

表現運動系 「表現遊び」「表現運動」

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
	小1・小2	小3・小4	小5・小6
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	表現リズム遊び	表現運動	
内容	表現遊び	表現	
題材・テーマ	○児童にとって身近で関心が高く、特徴のある具体的な動きを多く含む題材	○具体的な生活からの題材 ○空想の世界からの題材	○激しい感じの題材 ○郡(集団)が生きる題材 ○多様な題材
即興的な表現	○いろいろな題材の特徴や様子を具体的な動きでとらえる。 ○全身の動きに高低の差や速さの変化をつけて即興的に踊る	○題材の主な特徴をとらえる。 ○動きに差をつけて誇張したり、2人で対応する動きを繰返したりして、ひと流れの動きにして即興的に踊る。	○題材の特徴をとらえる。 ○変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する。
簡単な作品創作	○動きの中に急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊る。	○ひと流れの動きで即興的に踊る。	○「はじめ-なか-おわり」の簡単なひとまとまりの動きで表現する。
発表の様子	○続けて踊る。	○感じを込めて踊る。	○感じを込めて踊る。

2 表現運動系の特性(魅力)

表現遊び (小1・小2)	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たり、軽快なリズムの音楽に乗って踊ったりして楽しむことができる。また、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ができる。
表現運動 (小3～小6)	自己の心身を解放して、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。 身近な生活などから題材を選んで表したいイメージや思いを表現するのが楽しい運動である。

3 指導上の配慮事項

【小学校】

- 児童の自発性を大切にす。
- 仲間との共感的なコミュニケーションを大切にす。

【小1・小2】

- 1時間の学習の中に「表現遊び」と「リズム遊び」の2つの内容を組み合わせたり、関連を持たせたりして、学習指導の進め方を工夫することが大切。(小解説P19)

【小3～小6】

- 一人一人がこれらの踊りの楽しさや喜びに十分に触れていくことがねらいとなる。(小解説P19)
- 今もっている力やその違いを生かせるような題材や音楽を選ぶとともに、多様な活動や場を工夫して、一人一人の課題の解決に向けた創意工夫ができるようにしていくことが大切。(小解説P19)

【安全面】

- ・友達とぶつからないように場の安全に気を付けたり(小1・小2)、活動の場の安全を確かめたり(小3・小4)、気を配ったりする。(小5・小6)。(小解説P36・55・78)

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
ダンス	ダンス
創作ダンス	創作ダンス
<ul style="list-style-type: none"> ○身近な生活や日常動作 ○対極の動きの連続 ○多様な感じ ○群の動き ○ものを使う 	<ul style="list-style-type: none"> ○身近な生活や日常動作 ○対極の動きの連続 ○多様な感じ ○群の動き ○ものを使う ○はこびとストーリー
<ul style="list-style-type: none"> ○多様なテーマか表したいイメージをとらえる。 ○即興的に表現する。 ○変化のあるひとまとまりの表現にして踊る。 ○動きを誇張したり繰り返したりして表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる。 ○変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する。 ○主要場面を中心に表現する。 ○個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて表現する。
<ul style="list-style-type: none"> ○変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」のひとまとまりの動きで表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○表したいイメージを一層深めて表現する。 ○変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の簡単な作品に表現して踊る。
<ul style="list-style-type: none"> ○動きを見せ合って発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○踊り込んで仕上げ発表する。

2 創作ダンスの特性(魅力)

創作ダンス (中1～中3)	イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることを楽しみや喜びを味わうことができる。
--------------------------	--

3 指導上の配慮事項







【中学校】

- 第1学年及び第2学年においてすべての生徒に履修、第3学年においては、器械運動、水泳、陸上運動及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるので、指導計画を作成するに当たっては3年間の見通しをもって決める必要がある。
- ダンスの指導内容は、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムダンス」の中から選択して履修できるようにしているため、生徒の発達や学年の段階に応じた学習指導が必要になる。
- 地域や学校の実態に応じて、その他のダンスは、示された指導内容に加えて履修させることとし、地域や学校の特別な事情がある場合には、替えて履修させることもできる。(中解説P133)

【安全面】

- ・踊る際の音響設備の置き方や、小道具の扱い方やけがの事例を理解し、取り組めるようにする。(中解説P123)

