

中学校ダンス必修化に対応した「現代的なリズムのダンス」の教材開発

Development of teaching materials for contemporary rhythm dance in junior high school compatible with the new official physical education guidelines that designate dancing as a required element

浅野愛美*・熊谷佳代**

Aimi ASANO* and Kayo KUMAGAI**

1. はじめに

平成24年度から新学習指導要領が完全実施される。体育分野では、これまでの学習指導要領で選択必修であった「武道」, 「ダンス」を含めて、全ての領域が第1学年及び第2学年で必修¹⁾となる。ダンスが必修となった時に問題となるのは、教材や授業の内容である。平成元年度以前は、「主として女子はダンス, 男子は格技(武道)を行う」²⁾とされたことが影響し、ダンスは主に女子のみで選択する学校が多いため、教材や授業研究は、女子を対象にしたものがほとんどである。

これまで、創作ダンスとフォークダンス中心で取り組まれてきた体育のダンスは、時代の変化に対応して内容が改訂されてきた。特に、平成元年度の改訂では、生涯にわたってダンスに親しめることをめざし、創作ダンスとフォークダンスを中心にしながらも、「その他のダンス」を扱ってよいこと³⁾となった。この時期からエアロビックダンスやジャズダンスなどが授業に取り入れられ、多様なダンスに触れられるようになってきた。また、テレビなどのメディアで音楽に合わせてダンスをするシーンが増え、日常生活にダンスが浸透するようになってきた。そして、現行の学習指導要領から、ダンスの領域に「現代的なリズムのダンス」⁴⁾を新たに位置づけ、「選択して履修できるようにすること」とし、ダンスの学習内容の中で日常生活に身近な内容が取り入れられるようになった。

現代的なリズムのダンスの導入で、生徒が男女問わずダンスに興味・関心をもち、意欲的に取り組める学習の機会がダンス領域に位置づけられたことは、大きな意味がある。しかし、指導する側の教員からは、「最近流行しているダンスを経験したことがない」や「どのように教えて良いか分からない」という声が多く聞かれ、指導する側の課題が残されたままである。そのため、実際の授業内容では、音楽を提示し、生徒が好きを考えて踊ったり、あるアーティストの曲の動きを模倣して踊ったりすることが多く見受けられ、学習指導要領のねらいに応じた学習内容が実施されていないことがうかがえる。生徒にとってみれば、好きな曲に合わせて、流行の動きを自由に動くことは楽しいことではあるが、教師にとってみれば、指導場面がほとんどなく、学習指導要領に応じた指導ができないという問題を抱えている。

中村の報告⁵⁾によると、中学校において、ダンスが男女必修となる中で、ダンス領域では、日常生活に身近で、生徒の関心が高い「現代的なリズムのダンス」は、取り組まれる可能性は高いとあるが、学習内容や指導方法をより良いものに改善していくことが前提となる。

本研究では、学習内容や指導方法の改善のために「現代的なリズムのダンス」の内容を取り上げて、学習指導要領に則った学習内容を明らかにし、そして教育現場で活用しやすく、指導しやすい教材開発を行うことにした。これは、新学習指導要領の完全実施に向けた試みとなるものである。

* 揖斐郡池田町池田中学校

** 岐阜大学教育学部保健体育講座

2. 「現代的なリズムのダンス」の特性及び学習内容について

2-1. 現代的なリズムのダンスの特性

新学習指導要領では、現代的なリズムのダンスは、「ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンス」⁹⁾と示されている。技能面に着目すると、第1学年及び第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、リズムに乗って全身で踊ること」、第3学年では、「現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること」とされている。現代的なリズムのダンスでは、曲の特徴をつかみ、そのリズムに合わせて、全身や身体の部位の動きを生かしたり、両者を組み合わせたりして音楽のリズムに乗って自由に踊ることや、その動きを仲間と関わって踊るところに特性があり、その特性に触れさせることがダンスの楽しさを味わうことにつながる。

さらに、新学習指導要領には、「生徒の関心の高い曲目を用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりするように」¹⁰⁾とあるように、楽しいダンスの授業づくりには、選曲がポイントの1つとなる。ロックやヒップホップの曲を取り上げると言っても、どのような曲がロックやヒップホップであるかということを見分けが難しい。区別を明確にするために、体育のダンス分野では音楽をテンポで分類し、目安となる動きを分けて指導することが分かりやすいとされいくつかの文献で提示⁶⁾⁷⁾されている。テンポで分けることが一番明確であるため、本研究では、音楽のテンポでロック、ヒップホップの区別をすることとした。

表1 現代的なリズムとして単元で取り上げるリズムの分類と特徴

テンポ*	動き	リズム
BPM130～150	ジョギングの速さ 弾み跳ねるスキップの速さ	ロック (ポップス)
BPM120前後	歩く速さ	
BPM80～100	ゆっくり歩く速さ	ヒップホップ

*テンポとは、拍の長さでありメトロノーム記号（1分間における拍の数）であらわされる。BPMとは、Beats Per Minuteの略で、1分間における拍の数を示し、曲の速さの目安となる。

