

表現運動

表現運動について



●●●このような領域です●●●

- 自己の心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ることが楽しい運動であり、互いのよさを生かし合って仲間と交流して踊る楽しさや喜びを味わうことができる運動です。
- 身近な生活などから題材を選んで表したいイメージを表現します。
- 軽快なロックやサンバのリズムに乗って仲間とかがわって踊ります。 → 解説 P.18・19

●●●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.53～55

(1) 技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。



〈ひと流れの動きがポイントです〉
ひと息で踊れるようなまとまり感をもった動きの連続で、即興的に表現する場合に用います。

- ア 表現では身近な生活などの題材から、その主な特徴をとらえ、対応する動きを組み合わせたリ繰り返したりして踊ること。
- イ リズムダンスでは軽快なリズムに乗って全身で弾んで踊ること。

身近な生活などの題材とは…

具体的な生活からの題材

- 『〇〇づくり』(粘土細工, 料理…)
- 『1日の生活』(洗濯物, 掃除, スポーツ…)

空想の世界からの題材

- 『〇〇探検』(ジャングル, 宇宙海底…)
- 『忍者』『戦い』



軽快なリズムとは…

- ・弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサンバ
- ・いろいろな速さや曲調の異なるロックやサンバ

(2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- 友達と励まし合って練習や発表をすること。
- 場の安全を確かめること。

- 表現では題材の特徴をとらえます。
忍者…追いつ・追われつ・動く・止まる …等
- リズムダンスではリズムの特徴をとらえます。
ロック…弾みや後打ち(アフタービート)
サンバ…シンコペーション(タタータ)



拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズム

(3) 思考・判断

- 自分に合った課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫すること。

友達のよい動きを自分の踊りに取り入れることも大切です。

これらの題材やリズムの中から、自分の能力に合ったものを選びます。

授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説 P.19・54・55

表現

題材の特徴をとらえてひと流れの動きにして即興的に踊ります。その際、動きに差をつけて誇張したり、対応する動きや対比する動きを繰り返したり組み合わせたりします。

さらに、表したい感じや場面を中心に、感じの異なる動きや急変する場面をつなげ「はじめとおわり」を付けて踊ります。

リズムダンス

リズムに乗って、弾む・スキップ・ねじる・回るなどの動きを組み合わせる踊ります。また動きにアクセントを付けたリズムの変化も付けたります。その際、一番のポイントとなるのは体幹部です。おへそを意識すると動きも大きくなります。

友達と自由にかかわり合って踊ることも大切です。

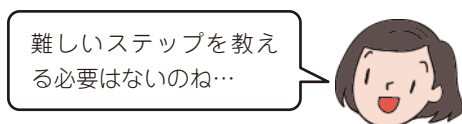


●●● こんなところがポイントです ●●●

いきいきと踊るために実態に合った題材を選ぶ → 解説 P.54



- 活動的な児童が満足できるように…
- 豊かな発想を活かして空想の世界に誘い込み、イメージを膨らませてあげましょう。
- 何気ない日常生活こそ題材の宝庫です
- リズムダンスでは流行りの曲も何曲か取り入れるとよいでしょう。



動きを引き出すために言葉がけを工夫する

- イメージや動きを広げるために…
- 題材の一コマをより具体的な話にしてあげましょう。
- 児童の何気ない動きを取り上げてほめましょう。



大きな言葉を遣うのがポイントです！

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

- 低学年での経験の差を踏まえて…
- 導入では特に心をほぐす活動を取り入れましょう。
- 「ほぐしをしていたらいつの間にか踊っていた」となるように活動を計画していきましょう。

●●● 2年間の計画を考えます ●●●

< A校の場合 > 題材を2学年で分けて取り上げる計画例

は3年生 は4年生

1～6	7～12	13～17	18～24
表現⑥ ・具体的な生活からの題材 ・ひと流れの動きにして	リズム⑥ ・ロックやサンバのリズムに乗って ・ダンスパーティー	リズム⑤ ・速さや曲調の異なるロックやサンバのリズムに乗って ・ダンスパーティー	表現⑦ <ul style="list-style-type: none"> ・空想の世界からの題材 ・ひと流れの動きにして ・「はじめとおわり」を付けて ・発表会

「ひと流れの動き」を十分に経験させて、高学年の「ひとまとまりの動き」につなげましょう

< B校の場合 > リズムダンスを学期で分けて取り上げる計画例

1～4	5～10	11～14	15～20	21～26
リズム④ ・ロックのリズムに乗って	表現⑥ <ul style="list-style-type: none"> ・空想の世界からの題材 ・ひと流れの動きにして ・発表会 	リズム④ ・サンバのリズムに乗って	表現⑥ <ul style="list-style-type: none"> ・具体的な生活からの題材 ・ひと流れの動きにして ・「はじめとおわり」を付けて ・発表会 	リズム⑥ <ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバのリズムに乗って ・ダンスパーティー

