

2023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	廣幡ゆき美			実務経験	有	職種	ダンサー・モデル				
担当教員紹介											
ダンサー、モデルとして広く活躍する傍ら身体の仕組み、動きを研究し続けヨガトレーナーとしての資格も有する											
授業概要											
この科目を受講する学生は、週に 1 回の運動習慣を確保しながら、仲間との関わり合い・交流を通して、心と体の関係や自らの様子に気づくことができるようになる。自らの調子を様々なアプローチで整えて、理想の体と基礎体力を身につけていくことがねらいである。この授業に積極的に参加することで、学生が自分自身の運動習慣について考え、計画出来るようになることを目指す。											
到達目標											
この科目では、学生が、自分の心と身体の状態に気付けること、それぞれの生活課題を調整・解決していくための方法を身につけること、身体を動かし整える習慣をつくることを目標にしている。											
授業方法											
この授業では、ペアやチームでのワークも取り入れながら、仲間とともに体を動かすことが基本である。他人の心と身体の状態に気が付いたり、自分の身体と向き合い再発見したりしながら、基礎体力を身につけていく											
成績評価方法											
課題	30%	授業内容を自分に還元出来ているかどうかを確認するために実施する。									
平常点	70%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
履修上の注意											
この授業では、自分自身と向き合うことを重要視するために静かな時間をつくることが多い。そのため、コミュニケーションが必要な時と、自分自身と対話する時間のメリハリを大切にす。また、実技科目のため、授業評価は普段の受講の様子を参考にする。さらに、授業内容の理解度を測る課題も用意する。実技科目の得意不得意で判断せず、真摯に取り組むことを求める。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第1回	ガイダンス：パワーポイントを使いながら、授業の目的・概要を確認する。簡単な動きを試してみる。										
第2回	呼吸について(1)：呼吸の種類を知り、楽な深い呼吸を体験する。										
第3回	呼吸について(2)：身体の内側（インナーマッスル）を体感する。										
第4回	体ほぐし(1)：楽しみながら体をほぐす。										
第5回	基礎体力づくり(1)：主に筋力を高める方法を身につける。										

2023年度 日本工学院専門学校	
声優・演劇科	
アクションⅠ	
第6回	体ほぐし(2)：仲間と関わりながら体をほぐす。
第7回	基礎体力づくり(2)：主に持久力を高める方法を身につける。
第8回	基礎体力づくり(3)：主に柔軟性を高める方法を身につける。
第9回	コアについて：インナーマッスルを鍛える。
第10回	基礎体力づくり(4)：進捗状況に応じて決定する。
第11回	まとめ：呼吸・体ほぐし・基礎体力づくりについてのまとめ。
第12回	身体のバランス(1)：身体の仕組みについて知り、自分の姿勢について考える。
第13回	身体のバランス(2)：背骨に焦点を当て、正しい姿勢に戻しやすくする方法を知る。
第14回	身体のバランス(3)骨盤に焦点を当て、正しい姿勢に戻しやすくする方法を知る。
第15回	前期のまとめ：前期の内容を理解しているか、課題を通して確認する。