2-2. 基本的な学習の進め方と単元構成

2-2-1. 学習課程について

ダンスの学習課程では、「踊る－つくる－見る」という学習の流れにそって、ダンスの特性に毎時間触れ、深めていけるような枠組みで構成されている⁹⁾。従来、ダンス領域では、創作ダンスの単元、教材開発が多く行われており、「踊る－つくる－見る」という一連の活動を大切に、多様なテーマやイメージをとらえ、踊ることの楽しさを味わうだけでなく、互いの動きを見合って、その良さを認めあう相互交流に基づく学習を重視した単元構成をしている。

現代的なリズムのダンスにおいても、「音楽に合わせて踊り、その動きを組み合わせ、短いまとまりのあるダンスをつくり、つくったダンスをお互いに見合う」という学習の流れになり、創作ダンスと同様「踊る－つくる－見る」という課程で構成することができるだろう。

ただし、「つくる」の過程では、創作ダンスのようにテーマやイメージしたものを独創的につくることとは異なり、新学習指導要領に「手拍子、スキップ、歩く、回るなど具体的な動きを組み合わせ

て踊る」というように、現代的なリズムのダンスの「つくる」は、「もともとある動きに工夫を加えてまとまりのある形にする」と解釈できる。

2-2-2. 「現代的なリズムのダンス」の指導の留意点

村田⁸⁾は、現代的なリズムのダンスは、平成10年度の学習指導要領改訂より導入されて以来、教育現場に広く導入され、ダンスの間口を広げた一方で、教師主導の一方向的な指導に弊害があることを指摘している。

新学習指導要領では、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではない⁹⁾とされている。流行のミュージシャンなどが踊っているダンスをそのまま模倣して踊ることは、指導としては避けなくてはならない。具体的には、教師が一方的に振りを指示したり、動きの順番や細かい構成にとらわれた動きづくりや、そろえて踊ったりすることを重視し過ぎないようにしなくてはならない。また、既成のステップや特定のパターンを覚えることにこだわり過ぎて、動きの習得に時間がかかると、運動技能によって踊る楽しさや喜びを味わえなくなり、別のものを学習する可能性がある。それでは、新学習指導要領のねらいに合わなくなる。指導者はその点に配慮して指導しなくてはならない。

しかし、新学習指導要領の「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¹⁰⁾」に従って、生徒に「自由に踊ってもよい」と言ったとしても、「どのように自由に踊ってよいか分からない」ことになりかねず、結局、生徒は、テレビやインターネットなどから情報を収集し、模倣の形で現代的なリズムのダンスを行うことになるだろう。指導の留意点を配慮しながらも、生徒への指導内容を検討し、教材づくりや単元指導計画の作成を行う必要がある。

2-3. 「現代的なリズムのダンス」の指導について

既成の動きを教えたり、教師主導で振り付けをしったりする指導に終わらず、生徒が主体的に学習に取り組める単元構成を作成するためには、新学習指導要領の「全身で自由に弾んで踊る」をどのようにとらえて指導するかが問題となる。

ダンスの技能で習得すべきことは、新学習指導要領の解説〔第1学年及び第2学年〕によると、「現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること¹¹⁾」となるだろう。ポイントとなるのは、「リズムの特徴をとらえる」、「変化のある動きを組み合わせる」、「リズムに乗って全身で踊る」の3つとなる。

技能のねらいと解説をそれぞれの観点でまとめた。それぞれの観点を実際の授業では、具体的にどのような指導を行うとよいか内容を検討し、指導内容を設定することとした。（表2）

3. 「現代的なリズムのダンス」の単元指導計画の作成

3-1. 単元指導計画について

はじめてダンスに触れる生徒にとって、音楽に乗って踊ることは難しいことである。ダンスの楽しさを味わうためには、生徒の実態に合わせて段階的に指導することが効果的である。そこで、前述した表2の「具体的な指導」と対応させて4つの段階を設定した。「音楽のリズムに合わせて体を動かす」、「リズムの特徴をつかんで、体の各部位を動かす」、「ダンスのステップを習得して音楽のリズムに合わせて体を動かす」、「習得した動きを利用してオリジナルダンスをつくる」とし表3に内容をまとめた。さらに、その教材を有効に学習できるように単元指導計画の構成した（資料1）。

