊り①		体幹と柔軟を意識した踊りを通して、舞台役者としてのスキルを磨く		
5回	体幹を意識した踊り②		体幹と柔軟を意識した踊りを通して、舞台役者としてのスキルを磨く		
6回	体幹を意識した踊り③		体幹と柔軟を意識した踊りを通して、舞台役者としてのスキルを磨く		
7回	体幹を意識した踊り④		体幹と柔軟を意識した踊りを通して、舞台役者としてのスキルを磨く		
8回	踊り 発表会		成果発表 高めてきた協調性も披露		
9回	有酸素運動リズムエクササイズ①		有酸素運動を理解し、舞台役者、声優を目指す上での必要性を考える		
10回	有酸素運動リズムエクササイズ②		リズムに合わせて楽しく身体を動かす		
11回	有酸素運動リズムエクササイズ③		自分の身体を意識してコントロールする		
12回	有酸素運動リズムエクササイズ④		気持ちを解放し、ストレス発散		
13回	ヒーリングエクササイズ③		メンタルケア、リラックスが自分でできる		
14回	ヒーリングエクササイズ④		リラックス状態から、精神統一や集中力などを高める		
15回	まとめ		全体のまとめ		