*\*원활한 트레이닝 진행을 위한 테마 별 분류 리스트입니다. 추후 연출진이 연습을 진행하면서 새롭게 공유할 내용이 생기면 언제든 자유롭게 추가하고 정리하며, 기록이 풍성해 질 수 있으면 좋겠습니다. – 126회 조연출 올림*

**1.**

생존게임

컵차기

서바이벌 컵차기

배컵

암전마피아

스탠딩 이중모션

몸으로 말해요

밀치기 (등을 맞대 앉고 일어나기)

곰게임

음절 눈치게임

노래방

릴레이 그림 스피드퀴즈

좀비게임

**2.**

무궁화 꽃이 피었습니다

틱택톡

사진찍기

거울되기

야 – 왜 (의도 맞추기)

얼음땡

다인 얼음땡 (한명씩추가)

NP상황극

AB상황극

관찰하기

향수 몸으로 표현하기

목적상황극

구체적 목적상황극

**걷기**

속도를 달리하며

상상하며

눈 마주치면 하이파이브

+ 점프하며, 양손

몸열기를 생각하며

한명이 총쏘면 맞은 사람에게-모이기

인원수대로 모이기

연출박수1)멈추기

2)계속하기

3)엎드리기

물건 주고 받기

**대본 테이블**

대본 리딩

전사

타임라인 정리

비트쪼개기

상황 파악

서브텍스트

**대본기반 신체**

대본공간 무궁화꽃이…

캐릭터 이름 생존게임

배역 나이 설정

대본장면추출 목적상황극

대본NP 목적상황극

배나상(배역이 나라면 상황극)

**숙제**

나를 표현하는 세단어

습관 말하기

희노애락

인생작 말하기

**선배님 트레이닝**

**신체** **트레이닝 - 걷기**

-속도 달리하며 걷기

-걸으면서 이름 부르고 공 주기 & 이름을 불린 사람은 공을 받기 (속도 빠르게 높이면서, 공 개수를 늘리면서)

-걷다가 종이비행기를 줍고 기분 좋게 날리기

\*종이비행기는 기쁜 호흡(발성기관이 열리는 호흡)을 머금었다가 포물선을 그리며 뻗어가는 아- 소리를 내며 날린다. 입에서 나오는 소리는 종이비행기가 날아가는 궤도를 따라가다가 종이비행기가 떨어지면 낙하하는 속도로 잦아든다.

-종이비행기를 받기

\*종이비행기가 날아오고 떨어지는 과정에 소리를 입힌다.

-종이비행기를 날린 사람에게 인사하기

\*멀리 뻗어가는 소리로 인사한다. 종이비행기 트레이닝의 핵심은 기쁘고 들뜬 호흡이다. 발성기관을 열어주는 데 도움이 된다.

**신체** **트레이닝 - 웜업**

-척추 롤업, 롤다운

-특정 신체부위 따라가기(정수리, 머리, 목, 코, 눈, 귀, 입, 가슴, 무릎, 팔꿈치, 손가락, 발가락 등)

\*특정신체부위가 모든 몸을 이끈다고 생각하고 자유롭게 움직인다.

-컨택: \*자유롭게 돌아다니다가 다른 사람과 접촉하면 그 사람과 접촉한 부분에 집중하며 여러 부분을 맞대 본다. 신체의 감각에 집중함으로써 상대방에 대해 감각하고 예측해본다.

-애벌레 되기: \*애벌레가 됐다고 생각하고 공간을 누빈다. 애벌레처럼 기어 다니다가 번데기가 되고, 나비가 된다는 소리에 맞추어 실제로 내가 그렇게 되는 것처럼 표현해본다.

-아이에서 어른으로 성장하기: \*아이에서 천천히 어른이 되어가는 과정을 몸으로 느끼고 표현해본다.

-신체로 그림 그리기: \*몸이 붓이나 펜이 되었다고 생각하고 그림을 그린다. 처음에는 특정 신체 부위만 그림을 그렸다가, 다음은 양 팔꿈치, 양 무릎, 그러다가 온 몸으로 그림을 그린다.

**쿨다운**(**스트레칭**)

-꽃향기가 코로 들어온다고 생각한다. 배꼽에 꽃잎이 쌓이는데 숨을 들이마시고 뱉으면서 꽃잎이 배꼽에서 오른쪽 팔, 손끝, 발끝, 왼쪽 발끝, 왼쪽 손끝, 왼쪽 팔, 머리, 정수리와 항문, 괄약근으로 왔다가 언급했던 모든 곳으로 꽃잎이 들어온다고 생각한다. 다음은 등뼈를 통해 땅으로, 마지막으로는 지구 내부의 중심으로까지 꽃잎을 보낸다.