表2 新学習指導要領のねらいと具体的な指導

新学習指導要領	新学習指導要領解説	具体的な指導
リズムの特徴をとらえる	<p>ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲を取り上げ、<u>ビートやテンポのアクセントをとらえて踊る</u>(下線引用者)</p> <p>〈リズムと動きの提示〉 シンコペーションやアフタービート、休止や倍速などリズムに変化を付けて踊ること</p>	<ul style="list-style-type: none"> 動きやすいテンポや曲を選んで、ビートの違いを意識させて踊る指導 音楽のテンポをつかむ指導 ヒップホップのリズムの特徴である「ダウン」*と「アップ」*を提示し、その違いを感じて踊る指導 单元の中で色々なジャンルの曲で踊る指導
変化のある動きを組み合わせる	<p>手拍子、足拍子、スキップ、片足とび、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る、曲げるなどの動きを素早く動いてみたり、止まったりすることを<u>組み合わせさせて踊ること</u></p> <p>〈リズムと動きの提示〉 短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせるなどして、リズムに乗って踊り続けること</p>	<ul style="list-style-type: none"> 簡単な動作を提示し、音楽に合わせて行う指導 拍手、首を振る、膝を曲げる、歩く、回るなどの動きを提示し、音楽のリズムに合わせて踊る指導 8拍の短い動きやステップを提示し、音楽のリズムに乗って踊る指導 学習した動きを組み合わせさせて音楽のリズムに乗って続けて踊る指導
リズムに乗って全身で踊る	<p>ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動きの特徴をとらえ、<u>体の各部分でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で自由に弾みながら踊ること</u></p> <p>〈リズムと動きの提示〉 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こと</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肘や膝を曲げることを意識させて、踊る指導 習得した動作を選択して、様々な音楽のリズムに乗って踊る指導

*1「ダウン」のリズムの動きとは、オンカウントでダウン（膝を曲げる動作）に入り、エンドカウントでアップ（膝を伸ばす）に入ることである。*2「アップ」のリズムの動きとは、オンカウントでアップ（膝を伸ばす動き）に入り、エンドカウントでダウン（膝を曲げる）に入ることである。（オンカウントとは、リズムの拍の部分であり、ダウンビート（強拍部）とも言う。エンドカウントとは、リズムの拍と拍の合間の部分であり、アップビート（弱起部）ともいう。）¹⁰⁾

表3 学習指導要領のねらいを達成させるための4つの教材

教材名	①ウォーミングアップ &ペアストレッチ	②リズムトレーニング	③基本ステップを習得 しよう	⑤オリジナルダンスを つくろう
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な動きを音楽に合わせて動くことができる。 ・仲間と関わりながら、体と心をほぐすことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ダウン」や「アップ」のリズムの違いをとらえて音楽に合わせて踊ることができる ・肘や膝を意識して、リズムに乗って踊ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒップホップのステップを元にした基本ステップを音楽のリズムに合わせて踊ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・①～③で習得した動きをもとに、動きを自由に組み合わせてオリジナルダンスをつくることことができる ・オリジナルダンスをグループの仲間と動きを合わせて踊ることができる
学習課程	<p>【第1時】 単元のはじめに行う。すぐに動きが習得できるため、毎時間の導入で行う。</p>	<p>【第2時】 音楽のリズムに乗って体を動かすことに慣れる学習。動きが習得できたら、第3時からは、導入場面で行う</p>	<p>【第3～6時】 ヒップホップの動作を使って、自由に踊るための材料として、動作を習得する学習。</p>	<p>【第7, 8時】 今まで習得した動きを使って、自由に組み合わせてグループで踊る学習。</p>
動き	「体づくり運動」の領域を取り入れ、音楽に合わせて動く感じをつかませる	拍手、首を振る、膝を曲げる、歩く、回るなどの動きを8拍ごとに提示し、音楽のリズムに乗って踊る	ヒップホップのステップをもとにした12種類のステップを提示し、毎時間3～4種類の動きを習得し、音楽のリズムに乗って踊る	ある程度のまとまった長さの曲を提示し、グループで自由に動きの組み合わせ、動きをそろえて踊る

3-2. 評価規準の作成について

ダンス領域の評価は、技能面において「できる・できない」が不明瞭なことや、「良い動き」が指導者の主観によるところが大きいため評価が難しい。

そこで、4つの教材を活用し、どの程度動きが習得できたかを教師が観察し、評価することとした。今までのダンスの学習に比べ、技能面の評価が明確にできると考えられる（表4）。

3-3. 単位時間の学習指導計画の作成

指導の留意点を考慮し、「教師からの振り付けにならない」ことや「仲間と共に関わり合いながら、踊る楽しさや喜びを味わえる」ことを配慮した指導計画を作成した。また、岐阜県の体育授業「導入—前半練習—（中間研究会）—後半練習—反省会」の形式に合わせた授業スタイルにした。

基本的な授業スタイルでは、授業導入では、「ウォーミングアップ&リズムトレーニング」を毎時間行い、前半練習では、基本的な動作の習得を中心に、授業後半では、仲間と教え合ったり、習得した動きを使ったりしながら、短いまとまりのダンスやオリジナルのダンスを作るという授業スタイルとし、単位時間ごとの学習指導計画を作成した（資料2）