ロックとサンバを同時に扱うことも可能です。また曲調が違ったものを取り上げてもよいですね。

体づくり

器械

走跳

浮く・泳ぐ

ゲーム

表現

表現

具体的な指導内容



表現では

「具体的な生活」や「空想の世界」などの題材から、その主な特徴や感じをとらえてひと流れの動きにして即興的に踊ります。そのため、その題材のイメージを膨らませたり様々な動き方を生み出したりする場面を大切にします。

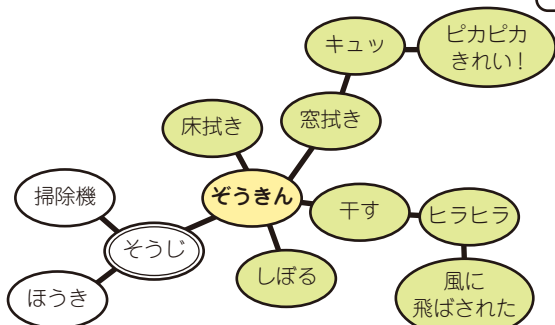
その際、動きに差をつけて誇張したり、2人組で対応する動きや対比する動きを繰り返したりすることで工夫していきます。特に、表したい感じや場面を中心に、変化のある動きをつなげて「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ります。 → 解説P.54

解説に例示として示されている題材と動き(抜粋) → 解説P.54

具体的な生活からの題材 【例】私の一日の生活 ～おそうじしましょう～

<主な特徴や感じをとらえたひと流れの動き>

○イメージマップをつくりながら掃除の場面(雑巾の様子)を思いつくまみ出し合う。



ぞうきをキュッとしぼるよ。



ぞうきんで床や窓をきれいに拭こう!! キュッキュッ! スーツ, スーツ!



○表したい場面の動きについて同じ動きをしたり, 反対の動きをしたりする。(対応・対比する動き)

・ぞうきんと拭く人の役に分かれる。
・みんなで拭く人になっていろいろなところを拭く。
・拭く場所に応じて、動きを大きくしたり小さくしたりして動きを繰り返す。

空想の世界からの題材 【例】われら〇〇探検隊!!

<「はじめとおわり」を付けた動き>

○その題材から思い浮かぶ様々な「イメージカード」をつくり、カードに応じて即興的に踊る。

丸太の橋はつるつるすべるよ。気を付けて。

狭いな。何が出てくるかわからない。みんな、気を付けるよ。

ヤッター。宝物を見つけたぞ。宝物は私のもの! あら。宝物が沼に落ちちゃった。



<子どもが描くイメージカード>

はじめ(「探検の出発」)

なか(お気に入りの場面)

おわり(「探検の最後」)

はじめのポーズや場所を考える。

イメージカードの中からお気に入りのカードを選ぶ。「なか」の場面を決めたら、それに「はじめ」と「おわり」をつける。異なる場面や急変する場面等をつなげ、動きを繰り返したり、友達との動きを工夫したりして踊る。

終わりの場所やポーズを決めておくことで、まとまりのある表現になる。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.54 表現 V

いきいきと踊るために実態に合った題材を選ぶ

イメージが広がり、多様な感じの動きがある題材

私の一日
ドッジボール
かくれんぼ 勉強
おふろ はみがき



お手伝い
そうじ 洗濯
買い物 料理

未知の想像が広がる題材やスリルのある非日常的な題材

忍者の世界
様々な修行
敵との戦い



〇〇探検
ジャングル探検
海底探検
宇宙探検

<イメージカード>



※児童が思いつくままにイメージを広げ、作ったカードをもとにひと流れの動きにして即興的に踊ったり、「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ったりする。

動きを引き出すために言葉がけを工夫する

例) 洗濯しましょう!!

さあ～洗濯を始めるよ、スタート!

<動きが単調だったら>

最初は、ゆっくりね。だんだん速くなるよ。反対回りになった!

シャツとくつ下とハンカチが絡まっているよ。

きれいな水が入ってきた! プーカプカ、プーカプカ!

いよいよ脱水だ!
クールクール、クルクルクル!!

<動きが単調だったら>

回転がどんどん速くなるよ。上に下に回されるよ。目が回ってきた!

※児童の実態を見ながら、「様子がイメージできる言葉」「動きや変化を引き出す言葉(大きく・小さく・速く・遅く・左へ・右へ等の具体的な言葉)」をかける。

※児童に、その後、洗濯物がどうなったかを考えるよう促し、感じを込めて踊るようにする。「洗濯物が風に飛ばされた」「木に引っかかった」「きれいにたたんでダンスへ」等)

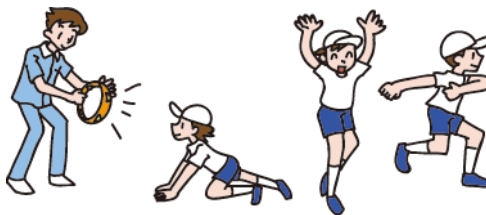
表現しやすくなるように準備運動で心と体を十分にほぐす

だるまさんが〇〇



いろいろなポーズで急に止まる楽しさを味わう。「だるまさんがくっついた」「だるまさんがねじれた」など様々な動きを入れると大きな動きへと変化する。

止まってポーズ



児童は自由に動き、教師の太鼓の合図で様々なポーズをして止まる。まずは、教師の真似をさせるとよい。次第に児童に任せていき、工夫したポーズをしている児童を賞賛し、ダイナミックに動けるよう助言する。特に、途中の移動の仕方でも工夫できるよう、よい動きの児童を紹介する。

