

2023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	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	呼吸について(3)：呼吸方法を再確認して、自分と向き合う時間をつくる。										
第2回	ベーシックヨガ(1)：ヨガについて知る。										
第3回	体力づくり(1)：基礎よりも発展した内容に取り組める。										
第4回	ベーシックヨガ(2)：基本のポーズを習得する。										
第5回	体力づくり(2)：クラスの状況に応じて検討する。										

2023年度 日本工学院専門学校	
声優・演劇科	
アクションⅡ	
第6回	ベーシックヨガ(3)：流れるようなヨガを体験する。
第7回	体力づくり(3)：クラスの状況に応じて検討する。
第8回	ベーシックヨガ(4)：ヨガのまとめ。
第9回	全体のまとめ：運動習慣についての計画ができる。