表4 評価規準表

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> 全身を使って思い切り動く、リズムに乗って動く、みんなで関わりをもって動くなどのダンスの楽しさや喜びを味わおうとする。 互いの動きのよさを認め合って、誰とでも楽しく踊ろうとする。 互いの動きをよりよくしようと協力しながら、進んで練習や発表を行おうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に適した課題を持ち、その解決を目指して、踊って確かめたり、見せ合ったりして動き方を選んだり、動きを見つけたりしている。 簡単なダンス（オリジナルダンス）では、音楽のリズムに合った動きを構成したり、踊り方の課題をとらえたり、動きに変化を付けていたりしている。 交流会では、よいところを感じ取って成果を確かめ合っている。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習カードに示した、基本的な動作を音楽のリズムに合わせてすぐに動いたり、大きく動いたりすることができる。 リズムの特徴をとらえて、リズムに乗って踊ることができる。 みんなで動きを合わせて踊り、仲間とのかかわりをもって踊ることができる。 変化とまとまりを付けてリズムに乗って踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> リズムの違いのよる体の動かし方の違いが言えたり記入できたりすることができる。 基本的な動きのステップの名前が言えたり、書けたりできる。 ダンスの交流会の仕方やよい動き、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っている。

4. 授業で活用できる学習資料の作成

実際の指導場面では、「どんな音楽で踊ればよいか」や「実際にどんな動きなのか、イメージがつかない」という疑問が生じる。そこで、その疑問に応えるために以下の1.~3.の教材作成を行った。

4-1. 生徒が活用できる学習資料の作成

毎時間の学習の振り返りが記入できる「個人カード」（資料3）を作成した。個人カードには、1時間1ページの形式や単元を通して1枚にまとめたものなどがある。授業中の練習時間の確保や自分の姿を一覧で振り返ることができる長所を生かし、単元で1枚のものを作成した。

学習資料として、4つの教材に対応した「Warming Up & Stretch Card」（資料4）「Rhythm Card」（資料5）「Step Card」（資料6）「オリジナルダンスカード」（資料7）「動きのつなぎカード」（資料8）を作成し、生徒が主体的に動きを考えたり、動きのつなぎを考えたりしてオリジナルダンスをつくる補助になるよう配慮した。

4-2. 示範動画DVDの作成

示範動画は、指導者や生徒自身が視覚的にダンスのイメージをつかむための教材である。指導の留意点に示されているように、既存のダンスステップや振り付けの習得に終始する。あるいは生徒にビデオをみせて、覚えなさいという指導者不在の指導ではなく、共に踊りながら、授業を進めていくための手がかりとなるものである。

示範DVDの作成にあたっては、まず、村田¹¹⁾や松本¹²⁾やビデオ資料¹³⁾を参考に、中学生にも習得しやすいステップを選択した。それらの動作やステップを岐阜大学の学生に踊ってもらい、以下のように撮影を行った。

- 岐阜大学ダンス部に、学習カード「Rhythm Card」と「Step Card」の内容に合わせた動きとステップを撮影した。

・岐阜大学教育学部保健体育講座2年次学生の協力で、「Step Card」を活用したデモンストレーションダンスを撮影した。

以上2項目を授業で活用しやすいように編集し、DVDにまとめた。

4-3. 授業に活用できる音楽集の作成

「現代的なリズムのダンス」の授業において、音楽の選曲は、重要な要素である。しかし、ダンス指導や経験の少ない教員にとっては、それぞれの指導場面でどのような曲を選べばよいのか困惑することが多い。そこで、活動場面に合わせた曲を選びCDを編集した。

選曲の上で大切にすることは、「時代性」と「リズムの取りやすさ」である。時代性を反映する曲とは、現在流行している曲だけでなく、長年使用されてきて現在でも動きやすい曲である。また、個人の好みに偏らないよう村田¹¹⁾や松本¹²⁾の書籍にある推薦曲も参考にした。「リズムの取りやすさ」では、どんなに流行していてもリズムが取りづらいものもある。そこで、速さ(BPM)を測定し、それぞれの場面に適したテンポのものを選曲した。以上の2点を考慮し、単元で使用する曲をCDにまとめ音楽集を作成した。

5. 終わりに

本研究では、ダンス必修化に向け新学習指導要領に則った教材作成を行った。新学習指導要領完全実施まであと1年に迫っている。今後、作成した単元指導計画、教材をもとに、男女ともにダンスの楽しさを味わえるか、指導経験やダンス体験が少ない教員が活用できるかということを実践により検証を行っていききたい。授業実践後には、生徒や教師からの意見・感想を集め、それによって、単元や教材を改良し、試行を重ね、より教育現場に対応した単元、教材にまとめ、体育教師への資料配付、講習会の実践につなげていきたい。

