

現代的なリズムのダンス

○第1・2学年では・・・

リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部(重心部)を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしています。学習に積極的に取り組み、仲間のよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、現代的なリズムのダンスの特性やいろいろなリズムと動きなどを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

○第3学年では・・・

リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができることをねらいとしています。学習に自主的に取り組み、仲間との違いやお互いのよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともにダンスの名称や用語、表現の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

○リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

	小学校3・4年生	中学校1・2年生	中学校3年生
リズムに乗って全身で自由に踊る	<ul style="list-style-type: none"> ・軽快なリズムに乗って全身で踊る ・ロックやサンバなどのリズムの特徴をとらえて踊る ・友だちと自由にかかわり合って踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロックやヒップホップなどのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップなどのリズムの特徴をとらえて踊る ・簡単な繰り返しのリズムで踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップなどのリズムの特徴をとらえて踊る ・仲間とかかわり合って踊る
まとまりを付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> ・変化を付けて続けて踊る ・友だちと調子を合わせて踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに変化を付けて踊る ・仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る ・変化のある動きを組み合わせ続けて踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・変化とまとまりを付けて連続して踊る
発表や交流	<ul style="list-style-type: none"> ・発表や交流をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きを見せ合って交流する 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なまとまりを付けて発表し見せ合う

初めてのダンス(導入の工夫例)

授業のはじめの段階では、積極的にリズムを取ろうとしない生徒や乗ってこない生徒の存在が考えられます。先生は生徒の様子に気を配りながら、開放的で楽しい雰囲気をつくるのが大切です。

(手だての例)

- 先生が生徒の中に入ってリズムを取って見せる。
- 体が弾んでくるようなウォーミングアップを工夫する。
- 音楽に合わせて、手拍子、スキップ、揺れる、回るなど誰にでもすぐにできる動きでリズムに乗る。

いろいろな動きを



先生も一緒に



みんなで



Q&A(現代的なリズムのダンス)

Q1 生徒の動きが単調になるときは、どうすればよいですか？

動きの連続を組み合わせたり、リズムの取り方を変えたりすることで、生徒の動きの変化を導きます。誰にでもできるいろいろな動き(手拍子、足拍子、片足とび、両足とび、蹴る、歩く、走る、ねじるなど)を組み合わせる、すばやく動いたり止まったりしてやることに取り組ませてみましょう。

Q2 授業ではどんな音楽を使えばよいですか？

はじめの段階では、生徒の関心の高い曲目や軽快に弾むリズムの音楽を使用して、つい踊りだしたくなるような状況を作りましょう。

変化とまとまりを付けて連続して踊る段階では、ロックやヒップホップなどのリズムの曲を組み合わせたり、テンポや曲調に大きな変化のある曲を取り上げるなど、生徒の動きの変化が期待できる曲を選びましょう。

単元の指導計画の展開例

〈第1・2学年〉 いろいろなリズムと動きで全身で自由に踊ろう

その後の学習がスムーズに進むように、受容的な雰囲気をつくりました。

「見る一見せる」の一方的な関係ではなく、仲間やグループ間で動きを見せ合って交流する活動を取り入れてみました。

方法	準備運動、本時のねらいと内容の確認		
学習の流れ	オリエンテーション	ロックやヒップホップなどのいろいろなリズムに乗って、自由に弾んで楽しく踊る 一人で、ペアで、複数で	変化のある動きを組み合わせてリズムに乗って続けて踊る グループ活動
			交流する活動
内容	リズムに乗って全身で踊る 変化のある動きの組合せ		
技能	リズムに乗って全身で踊る 変化のある動きの組合せ		
態度	積極的に取り組む よさを認め合う 分担した役割を果たす	健康・安全への配慮	
知識	ダンスの特性、踊りの由来 表現の仕方 関連して高まる体力		
思考・判断	課題に応じた練習方法を選ぶ 安全上の留意点を学習する場面に当てはめる 仲間のよい動きや表現を指摘する		

学習指導要領で示されている(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断の具体的な内容を学習の流れの中で評価のタイミングも踏まえて配置を考えました。

