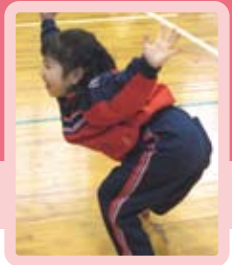


表現リズム遊び



表現リズム遊びについて

●●●このような領域です●●●

- 身近な動物や乗り物などの題材の特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで表現します。
- 軽快なリズムの音楽に乗って踊ります。
- 友達といろいろな動きを見つけて踊ったり、みんなで調子を合わせて踊ったりして楽しむこともできます。→ 解説 P.18

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
表現リズム遊び	表現運動	表現運動
表現遊び	表現	表現
リズム遊び	リズムダンス	フォークダンス

「内容の取扱い」により

※含む～簡単なフォークダンス(リズム遊び)	※加えて～フォークダンス	※加えて～リズムダンス
-----------------------	--------------	-------------

●●●このような内容を指導します●●●



→ 解説 P.35・36

(1) 技能

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

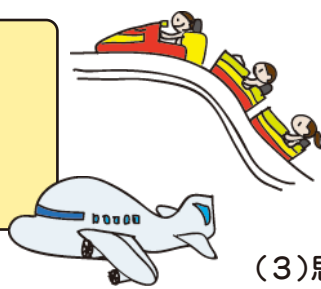
ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴をとらえ全身で踊ること。

イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。

【身近な題材とは…】

鳥、昆虫、恐竜、動物、飛行機、遊園地の乗り物…等

↓
具体的な動きでとらえる
「〇〇が〇〇しているところ」



【軽快なリズムとは…】

・やや速いテンポのロックやサンバ
・児童にとって身近で関心の高い曲



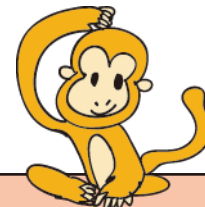
(2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- だれとでも仲よく踊ること。
- 場の安全に気を付けること。

(3) 思考・判断

- 簡単な踊り方を工夫すること。

友達が踊っているのを見て、よい動きを見付けることも大切です。



例えば「サル」を題材とした場合…

↓
木登りをしている
木から木へ渡り歩いている
木の実を取って食べている
親子で散歩している
…等

これらの様子に合った動きを選んだり見付けたりすることです。



授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説P.18・19・35・36

表現遊び

題材そのものになりきって、楽しく全身の動き（跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走る等）で踊ることが第一です。それに、高・低の差や速さの変化などを付けます。

また、「大変!○○だ」のような急変する場面も入れて続けて踊れるようにします。

リズム遊び

リズムに乗って、弾んで踊ります。その時に、弾む、回る、ねじる、スキップする等の動きを繰り返して即興的に踊ります。

また、友達と手をつないだり、まねをしたりして踊ったりします。

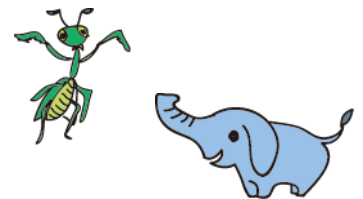


●●● こんなところがポイントです ●●●

いきいきと踊れるように実態に合った題材を選ぶ

■児童の生活に密着していないと、イメージが湧かず、動くことができないので…

- 児童が見たことがあるものから…動物、昆虫、飛行機 等
- 児童が経験したことがあることから…遊園地の乗り物に乗った、朝顔を育てた 等
- 児童が聴いたことのある曲から…アニメの曲、テレビから流れてくる曲 等



動きを引き出すために言葉がけを工夫する

■「おサルさんが木に登ってるよ」「音楽に乗ってみよう」だけでは、動きが続かないので…

- 題材を特徴付ける具体的なイメージの言葉…「もっと高い所まで登ってみようよ」「向こうの木へ渡ってみるよ」 等
- 具体的な動きの指示…「今度は右へ!」「スキップしながら移動だよ!」 等