参考文献

- 1) 文部科学省(2008) 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房, pp.118-130.
- 2) 文部省(1977) 中学校学習指導要領. 大蔵省印刷局, 東京.
- 3) 文部省(1989) 中学校学習指導要領. 大蔵省印刷局, pp.76-81, 東京.
- 4) 文部省(1998) 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房, pp.62-70.
- 5) 中村恭子(2009) 中学校ダンスの男女必修化の課題-中学校教員を対象とした調査にもとづいて-, 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 第1巻第1号(通巻第13号):27-39.
- 6) 杉山重利・高橋健夫・園山和夫(2009) 教師を目指す学生必携. 保健体育科教育法. 大修館書店.
- 7) 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田清(2010) 新版体育科教育法. 大修館書店.
- 8) 片岡康子編者(1991) 舞踊学講義. 大修館書店.
- 9) 村田芳子(2007) 表現運動・ダンスの学習内容について考える, 体育科教育55(5):35-39, 大修館書店.
- 10) 岩田晏実, 相良侑亮, 澤田眞一, 谷川史郎, 中野恵, 森重行敏, 森重恭典, 門内良彦, 山崎潤一郎, 山田栄(2008) 実用音楽用語事典, ドレミ楽譜出版社.
- 11) 村田芳子編著(2002) 最新楽しいリズムダンス・現代的なリズムのダンス. 小学館
- 12) 松本富子編者(2003) 新しい課題に対する中学校保健体育科の授業モデル3「現代的なリズムのダンス」編.
- 13) MICHIKOダンス監修(2010) これからチャレンジする超初心者のためのHIPHOPダンスステップ集. 民芸社
- 14) 中村恭子・浦井孝夫(2005) ダンス領域内の種目採択に影響を及ぼす要因の検討—創作ダンスと現代的なリズムのダンスの比較—, 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 第9号:11-20.

- 15) 中村恭子 (2010) 中学校体育全領域必修化に伴うダンス授業の変容と展望 東京都公立中学校を対象とした調査から, 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 第1巻第4号 (通巻第16号):472-285.
- 16) 村田芳子 (2008) 表現運動・ダンスの授業で身につけさせたい学習内容とは? -学習内容と「習得・活用・探求」の学習をつなぐ-, 体育科教育56(3):14-18, 大修館書店.
- 17) 柴田一浩 (2008) 「ダンスと武道の必修化」で直面する課題をどう解決するのか, 体育科教育, 56-6:40-43, 大修館書店.
- 18) 松本千代栄監修・編集 (1992) ダンスの教育学 第1巻ダンス教育の原論. 日本教育書籍.

資料1 「現代的なリズムのダンス」単元指導計画

ダンス「現代的なリズムのダンス」単元指導計画 全8時

単元目標	○技能	音楽のリズムの特徴をつかんで、基本的なダンスの動きができるようになり、その動きを組み合わせで大きく踊ることができる
	●態度	練習に積極的に取り組み、仲間の動きの良さを見つけて認め合うことができるようになる
	◎思考判断	発表会にむけて、互いに意見を出し合い、動きを指摘しあいながら、良い動きを見つけていることができる

学習指導過程

	学 習 活 動		主な学習内容
	運 動	集 団	
1	○学習計画全体を知り、単元の見通しをもつ	●目指す仲間の姿を理解し、目標を持つことができる	・学習のねらい ・グループ編成 ・用具や場の準備 ・学習の流れ、約束の確認 ・体操の仕方 ・学習ノートの記入の仕方
2	○音楽のリズムに合わせて、動きを合わせて大きく踊ることができる	●自分の役割を果たし、練習時間を有効に使って練習することができる	・準備運動 ・計画会 ・ウォーミングアップ & ペアストレッチ・リズムトレーニング ・ペアで動きを合わせて練習・交流会・反省会
3	○リズムの違いを意識して、音楽のリズムに合わせて、踊ることができる	●自分たちで声をかけ合えずかしながら積極的に動くことができる	・準備運動（「ウォーミングアップ&ペアストレッチ」第2時で習得したもの） ・計画会（本時の学習内容の確認） ・ステップカードの動きを4つずつ習得
4	○音楽のリズムに合わせて、基本の動きを取り入れて踊ることができる	●自分たちで声をかけ合えずかしながら積極的に動くことができる	・中間交流会（習った動きを確認し、ペアで組み合わせでダンスを作る） ・後半練習（グループ内でペアをつくり、互いの動きを教え合い、ひとまとまりのダンスをつくる）
5	○音楽のリズムに合わせて、基本の動きを取り入れて踊ることができる	●仲間同士で動きを見合いながら、より良い動きになるように指摘し合うことができる	・交流会（今日できたところまでをグループで見せ合う） ・反省会
6	○基本の動きを組み合わせで、テーマを決めて踊ることができる	●より良いダンスになるように、仲間同士で意見を出し合うことができる	・準備運動「ウォーミングアップとリズムトレーニング」 ・計画会（本時の学習内容の確認） ・学習内容の確認
7	○基本の動きを組み合わせで、テーマを決めて踊ることができる	●より良いダンスになるように、仲間同士で意見を出し合うことができる	・中間交流会 ・後半練習（グループ内でペアで互いの動きを交互に見せ合いながら動きを確かなものにする） ・交流会 ・反省会
8	○音楽のリズムに合わせて、グループでそろえて大きく踊ることができる	●仲間の動きの良さを見つけて相手に伝えることができる	・準備運動 ・計画会 ・学習内容の確認（発表会の評価の仕方） ・前半練習（本番をイメージしてリハーサル） ・交流会（見せ合ったグループないで良いところを一人ずつ発表） ・反省会

