

2021年度 日本工学院専門学校											
声優・演劇科											
アクションⅡ											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選択	種別	実習	時間数	40	単位	1
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	ストレッチ 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を設定。										
第2回	体幹トレーニングと腹式呼吸 体幹トレーニングの復習										
第3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。										
第4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。										
第5回	有酸素運動と呼吸法										
第6回	体幹トレーニング 身近なものを利用した身体向上（椅子、壁など）										

2021年度 日本工学院専門学校	
声優・演劇科	
アクションⅡ	
第7回	有酸素運動と呼吸法 持久力の向上。
第8回	ストレッチとトレーニング 腰痛と肩痛の対策 身体リセット
第9回	身体表現トレーニング
第10回	発表 プレない身体と表現力