〈第3学年〉 変化とまとまりを付けて自分たちのダンスを創って踊ろう

第1・2学年との接続を考慮し、復習的な内容を上げました。その中で、学習内容の定着の状況を把握しました。

既存の振り付けを模倣することに重点を置かず、変化とまとまりを付けて全身で続けて踊ることを大切にしました。

方法	準備運動、本時のねらいと内容の確認		
学習の流れ	既習の内容確認 オリエンテーション	変化とまとまりを付けて自由に弾んで楽しく踊る 一人で、ペアで、複数で	中間交流会 個と群の動きを強調してまとまりを付けて、自分たちのダンスを創って楽しく踊る グループ活動 ⇒交流する活動
			交流会
内容	リズムに乗って全身で踊る 変化とまとまりを付けて踊る		
技能	リズムに乗って全身で踊る 変化とまとまりを付けて踊る		
態度	自主的に取り組む 違いやよさを認め合う 自己の責任を果たす	健康・安全の確保	
知識	ダンスの名称や用語など 交流の仕方 体力の高め方		
思考・判断	構成を見付ける 体調に応じた練習方法を選ぶ 互いの違いやよさを指摘する 継続して楽しむかかわり方を見付ける		

作品を発表する活動では、仲間やグループ間で、仲間との違いやお互いのよさを認め合えるようにします。

リズムと動きの例示

〈第1・2学年〉

・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように

簡単な繰り返しのリズムで踊る

リズムと動き

リズムをとらえて自由に踊る
相手と対応しながら踊る

・揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたく、ストップを入れるなど
・相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど

リズムに乗って続けて踊る

・短い動きを繰り返す
・対立する動きの組み合わせ
・ダイナミックなアクセント

リズムに変化を付けて踊る

・シンコペーション
・アフタービート
・休止や倍速

リズムに変化を付けて踊る学習の例 A先生の展開例 ～リズムに変化を付けて踊ってみよう～

★ シンコペーション＝拍子の強弱を逆転させたり変化させる

★ アフタービート＝後拍を強調する

1 タン 2 **タン** 3 タン 4 **タン** 5 タン 6 **タン** 7 タン 8 **タン**



まず、手拍子でリズムに変化を付ける活動を取り入れました。

次に全身でリズムに変化を付ける活動を取り入れました。

★ 休止や倍速

1 タン 2 タン 3 タン 4 タン 5 タン 6 タン 7 タン 8 タン
 タン タン 止 ←→ 止 タタ タタ タン
 (休止) (倍速)



気に入ったリズムの変化で、自分らしい動きを見付けさせました。



リズムと動きの例示

〈第3学年〉

簡単なリズムの取り方や動きで踊る

- ・音楽のリズムに同調して踊る
- ・体幹部を中心としたシンプルに弾む動きで踊る

リズムと動き

いろいろなビートで踊る

- ・ロックでは全身でビートに合わせて弾む
- ・ビートのきいたヒップホップでは膝の上下動に合わせて腕を動かしたりストップするようにして踊る

まとまりを付けて踊る




- ・独自のリズムパターン
- ・動きの連続
- ・群の構成

動きに変化を付けて踊る

- ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせる



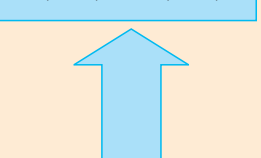





動きに変化を付けて踊る学習の例 B先生の展開例 ～動きに変化を付けて踊ってみよう～

①「手拍子、両足とび、蹴る、回る、歩く」を組み合わせる。

1 タン 歩く	2 タン 歩く	3 タン 両足跳	4 タン 両足跳	5 タン 蹴る	6 タン 手拍子	7 タン 回る	8 タン 手拍子
							

動きの例は、学習指導要領解説P122を参考に、復習的な内容を取り入れました。

②リズムの取り方に变化を付ける。

1 タン 歩く	2 タン 歩く	3 タタ 両足跳 (2回)	4 タタ 両足跳 (2回)	5 タン 蹴る	6 タン 手拍子	7 タン 回る	8 タン 手拍子
							
							

速く動く、ゆっくり動くなどの変化の視点を示しました。

③組み合わせた動きを使って、連続して動いてみる。

新学習指導要領に基づく中学校保健体育科における
「ダンス」リーフレット作成委員会 (五十音順)

牛山眞貴子	愛媛大学教授	太田 一枝	岡山市立御南中学校教諭
小日山 明	神奈川県教育委員会指導主事	相馬 秀美	至学館大学助教
高橋 和子	横浜国立大学学長補佐	高橋 貴子	栃木県教育委員会指導主事
橋本真理子	福岡県立朝倉東高等学校教頭	山口 勉	三重県教育委員会事務局 スポーツ振興室副室長

佐藤 豊	文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官
白旗 和也	文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官

※職名は平成23年3月現在