資料2 単位時間の学習指導計画例

第3～6時 ねらい

- ◆ ステップカードの動きを使って、積極的にリズムに乗って踊ることができる
- ◆ 今まで習った動きを、組み合わせたり動きを工夫して短いまとまりのあるダンスをつくることができる
- ◆ ペアと一緒にリズムに乗って踊ることを通して、ペアや仲間の動きの良さを見つけることができる

	学習内容	教師の指導・支援	評価
計画	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 用具の準備、準備運動 ◇ 全体計画会 ○ 本時の学習のねらいを確認する <ul style="list-style-type: none"> □ 個人ノートに課題記入 ○ ウォーミングアップダンス <ul style="list-style-type: none"> □ ウォーミングアップ&ストレッチカード ♪ ウォーミングアップは、CD7を使用 ストレッチは、CD9 	<ul style="list-style-type: none"> ● 音楽をかけてリラックスした雰囲気をつくる ● 活動場所の安全を確認する ● 体調の確認及び見学者への指示 ● 本時の学習内容を伝え、本時の流れをつかませる ● ペアをつくれるかどうか、生徒のチェックをする 	<p>[意・関] 仲間と積極的に踊ることができる</p>
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ リズムトレーニング <ul style="list-style-type: none"> □ リズムカード ♪ CD11を流して踊る ○ 基本のステップを習得する <ul style="list-style-type: none"> ■ 示範DVDを4つずつ示していく 3時：②～④ 4時：⑤～⑦ 5時：⑧～⑩ 6時：⑪～⑫ ♪ CD11に合わせて練習する ○ 中間研究会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 今日習得した動きを使って、簡単なダンスをつくってみる ・ 本時、踊る曲を流し、どんな感じで踊ってみるかイメージをもたせる ♪ CD12を提示 ○ 2人組で、リズムカードの動きを利用して、簡単なダンスをつくってみよう ○ グループ内交流会（3時、4時）、ペアグループ交流会（5時、6時） ※ペアグループは1班－4班、2班－5班、3班－6班 	<ul style="list-style-type: none"> ● 全身で乗ることを指示しながら、大きく乗る ● 【縦ノリ】と示し、ダウンを協調して踊ることを指示する ● 示範DVDを視聴し、本時に習得するステップのイメージをもつ ● 教師の見本と一緒に動いてみる ● リズムに上手く乗れない生徒は、近くで一緒に動く ● 曲を提示し、どのくらいの長さを作るのかイメージをもたせる ● 全身でノリノリになるだけでなく、ペアやグループの仲間と動きを合わせて踊ることを大事にするよう指示する ● 作る制限時間はいつも5分と設定する ● 同じグループや隣のペアを動きを見せ合う ● 互いの良い動きを、伝え合う 	<p>[技] 基本的なステップを曲のリズム合わせてすぐに動いたり、大きく動いたりすることができる</p> <p>[思・判] 今まで習得した技能を組み合わせるダンスをつくることができる</p> <p>[思・判] 仲間の動きの良さを見つけて伝えることができる</p>
反省	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 全体反省会 ○ 本時の課題が達成できたか確認し次時の課題を明確にする <ul style="list-style-type: none"> □ 個人ノートに振り返り記入 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本時の学習への取り組み状況や課題の達成について振り返る。 ● 記入の仕方を確認する ● 次時の学習内容を伝え、見通しを持たせる。 	<p>[思・判] 自分やグループの課題を発見することができる</p>
<p>本時の生徒の出口</p> <p>動きを組み合わせたり、位置を工夫したりすると、今日習った動きでも色々なダンスになってくることが分かった。まだ、腕の使い方が小さいので、もっと大きく動いていきたい。</p>			

資料3 個人学習カード

ダンス「現代的なリズムのダンス」学習ノート

年 組	番 役 割	氏 名
学習目標 ○音楽のリズムの特徴をつかんで、ヒップホップやロックの基本的なダンスの動きができるようになり、その動きを組み合わせで大きく踊ることができる ●練習に積極的に取り組み、仲間の動きの良さを見つけて認め合うことができるようになる		
名	前 役 割	仕 事 内 容
	リーダー	集合・整列の指示、グループ会の司会など
	P O	動きや振りをまとめたり、作品のアドバイスをする
	M O	みんなが積極的に練習に取り組むように声をかける
	記 録	学習ノートの管理、作品づくりカードの記入
	記 録	学習ノートの管理、作品づくりカードの記入
	体操・音楽	準備体操の号令を大きな声でかける

ダンスの授業を始めるにあたって・・・「ダンスを通してこんな自分になりたい」

ダンスの学習を終えて

振り返りカード

時間	今日の課題	私の課題 (こんな事を意識して取り組むぞ)	振り返り (どんな動きができるようになったか？ 自分や仲間の動きで良かった事を記入しよう！)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

	1	2	3	4	5	6	7	8
今日の動きを身に付けることができた								
音楽のリズムに乗ることができた								
体全体を使って踊ることができた								
仲間の良いところを見つけ、相手に伝えられた								
ペアやグループで何度も練習した								
アイデアを出して、意見を発表した								
自分の役割をやりきった								
今日の努力の度 (100点中何点ですか？)								

資料4ウォーミングアップカード

Warming Up & Stretch Card
[]年[]組[]番氏名[]

★ 仲間とリズムに乗って楽しく動いたり、気持ちよく体をほくそう!!

