

科目名	アクションⅠ							年度	2025
英語科目名	ActionⅠ							学期	前期
学科・学年	声優・演劇科 １年次	必／選	選	時間数	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	廣幅ゆき美		教員の実務経験		有	実務経験の職種		ダンサー、モデル	
【科目の目的】									
心と体のバランスを理解しセルフプロデュースを養う									
【科目の概要】									
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。									
【授業の注意点】									
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る。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。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル２ あと少し	レベル１ 要努力				
到達目標 A	自分自身の身体を十分に理解している		自分自身と向き合えている		自身の身体の状態を理解していない				
到達目標 B	基礎の反復の重要性を十分に理解し、また行うことができる		基礎の反復の重要性がわかる		基礎の反復ができない				
到達目標 C	遅刻や欠席をすることなく、しっかりと授業に臨むことができる		遅刻や欠席がほとんどない		遅刻や欠席が多い				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】									
特になし									
【参考資料】									
特になし									
【成績の評価方法・評価基準】									
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。							
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		アクションⅠ				年度	2025
英語表記		Action I				学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容		到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	ガイダンス	授業目的の理解		授業計画	到達目標の理解		
				運動効果	運動効果を理解		
2	呼吸	楽な深い呼吸を体験する		呼吸の種類	呼吸の仕組みを理解する		
				呼吸法	呼吸を習得する		
3	呼吸	インナーマッスルを体験する		呼吸法	呼吸を習得する		
				インナーマッスル	インナーマッスルを理解する		
4	身体	体をほぐす		運動効果	体の仕組みを学ぶ		
				柔軟	個人での体のほぐし方を学ぶ		
5	基礎体力	基礎体力強化		筋力強化法	筋力強化の方法を学ぶ		
				基礎体力	基礎体力作り		
6	身体	体をほぐす		運動効果	体の仕組みを学ぶ		
				柔軟	仲間と協力して体のほぐし方を学ぶ		
7	基礎体力	基礎体力強化		筋力強化法	持久力を高める筋力強化法を学ぶ		
				基礎体力	基礎体力作り		
8	基礎体力	基礎体力強化		筋力強化法	柔軟性を高める筋力強化法を学ぶ		
				基礎体力	基礎体力作り		
9	コア	インナーマッスルを鍛える		筋力強化法	インナーマッスルを強化する		
				体幹	体幹を認識する		
				体幹	体幹を強化する		
10	基礎体力	基礎体力強化		筋力強化法	柔軟性を高める筋力強化法を学ぶ		
				基礎体力	基礎体力作り		
11	まとめ	呼吸・筋力 体ほぐし		呼吸法	呼吸法を習得		
				筋力	筋力について理解する		
				体ほぐし	体のほぐし方を習得する		
12	身体バランス	体の仕組みを理解する		体の仕組み	体の仕組みを理解する		
				姿勢	自分の姿勢を考える		
13	身体バランス	背骨		背骨を認識	背骨を認識し姿勢を整える		
				姿勢	背骨を認識し姿勢を整える		
14	身体バランス	骨盤		骨盤を認識	骨盤を認識し姿勢を整える		
				姿勢	骨盤を認識し姿勢を整える		
15	まとめ	姿勢		背骨	背骨が意識できていることを確認		
				骨盤	骨盤が意識できているかを確認		
				姿勢	正しい姿勢を認識できている		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等