表現しやすくなるように準備運動で心と体を十分にほぐす

■単にジェスチャーや単調な動きで終わるのではなく、なりきって全身で踊ることの楽しさを味わうことができるように…

- 導入では、特に心をはぐす活動を取り入れましょう。
- 学年が進むと恥ずかしさが先に立ってしまうので、低学年からのほぐしが重要です。

●●● 2年間の計画を考えます ●●●

< A校の例 > 題材を2学年で分けて取り上げる計画例

□ は1年生 □ は2年生

1~4	5~9	10~14	15~20
リズム④ ・身近な曲に乗って ・ロックのリズムに乗って	表現⑤ ・動物や昆虫になりきって (生活科との関連) ・発表会	リズム⑤ ・身近な曲に乗って ・サンバのリズムに乗って ・ダンスパーティー	表現⑥ ・飛行機になりきって ・遊園地の乗り物になりきって ・発表会

観察した虫や動物を取り上げると動きやすいですね。

< B校の例 > 1時間の授業の中でリズムと表現を組み合わせる計画例

1~6	7・8	9~11	12~16	17~21
リズム③ ・身近な曲やロックのリズムに乗って	リズム② ・ダンス大会	表現③ ・飛行機になりきって ・発表会	表現⑤ ・昆虫や遊園地の乗り物になりきって ・小グループで簡単な話を作って発表会	リズム⑤ ・サンバやその他のいろいろなリズムに乗って ・簡単なステップを覚えて フォークダンス大会
表現③ ・動物になりきって				

「リズム遊び」の中にフォークダンスを含めることもできます。その場合には簡単な踊りを取り上げましょう。

表現遊び

具体的な指導内容



表現遊びでは

身近な動物や乗り物などの題材の特徴を具体的な動きとしてとらえて踊ります。例えば、「ゾウ」を題材としたとき、川で水浴びをしようと寝転がったり、餌を食べようと長い鼻を動かしたりしているイメージをもちます。このように対象や場面によって異なる特徴を具体的にとらえ、そのものになりきる楽しさを味わうことが大切です。

→ 解説 P.35

解説に例示として示されている題材と動き(抜粋) → 解説 P.35

児童にとって身近で関心が高く、特徴ある具体的な動きを多く含む題材

①動物の様子や特徴をとらえた動きづくり

ようし、獲物をつかまえるぞ。

川があるよ。みんなで水浴びをしようよ。水浴びは気持ちがいいな。

同じトラでも、動き方が違う。個々の動きの違いからトラのイメージを広げる。

獲物に見つからないように低い姿勢で歩くよ。

獲物が逃げないように急に跳びあがるよ。

ゾウが餌を探してのっしのっしと歩いたり、長い鼻を使って水浴びをしたりするなど、多様な場面をイメージする。

②友達と一緒に動きながら、簡単なお話づくり

いい天気だよ。お母さん、餌を探しに行こう!

あっ大変! ライオンだ! 餌をとられてしまう

よかった。餌は無事だよ。おいしいな。

なかよしの動き
→同じ動きをすることで、動きのおもしろさを体験する。

反対の動き
→相手と反対の動き(違う動き)をすることで、相手と動きを合わせるおもしろさを体験する。

※中学年では、「2人組で対比する動き」を含む題材を取り上げているので、低学年ではまずその楽しさを体験し、友達と踊る楽しさを知ることが大切です。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.35 表現 V

いきいきと踊れるように実態に合った題材を選ぶ

- ・具体的な動きがイメージでき、全身で動ける題材
→「○○が○○しているところ」
- ・児童にとって身近で、興味・関心のあるもの
- ・跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど多様な動きが引き出せる題材
- ・高・低の差や速さの変化がつけられる題材



例えば…

- ・動物ランドで大冒険
- ・昆虫の世界に出発
- ・楽しい遊園地
- ・空飛ぶ乗り物に乗って
- ・海にもぐってみよう

動きを引き出すために言葉がけを工夫する

ゆっくり獲物に近付くよ。 → 動きが単調だったら

ジャンプして捕まえるよ。

じわじわ近付こう。足音を消して…そーっと。

急に襲いかかるよ。跳びあがって! ビュン!