ウォーミングアップ
※1マスは、8拍で数えます①～⑧までを曲が終わるまで続けます。踊ったヘア名を覚えておくこと

①スキーマの動き 両手を横に振りながら膝でリズムを取る	②膝・膝・拍手 膝でリズムを取りながら膝でリズムを取る	③アルフスーワR 膝でリズムを取りながら右に4拍、左に4拍4拍目は拍手	④横に移動 右に4拍、左に4拍4拍目は拍手
⑤2人で向き合って回る 時計回りで、見つめ合って8拍目に拍手	⑥2人で向き合って回る 反時計回りで、見つめ合って8拍目に向き合って拍手	⑦⑧「ハイハイ」で手をふる 広い範囲をリズムをとって移動すくりに相手を見つせず、音楽をよく聴こう	

ヘアストレッチ

①あくらで座る 向かい合ってやりますよ	②両手で握手し腕をゆらす 指先をもって、力を抜こう	③足を開き、大きく回す 上半身の力を抜いて、大きくゆらそう	④両肩をゆらす 一人は、あくらで座っている人の膝に肘を置いて、両肩をもってゆらすよ
⑤腕を押して前屈する おしりが浮かないように	⑥両腕を上につく 手首をもって、背筋が伸びるようにね	⑦近くで4人組で立ち上がる 隣のヘアでやってみよう	⑧腕を組まないで立ち上がる 隣のヘアでやってみよう

今まででヘアになった仲間の名前を書いていこう!

1時
2時
3時
4時
5時
6時
7時
8時

この単元で [] 人の人とペアで踊ったよ!!

資料5 リズムカード

Rhythm Card
[]年[]組[]番氏名[]

★動きは、全て8拍でとりましょう 音楽をよく聴いてリズムにのって、体全体を使って大きく踊ろう

第1段階：リズムの違いを意識して、音楽に乗って大きく踊ろう

ダウンのリズムとアップのリズムを身に付けよう!
色のついていいるところを「オンカウント」といい、白のところを「エンド (&) カウント」といいます

① & ② & ③ & ④ & ⑤ & ⑥ & ⑦ & ⑧ &

★オンカウントは色のぬってあるところを強調して、動いてみよう

基本
① ひざをまげる
② ひざをしっかりとまげてリズムをとる

ダウン
アップ

第2段階：「歩く、回る、方向を変える」と簡単な動作を取り入れて踊ってみよう

① 拍手のみ 5左を向いてリズムにのり 8拍目は足をそろえて!	② 首をたてにふる 6 右4拍 左4拍 4拍目は足をそろえて!	③ ひざでリズムに乗る 7 右2拍・左2拍ずつ サイドステップとも言うよ	④ 右を向いてリズムに乗る 8拍目は、足をそろえて! しっかりとひざを曲げてね
⑤ 右へ4歩&左へ4歩 腕も動かしてね	⑥ 右回り&左回り ひざをしっかりと曲げて	⑦ ステップタッチ ひざでリズムに乗る	

第3段階：今まで習った動きを使って、ヘアオリジナルダンスを作ってみよう

① 音楽を聴く ②ヘアで動きを8×4考える ③ 隊形を考える ④ 3回踊ってみる ⑤ 隣のヘアと見せ合う	ダンスを工夫するポイント ① 2人の高さを覚えてみる ② リズムを変える (倍速、ゆっくりで) ③ 2人の動きをそろえて ④ 2人の動きをずらして
--	---

資料6 ステップカード

Step Card 1 基本的なダンスの動き

ポールチエンス	<p>ポイント：足の前子に重心をかける。前に歩かずに立ち上がり、アットのロスを減らす。</p> <p>ワン 膝を左にしてダワン</p> <p>エン 体を引っぱる動きを繰り返す</p> <p>ツー 膝を右にしてダワン</p> <p>エン 体を引っぱる動きを繰り返す</p>	ボックス	<p>ポイント：足下に直角があるのを観察しよう。その角を押し返すようにしよう。</p> <p>ワン 右足を左側へ</p> <p>ツー 右足を右側へ</p> <p>スリー 右足を左側へ</p> <p>フォー 右足を右側へ</p> <p>ワン 左足からの動きを繰り返す</p>	スマイル (クイックステップ)	<p>ポイント：上半身を振りながら、リズムをとりステップで舞動しよう。顔を振ることもおぼえよう。</p> <p>ワン 右足を右にステップ</p> <p>ツー 右足を左にステップ</p> <p>スリー 右足を右にステップ</p> <p>フォー 右足を左にステップ</p>	バドゥ	<p>ポイント：つま先の前と体の向きをそろえよう。リズムの速の「リット」を大事にする。</p> <p>ワン(クイック)</p> <p>ツー(クイック)</p> <p>スリー(クイック)</p> <p>ワン 左足を引く動きを繰り返す</p> <p>ツー 右足を引く動きを繰り返す</p>	ポットロール	<p>ポイント：上半身を前傾させながら、左右交互に前後を繰り返してステップしよう。</p> <p>ワン 右足を引く動きを繰り返す</p> <p>ツー 右足を前へ</p> <p>スリー 右足を後へ</p> <p>ワン 右足を引く動きを繰り返す</p>	ニコシャック	<p>ポイント：上半身を前傾させながら、左右交互に前後を繰り返してステップしよう。</p> <p>ワン 右足を引く動きを繰り返す</p> <p>ツー 右足を前へ</p> <p>スリー 右足を後へ</p> <p>ワン 右足を引く動きを繰り返す</p>
---------	---	------	--	--------------------	--	-----	--	--------	--	--------	--