粘土遊び



2人組またはグループになり、一人がつくる人、他の人は粘土の役に分かれる。「休み時間」「給食」「掃除」等、指定された場面に合うように、友達の体を少しずつ動かす。

児童のこんな姿を目指します

探検隊になっていろいろな場所を探検しました。草むらや崖など場面の様子分かるように歩き方や歩く速さを変えたり、お気に入りの場面でお話を作ったりして踊りました。



宝を探す場面が楽しかったです。一本橋の場面はスリルがありました。今度は、違うところも探検したいです。



今日は「ジャングル」を選んで探検しました。一本橋では〇〇さんは体のバランスをとりながら歩いていたので、本物の橋を渡っているみたいでした。



リズムダンス

具体的な指導内容



リズムダンスでは

ロックやサンバのリズムの曲などを取り上げ、それぞれの曲のリズムに乗って全身で弾んで踊ります。特に、曲調によってリズムへの乗り方の違いがあることに気付き、自由に踊ることを楽しむことを目指しています。また、友達と自由にかかわり合って踊ったり、調子を合わせたり対応したりするなど動き方を工夫することも大切です。

→ 解説P.54・55

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.54・55

弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサンバのリズムの曲

いろいろな速さや曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲

○いろいろなリズムに乗って踊ろう

①一人で



跳んで 回って 手足を上げて

②2人組みで



同じ動きで 反対の動きで

③全体で円になって



友達のまねをして 集まったり離れたったりして

○リズムの特徴をとらえて踊ろう

ロック



おへそを上下に弾ませ、全身で跳ぶように体を弾ませながら踊る。



ウンタの後側の強い音を感じて、おへそを下に落とす感じでアクセントをつけて踊る。

サンバ



タタータのアクセント(シンコペーション)を意識して、おへそを前後にゆらして踊る。



手をひらひらさせたり腰を左右に揺らしたりして踊る。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説P.54・55 表現V

いきいきと踊るために実態に合った題材を選ぶ

① 軽快なリズムで、全身で弾むような曲を選ぶ。

児童の実態に合わせた
リズムやテンポの曲

上下左右に弾んで踊れる軽快な
テンポのロックやサンバの曲

リズムの刻みがはっきりしており、動きにアクセントを付けたり、手拍子を入れたりできるなど乗りやすい曲

※リズムダンスに慣れない場合は、速いテンポの曲を取り入れ、教師や友達の動きを真似ることで踊る楽しさを味わえるようにする。

② いろいろな速さや曲調の異なるものを取り上げる。

テンポが速いもの(走ったりスキップしたりできるテンポ)やゆっくりしたもの(歩いたり左右にゆれたりできるテンポ)の両方を含むもの

曲調が違ったもの(ロック・サンバ・沖縄風・レゲエなど)を組み合わせて、同じ曲調に偏らないもの

※具体的な動きや体の部位を意識した言葉がけ。
※よい動きを全体で共有できるような場面づくり。

動きを引き出すために言葉がけを工夫する

リズムに乗って踊るよ。

↓
<動きが単調だったら>

おヘソを中心に上下・前後・左右に揺らして。腰を大きく振って。

跳んで、回って、ねじって、スキップをして、素早く、ゆっくりと、止まって、動きを繰り返して。

〇〇さんは、おヘソがよく動いているよ。今度は〇〇さんのまねをしよう。

指先までのりのりで踊っているよ。その調子…。体育館まで、リズムに乗っているみたいだよ。

※かけ声や手拍子を入れるなどして、気分を盛り上げる。
※リズムに乗ったよい動きをしている児童を取り上げ、大げさにほめることで、どんな動きも受け入れられるという雰囲気をつくる。

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

円になって

2人組で

→ こんな動き



円になって座り、おへそでリズムをとる。
○隣の友達と手を打ち合って
○床や膝をたたいて ○肩をたたいて
○全身を上下に弾ませて ○掛け声をかけて

2人組で様々な動きを工夫する。
○回る ○大波小波 ○くぐる ○手をたたき合う
○相手の体をボールのように弾ませて
○相手の体を揺らしたり転がしたりして

児童のこんな姿を目指します

リズムに乗って、のりのりで踊りました。体をひねったり、回ったりして踊りました。



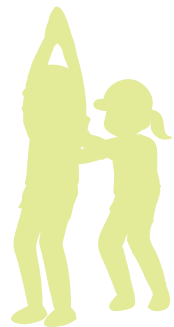
友達とまねっこしたり、交代で踊ったりして楽しく踊れました。



リズムに乗りやすいロックを選んで踊りました。手拍子をしたり、回転したりいろいろな動きを考えました。



小学校体育(運動領域)
まるわかりハンドブック
中学年
(第3学年及び第4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