-발가락, 손가락을 꼼지락거리며 편하게 호흡한다.

-왼쪽 팔 머리 위로 올려 움직이며 새우잠 자세로 몸을 웅크리고 아기자세로 전환한다. 왼쪽 팔을 다시 펴서 가운데로 둔다. 다음 오른쪽 팔을 올려 다시 새우잠 자세부터 반복한다.

-왼쪽 팔을 딛고 천천히 일어난다. 몸을 털어준다.

**독백** **트레이닝**

-걸으면서 소리 크기를 다양하게 독백해보기

-걸으면서 상태로 해보기

1.서정(부드럽게, 음악에 맞춰, 클래식)

2.스타카토(끊어가면서, 스타카토 음향)

3.카오스(가는대로, 격정적으로, 락)

 4.정적(음악X)

\*순서대로 음악과 리듬에 맞춰 움직이며 독백을 해본다. 대사를 다 뱉으면 눕는다.

+자연소리 속에서 대사가 바람에 날아간다고 생각하고 독백을 한다.

-희극 & 비극처럼 독백해보기

\*독백의 내용과 상관없이 희극이면 처음부터 끝까지 희극처럼, 비극도 마찬가지로 표현해본다. 표정, 동선, 동작을 아끼지 않고 사용한다. 그 중 독백에 맞아 들어가는 표현을 가져온다.

-선생님에게 혼나는 아이처럼 해보기\*\*

-유치원생을 혼내는 유치원 선생님처럼 해보기\*\*

\*\*둘 씩 짝을 지어 돌아가며 해본다.

-자살하러 온 친구 & 자살하러 온 친구를 말리러 온 가장 친한 친구

\*자살하러 온 친구가 되었을 때는 의자에 올라가서, 후자는 의자 밑에서 독백한다. 두 역할을 모두 다 자리를 바꿔가며 해본다. 독백하는 사람의 상대역이 되었을 때는 가만히 바라보고 있는다.

**##다음은 125회 정기대공연 조연출 일지에서, 선배님이 진행한 트레이닝 기록의 일부분이다.**

* **중점: 티키타카, 캐스트 간 호흡, 블랙코미디**

2:00 ~ 장요훈 선배

2:05 ~ 2:20 자기소개 + 내가 이 배역에서 얻고 싶은 것

2:24 ~ 2:38 신체 이완 (노래 틀고)

* 몸의 중심 옮기기(정수리, 한쪽 눈 코, 귀, 목젖, 어깨, 팔꿈치, 손목, 손가락, 가슴, 배꼽, 골반, 꼬리뼈 무릎, 발목, 아킬레스건, 발가락(각각), 발바닥

+ 1) 자유롭게 바꿔가면서 (사회자 지시)

+ 2) 프리스타일 (행위자 임의)

+ 3) 서로에게 영향을 주고받으며

2:38 ~ 2:53 걷기(뛰기)

* 뛰다 서로 마주치면(통하면) 상대의 이름을 말하고 공 주고받기

+ 속도 점점 높이면서

+ 다시 천천히 걸으면서

+ 공 추가 (하다 실패 ㅋㅋ)

+ 속도 업

+ 공 추가 (10개 성공하면 1개 추가, 3개까지)

3:05 ~ 3:47 에너지 주고받기(대사 주고 받기)

* 공 주고받기 (티키타카를 살리기 위해)

\*대사를 읊으면서(일대일부터)

+ 에너지의 세기에 따라 공의 세기도 다르게

+ 뛰면서

* (모자) – 술레잡기 – 일방 각각 한번씩

+ 잡으면 공수교대(대사는 그대로)

* (부부) – 인질 – 앉고 못 일어나게 막기

- 잡고 못 도망가게 잡기

- 술레잡기(re)

+ 정원 캐스트가 너무 수월해서 패널티 부여 (깽깽이)

3:47 ~ 3:52 셋이 하는 장면

* 눈싸움(유사 술레잡기, 인형 공을 무기삼아 상대를 공격(자신의 대사일 때))

4:02 ~ 4:23 블랙 코미디의 묘미

– 행위자는 노캔 이어폰을 끼고 관찰자들은 스피커로 서로 다른 장르의 음악

(희/비 – 비/희)

4:28 ~ 4:43 - 두 행위자가 서로 다른 노래를 들으며 각각 표현하기

(희/희, 희/비, 비/희, 비/비)