

2021年度 日本工学院専門学校											
声優・演劇科											
アクションⅠ											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	選択	種別	実習	時間数	60	単位	2
担当教員	村田鉄之・平野真悟			実務経験	無	職種	教員				
授業概要											
様々な角度から身体を捉え強い精神力と肉体を手に入れ、綺麗な姿勢と呼吸法を使い表現の幅を広げていきます。											
到達目標											
自分自身の体力や体のコンディションを知ることから始めます。体力に自信があり活発で育った学生はそれを学科の学びに生かせるよう方向転換をし身体を動かすことに苦手意識があった学生は積極的に身体を動かすことで体力面も含め努力すれば変化が起きて成長することを実感させ身体も心も意識改革させていきます。											
授業方法											
自分の身体を十分に理解し基礎の反復を意識させ体幹を鍛えていく。身体を使った表現を学び想像力、独自性を養うためのトレーニングを行う。											
成績評価方法											
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									
履修上の注意											
身体を扱うため個々人に合わせた無理のないペースでの行い怪我への対処を十分に行う。											
教科書教材											
運動生理学、ジャイロキネシス											
回数	授業計画										
第1回	基礎姿勢とストレッチ。										
第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。										
第3回	呼吸（腹式呼吸と胸式呼吸）呼吸機能をUPさせるエクササイズ。										
第4回	体幹トレーニング① 脊柱起立筋、腹筋群、大胸筋など体幹ストレッチ。										
第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。										
第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。										

2021年度 日本工学院専門学校	
声優・演劇科	
アクションⅠ	
第7回	イメージと呼吸法 イメージを日常生活へ移行、キャラクターにより呼吸法を使い分ける。
第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をつける。
第9回	ストレッチとトレーニング② 肩甲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。
第10回	ジャイロキネシスとピラテス 脊髄を中心とした伸縮運動を学びブレない体幹を作り出す。
第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ンの持続と下半身強化。
第12回	ゲームダンス 動きのコピーと外的イメージとそれを使った身体表現