

科目名	ワークショップⅢ							年度	2025
英語科目名	Workshop Ⅲ							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※	実習+実技
担当教員	平野真悟、佐々木彩			教員の実務経験		有	実務経験の職種		俳優
【科目の目的】 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く。									
【科目の概要】 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。									
【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る。 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く。									
【授業の注意点】 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。 理由のない遅刻、欠席は認めない。 やむを得ない見学の場合は、事前に許可を取ること。									
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		自分自身の状況を理解している		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】 運動生理学、ジャイロキネシス									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 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									
※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	基本姿勢	基本姿勢を学ぶ		基礎姿勢	基礎姿勢を学ぶ		
				ストレッチ	ストレッチを理解する		
2	ストレッチ	ストレッチを学ぶ		ストレッチ	ストレッチを理解する		
				基本ストレッチ	基本ストレッチルーティン化する		
3	呼吸のエクササイズ	呼吸機能をUPさせる		腹式呼吸	呼吸機能をupさせる		
				胸式呼吸	呼吸機能をupさせる		
4	体幹トレーニング	体幹を鍛える		筋力up	脊柱起立筋を鍛える		
				筋力up	腹筋群を鍛える		
				筋力up	大胸筋を鍛える		
5	体幹トレーニング	体幹を鍛える		歩行	バランスの良い歩行		
6	イメージと表現	身体での表現を考える		イメージ	身体を使った表現をイメージする		
				具現化	イメージからの具現化		
7	イメージと呼吸法	呼吸法を使い分ける		具現化	イメージからの具現化		
				呼吸法	キャラクターによって呼吸法を使い分ける		
8	ストレッチ	基本ストレッチのルーティーン化		持久力強化	持久力を強化すべく筋力up		
				回復力強化	回復力機能を強くする		
9	バランス	身体バランスを整える		ストレッチ	肩甲骨と股関節ストレッチ		
				持久力強化	サーキットトレーニング		
10	サーキットトレーニング	持久力をつける		持久力強化	サーキットトレーニング		
				体幹づくり	伸縮運動を学ぶ		
11	ジャイロキネシス	体幹づくり		体幹づくり	伸縮運動を学ぶ		
				下半身強化	下半身強化		
12	ピラティス	バランスの取れた身体づくり		骨盤と背骨	身体の機能を高める		
				呼吸	身体の機能を高める		
13	体幹トレーニング	バランスの取れた身体づくり		腹部と骨盤	身体の機能を高める		
				呼吸法	身体の機能を高める		
14	まとめ	姿勢		姿勢チェック	身体の機能を高める		
				自己評価	身体の機能を高める		
15	ゲームダンス						

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