

科目名	アクションⅡ								年度	2025
英語科目名	Action II								学期	後期
学科・学年	声優・演劇科 1 年次	必／選	選	時間数	40	単位数	1	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Ⅱ				年度	2025
英語表記		Action II				学期	後期
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	呼吸	呼吸法を学ぶ		呼吸法	正しい呼吸法を再認識する		
				自己反弱	正しい呼吸法を活用し自分を見つめる		
2	ベーシックヨガ	ヨガ		ヨガの基礎	ヨガの基礎を学ぶ		
				ヨガの基礎	ヨガを知る		
3	体力づくり	体力強化		基礎体力	基礎体力の更なる向上を学ぶ		
				筋力強化	筋力強化の更なる向上を学ぶ		
				呼吸法	呼吸法の正しい活用		
4	ベーシックヨガ	ヨガ		基本ポーズ	基本ポーズを習得する		
5	体力づくり	体力強化		基礎体力	基礎体力の更なる向上を学ぶ		
				筋力強化	筋力強化の更なる向上を学ぶ		
				呼吸法	呼吸法の正しい活用		
6	ベーシックヨガ	ヨガ		基本ポーズ	基本ポーズを反復する		
				流れ	基本ポーズを反復する		
					流れるようにベーシックヨガを実践		
7	体力づくり	体力強化		基礎体力	基礎体力の更なる向上を学ぶ		
				筋力強化	筋力強化の更なる向上を学ぶ		
				呼吸法	呼吸法の正しい活用		
8	ベーシックヨガ	ヨガまとめ		基本ポーズ	基本ポーズを反復する		
				流れ	流れるようにベーシックヨガを実践		
9	まとめ	運動習慣		呼吸法	呼吸法を用いて自己を整える		
				体力強化	運動習慣を継続させる		
				ベーシックヨガ	流れるようにベーシックヨガを実践		
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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