

|                                                                                                                                                               |                               |            |                |              |                  |     |         |     |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|----------------|--------------|------------------|-----|---------|-----|-------|------|
| 科目名                                                                                                                                                           | ワークショップⅣ                      |            |                |              |                  |     |         |     | 年度    | 2025 |
| 英語科目名                                                                                                                                                         | Workshop Ⅳ                    |            |                |              |                  |     |         |     | 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】<br>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】<br>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。<br>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】<br>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。<br>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】<br>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。<br>理由のない遅刻、欠席は認めない。<br>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<br>評価                                                                                                                                                  | レベル5<br>優れている                 | レベル4<br>よい | レベル3<br>ふつう    | レベル2<br>あと少し | レベル1<br>要努力      |     |         |     |       |      |
| 到達目標<br>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<br>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<br>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<br>D                                                                                                                                                     |                               |            |                |              |                  |     |         |     |       |      |
| 到達目標<br>E                                                                                                                                                     |                               |            |                |              |                  |     |         |     |       |      |
| 【教科書】<br>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】<br>課題 30% 体力向上<br>表現力 20% 想像力、構成力向上<br>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                                                   |                 | ワークショップⅣ   |      |             |                    | 年度   | 2025 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------|------|-------------|--------------------|------|------|
| 英語表記                                                  |                 | Workshop Ⅳ |      |             |                    | 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                                                     | ガイダンス           | 授業理解       |      | 前期授業振り返り    | 自身の身体を理解する         |      |      |
|                                                       |                 |            |      | ストレッチ       | 反復ストレッチ            |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 2                                                     | アライメント<br>チェック  | 姿勢         |      | 体のゆがみ       | 身体のゆがみを理解する        |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 正しい姿勢       | 正しい姿勢を理解する         |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 3                                                     | ストレッチング         | ストレッチ効果    |      | アクティブストレッチ  | ストレッチ効果と目的を理解する    |      |      |
|                                                       |                 |            |      | パッシブストレッチ   | ストレッチ効果と目的を理解する    |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 4                                                     | 呼吸王             | 呼吸法の理解     |      | 自律神経調整      | 呼吸法を学ぶ             |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 心と身体        | 息を整える              |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 5                                                     | 有酸素運動           | 運動強度       |      | エアロビクス      | 運動強度を高める           |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 有酸素運動の効果と目的 | 効果と目的を理解する         |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 6                                                     | 有酸素運動           | 運動強度       |      | ローインパクト     | 運動強度を高める           |      |      |
|                                                       |                 |            |      | ハインパクト      | 運動強度を高める           |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 7                                                     | 有酸素運動           | 運動強度       |      | ローインパクト     | 運動強度を高める           |      |      |
|                                                       |                 |            |      | ハインパクト      | 運動強度を高める           |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 8                                                     | 有酸素運動           | 運動強度       |      | エクササイズ      | 運動強度を高める           |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 運動効果理解      | バランスボールエクササイズの効果理解 |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 9                                                     | 有酸素運動           | 運動強度       |      | グループエクササイズ  | 様々な種類のステップ習得       |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 身体チェック      | 身体を理解する            |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 10                                                    | サーキット<br>トレーニング | 体力強化       |      | 筋疲労         | 筋疲労を理解する           |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 身体強化        | 身体強度を上げる           |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 11                                                    | サーキット<br>トレーニング | 体力強化       |      | 筋疲労         | 筋疲労を理解する           |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 身体強化        | 身体強度を上げる           |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 12                                                    | 柔軟性と<br>筋力を高める  | エクササイズ     |      | 柔軟性         | 柔軟性を高める            |      |      |
|                                                       |                 |            |      | エクササイズ      | エクササイズを考える         |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 13                                                    | 身体の調整法          | 身体の調整法     |      | 一過性運動       | 一過性運動と運動トレーニング     |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 代謝          | 代謝機能を学ぶ            |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 14                                                    | 身体の調整法          | 身体の調整法     |      | 体温調整        | 体温調整機能を学ぶ          |      |      |
|                                                       |                 |            |      | 運動と骨代謝      | 運動と骨密度、骨強化の関連性を学ぶ  |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 15                                                    | まとめ             | 身体を知る      |      |             |                    |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
|                                                       |                 |            |      |             |                    |      |      |
| 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                                                  |                 |            |      |             |                    |      |      |