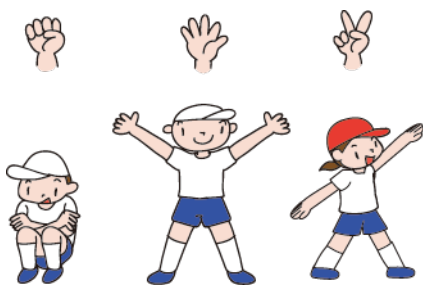
大変だ! ライオンが追いかけてくるよ。早く逃げよう! あそこに隠れるよ。

※簡単なお話づくりができるように、「大変だ!」「急に○○する」の場面を取り入れた言葉がけをする。

題材の特徴を具体化	動き言葉でのイメージ化	簡単なお話づくりへの広がり
<ul style="list-style-type: none"> ・水浴びすると気持ちがいいね。 ・誰かがしっぽをふんづけた! ・どこに隠れているのかな。 ・動物の声が聞こえてくるね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・バシャバシャ ・ぐちょー ・ぐしゅ ・きよろきよろ ・シュッシュッ ・キキッ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大雨が降りだした。嵐がやってきた! ・大変, ライオンだ。早く逃げなくっちゃ。急げ! ・どうしよう, 道に迷っちゃった。困ったな。

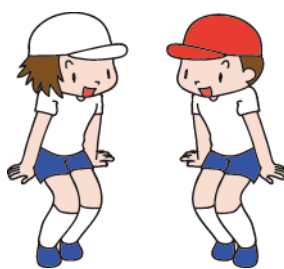
表現しやすくなるように準備運動で心と体を十分にほぐす

体でじゃんけん



基本のじゃんけんから、クラスやグループの体じゃんけんをつくる。その際、動物などに例えたものを考え、体の各箇所を動かすと多様なじゃんけんになる。

猛獣狩りにいこう



猛獣狩りに行こうよ 猛獣なんてこわくない だって鉄砲持ってるもん やりだって持っているもん あーっ、あーっ、あーっ。 「ペンギン」 (動物名を変えていく)

スタントで使用される「猛獣狩りにいこう」のリズムに乗って、いろいろな動物に変身していく。このとき子どもたちは、教師の動きを真似しながら大きな動きや様々な動きが経験できるようにする。

児童のこんな姿を目指します

動物の一日の楽しいお話ができました。ゾウになって水遊びしたところもうまくできました。



次はライオンやカンガルーにも変身して、違うお話を作ってみたいです。



ゾウの動きをたくさん見つけました。○○さんは、本当にエサを食べているみたいでした。



体づくり
器械・器具
走跳
水遊び
ゲーム
表現リズム

リズム遊び

具体的な指導内容



リズム遊びでは

やや速いテンポのロックやサンバなどの軽快なリズムの音楽や、児童にとって身近で関心の高い音楽を取り上げ、それぞれ曲のリズムに乗って踊ったり、友達と調子を合わせて踊ったりして楽しめます。決められた動きをするよりも、児童の豊かな発想を大切にして、曲のリズムに合った動きで即興的に踊るようにします。

→ 解説 P.35

解説に例示として示されているリズムと動き(抜粋) → 解説 P.35・36

軽快なリズムの曲や児童にとって身近で関心の高い曲

① 一人(ペア)で即興的に

リズムに乗って、全身を弾ませて即興的に踊る。回る・ねじる・スキップするなどの動きを繰り返す。



手・足のそれぞれの動きを組み合わせたり、一つの動きを大きく変化(体の向きや高さなど)させたりして、動きが多様になるようにする。

※このとき、個々の動きのよさを大切にする。

② 友達と調子を合わせて



友達と手をつないで、弾んだり回ったり、スキップしたり、体をねじったりする。

※なかなか動けない児童には、友達や教師のまねをしたり、手拍子や足拍子でリズムをとったりするようにする。また、気に入った動きを組み合わせでパターン化し、繰り返して踊ることから始める。