Step Card 2 基本的なダンスの動き

ムカシムカシ	<p>ポイント：その場で持つような感じで、足の上を歩かせるステップ。足の上げを少し急ぎ早くしよう。</p> <p>ワン 足の上げを早くして動かす</p> <p>エン 足を引っぱる動きを繰り返す</p> <p>ツー 足の上げを早くして動かす</p> <p>エン 足を引っぱる動きを繰り返す</p>	ブルブル	<p>ポイント：引いた手と同じ足を引きステップ。膝をしっかりと戻さないといいよ。</p> <p>ワン 右足を左にステップ</p> <p>ツー 左足を右にステップ</p> <p>スリー 右足を左にステップ</p> <p>ワン 両脚を引寄せ、エンカウントで膝を出す</p>	ロジャール (クイックステップ)	<p>ポイント：後に足を引いて出し、足を交差させながら、足元の足と入れかえる。足を引いたら膝を戻す。前かがみ。</p> <p>ワン 右足を左にステップ</p> <p>ツー 左足を右にステップ</p> <p>スリー 右足を左にステップ</p> <p>ワン エンカウントで、膝を引いて足を引く動きを繰り返す。主足を上げて、その主足を後ろへ振り出す。2回繰り返す。</p>	トリール	<p>ポイント：上半身を前に倒しながら、この足を上げて、上げた時に、手を肩に押し当てる動きをする。</p> <p>ワン 手を肩に押し当てる</p> <p>エン 手を肩に押し当てる</p> <p>ツー 手を肩に押し当てる</p> <p>ワン 手を肩に押し当てる</p>	クイック	<p>ポイント：足を横に二歩大きく踏み出し、反対側の足で足を引く動きを繰り返す。体を移動を繰り返す。</p> <p>ワン 足を横に二歩大きく踏み出す</p> <p>ツー 足を横に二歩大きく踏み出す</p> <p>スリー 足を横に二歩大きく踏み出す</p> <p>ワン 足を横に二歩大きく踏み出す</p>	床の動き	<p>ポイント：音楽をよみながら、早くよみながらの動きを繰り返す。</p> <p>ワン 音楽をよみながらの動きを繰り返す</p> <p>ツー 音楽をよみながらの動きを繰り返す</p> <p>スリー 音楽をよみながらの動きを繰り返す</p>
--------	---	------	--	---------------------	---	------	---	------	---	------	---

資料7 オリジナルダンスカード

オリジナルダンスをつくろう			
課題		担任氏名	
1 8拍のタビタビで動きを考えよう			
2 基本の動きを工夫して、リズム(アップ、ダウン)を要する			
3 グループで仲間と関わって動きを工夫しよう(2人組、横列、縦列、2層など)			
発表するとき、このグループの発表はどのような？魅し合っていて決めよう			
ダンスグループ名			
発表場所(グループで発表すること)			
★1マスは、8拍として数えましょう			
1 音楽のジャンプ	音楽のハイエフのリズム ハダダダ		①
2			④
3			
4			⑦
5			
6			⑩
7			
8			⑬
9			⑮
空いているところに、振りや動きのメモをしよう			

資料8 動きのつなぎカード

つなぎの動きと隊形～オリジナルダンスに生かそう～

基本のダンス以外の動きを習わせた10月、移動のつなぎは、動きと動きの間に「つなぎ」を入れ、つなぎの動きを、つなぎの動きにしよう

つなぎの動き例

バンス		ステップ	
トビキ		滑り	

配置や隊形

2人組		2人組	
横1列		横1列	

振り
横・縦だけでなく、三角形、四角形、五角形などの形もある。
1列だけでなく、2列、3列など、種類にある。
隊形を変えるだけでなく、ダンスの動き方も変わってくる。

動き
みんなで行くときは、
一層に動く 1人ずつ順番に
ぎらぎら動く 1列で順番に
2列で順番に

グループで動くときは、振りや動き方も覚えてみよう。
リーダーさんやPOさんが動きを、指示してあげる。