ペアの友達の動きを真似して踊る。友達と並んだり向かい合ったり、ハイタッチしたりしながら踊る。「ゾウさんダンス」など動物の動きを例えて踊る。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説P.35・36 表現V

いきいきと踊れるように実態にあった題材(曲)を選ぶ

明るく軽快なリズムの曲, 児童が聴き慣れた曲(アニメや流行りの曲)

リズムがはっきりしている曲(アクセントがはっきりしているもの)

違うリズムの曲をつないで動きに変化をつけられる曲(ロック→サンバ→沖縄調→…)

動きをを引き出すために言葉がけを工夫する

・動きの組み合わせを引き出すために…

おしりをふりながら



まわりながら



手を上下・左右・前後にふりながら



「おへそを左右前後に動かして」「いろんな方向に回って」「両手を大きく動かして」「指先まで動かそう」「手や肩を大きくゆらして」「前や後ろに方向を変えて」「膝を曲げて伸ばして」



・動きのよさを見付けるために…



友達の真似をして踊ってみよう。向い合ったり横に並んだりして踊ってみよう。

〇〇さんの動きをみんなで真似してみよう。〇〇さんに発表ステージに立ってもらおう。みんなで円になるよ。



ペアの友達は、体のどこをよく動かしていたかな。手足かな? 肩かな?

おへそが右や左に揺れていたよ。笑顔で踊っていたよ。



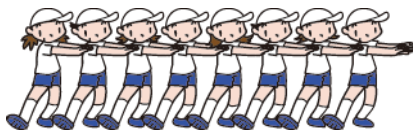
※友達とお互いの動きを真似し合い、その動きのよさを体験する。
※みんなの前で自分の考えた動きを発表する。(発表用のステージの設置など。)

表現しやすくなるように準備運動で心と体を十分にほぐす

2人組でなかよく



ジェンカ



ミラーごっこ



2人組で手をつないだり馬跳びをしたり、くぐりぬけたりする動きなどを続けて行う。

友達と一緒にリズムに合わせて。じゃんけんしながら列を増やしていく。*フォークダンスのよさを取り入れていく。(解説P.36)

教師やリーダーのまねをする。教師やリーダーはおおげさに動く。

児童のこんな姿を目指します

〇〇のリズムに乗って踊ることができました。リズムが変わると自然に動きも変わりました。



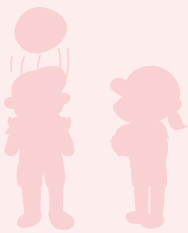
友達とリズムに合わせて一緒に踊ったら、二人とも笑顔になりました。



友達の動きがよかったので、私の動きと組み合わせて踊ったら、かっこよくなりました。



小学校体育(運動領域)
まるわかりハンドブック
低学年
(第1学年及び第2学年)



<作成協力者>(五十音順)

大阪府高槻市立津之江小学校	教 頭	石橋竜弥
立命館大学スポーツ健康科学部	教 授	大友 智
北海道教育庁学校教育局健康・体育課	指導主事	行徳義朗
宮城県仙台市立大野田小学校	主幹教諭	菅澤和瓜
広島県教育委員会西部教育事務所	指導主事	清田美紀
日本体育大学大学院	教 授・研究科長	高橋健夫
東京都品川区立小中一貫校伊藤学園	主幹教諭	谷口恒宏
群馬県伊勢崎市立宮郷第二小学校	教 諭	中嶋伸夫
香川大学教育学部附属高松小学校	教 諭	長町裕子
埼玉県教育庁県立学校部保健体育課	主任指導主事	中西健二
山梨県教育庁スポーツ健康課	副主幹・指導主事	樋川君子
神奈川県横浜市立間門小学校	主幹教諭	益子照正
東京学芸大学芸術・スポーツ科学系	教 授	松田恵示
長崎県教育庁体育保健課	指導主事	宮田幸治
高知県教育委員会スポーツ健康教育課	チーフ	山本儀浩
<文部科学省科学省担当官>		
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		佐藤 豊

※職名は平成23年3月現在