小1・小2「表現遊び」

<p>ねらい</p>	<p>○身近な題材の特徴をとらえ全身で踊る運動を楽しく行い、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○簡単な踊り方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな題材の特徴や様子を「〇〇が〇〇しているところ」のような具体的な動きでとらえ、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど、全身の動きに高・低の差や速さの変化をつけて即興的に踊ること。 ・動きの中に「大変！〇〇だ」のような急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表現遊びに進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、だれとでも仲よく踊ること。 ・友達とぶつからないよう場の安全に気を付けること。
<p>思判</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・表現遊びの基本的な動き方を知り、楽しく踊るための動きを選んだり、友達のよい動きを見付けたりすること。 ・題材の特徴を知り、それに合った動きを選んだり見付けたりすること。
<p>学習活動例</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">動物ランド(小1)</p> <p style="text-align: center;">イメージバスケットによる動物の振り分け</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><すばやくうごく どうぶつ></p> <p style="text-align: center;">チータ、ネズミ、ダチョウ、サル、魚、・・・</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><とび はねる どうぶつ></p> <p style="text-align: center;">ウサギ、カエル、バッタ、トビウオ・・・</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">どうぶつ イメージバスケット</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><ゆっくりうごく どうぶつ></p> <p style="text-align: center;">ゾウ、ウシ、カタツムリ、ナマケモノ・チョウ・・・</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><かわったうぎのどうぶつ></p> <p style="text-align: center;">シヤクトリムシ、カニ、タコ、カマキリ、キリン、クラゲ・・・</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><こわい どうぶつ></p> <p style="text-align: center;">ライオン、トラ、サメ、恐竜・・・</p> </div> </div> <p><題材と動きの例1> ・動物になりきる。・ひとつの動物の多様な動きを捉えて踊る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>ネズミように動く</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チーズを発見</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チーズの取り合い</p>  </div> </div> <p><題材と動きの例2> ・簡単なひと流れの動きをつくる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>チョウになって飛ぶ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>クモの巣にひっかかった</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チョウに襲いかかるクモ</p>  </div> </div> </div>

動物たちのぼうけん(小2)

<題材と動きの例1> ・いろいろな動物が会うよう出来事を見付けて踊る。

魚になってスイスイ泳ぐ

クラゲになって泳ぐ

タコをつつく



<題材と動きの例2> ・好きな動物を選び「大変!〇〇だ」のような急転する場面を入れて踊る。

ネズミがワシに乗って空中散歩
ワシに乗って空中散歩

恐竜が襲ってきた

なんとか逃げ切った



<題材と動きの例3> ・場所や場面、ストーリーを設定して、ひとまとまりの動きにして踊る。

動物園からの脱出
(はじめ)




























船に乗り、嵐にあう
(なか) :急転

アフリカのジャングルに到着
(おわり)



- ・イメージをふくらませるように、場の設定に合わせた音楽や雰囲気工夫するとよい。
- ・児童のストーリーのイメージを「はじめーなかーおわり」で絵にかかせ、イメージをふくらませるのもよい。

小3・小4「表現運動」

ねらい	<p>○身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊る運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現して踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。</p>									
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「具体的な生活からの題材」では、題材の主な特徴をとらえて、表したい感じを大きく・小さく・速く・遅くなど、動きに差をつけて誇張したり、2人で対応する動きを繰り返したりして、ひと流れの動きにして即興的に踊ること。 ・「空想の世界からの題材」の〇〇探検では、多様な場面をとらえて即興的に踊ったり、2人組で対比する動きでは、「追いつ、追われつ」などの対応する動きや「戦い・対決」などの対立する動きを組み合わせたり、跳ぶ・転がる・動く・止まるなどの対極の動きを繰り返したりして、ひと流れの動きで即興的に踊ること。 ・表したい場面を中心に、感じの異なる場面や急変する場面などの変化のある動きをつなげ、「はじめとおわり」を付けた動きにして感じを込めて踊ること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表現に進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をすること。 ・活動の場の安全を確かめること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・題材の特徴を知り、自分の能力に合った題材を選ぶこと。 ・表現の動きのポイントを知り、楽しく踊るための自分に合った課題を見付けること。 ・よい動きを知り、友達のよい動きを自分の踊りに取り入れること。 									
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">にんじゃ道場(3年生)</p> </div> <p>・にんじゃ道場から多様な動きを捉え、ひと流れの動きで即興的に踊る。</p> <p><題材と動きの例> ・にんじゃの特徴をとらえた基本的な動き</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;"> <p>足音をたてずに歩く</p>  <p>手裏剣での戦い</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>暗い中を進む</p>  <p>素早く歩いて</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>刀やりでの戦い</p>  <p>ピタッと止まる</p> </td> </tr> <tr> <td>  <p>障害物を跳び越す</p> </td> <td>  <p>障害物にかくれる</p> </td> <td>  <p>鉄砲の弾をよける</p> </td> </tr> <tr> <td>  </td> <td>  </td> <td>  </td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・質感の違う動きを3つ程度は取り上げて動作化する。 ・ストーリーではなく自由な発想から場面として捉え、動作化させる。 ・動きの流れがとぎれないようにし、ひと流れの動きづくりにつながるようにする。 ・イメージが浮かばない児童には、イメージバスケットにイメージを書き込む。 </div>	<p>足音をたてずに歩く</p>  <p>手裏剣での戦い</p>	<p>暗い中を進む</p>  <p>素早く歩いて</p>	<p>刀やりでの戦い</p>  <p>ピタッと止まる</p>	 <p>障害物を跳び越す</p>	 <p>障害物にかくれる</p>	 <p>鉄砲の弾をよける</p>			
<p>足音をたてずに歩く</p>  <p>手裏剣での戦い</p>	<p>暗い中を進む</p>  <p>素早く歩いて</p>	<p>刀やりでの戦い</p>  <p>ピタッと止まる</p>								
 <p>障害物を跳び越す</p>	 <p>障害物にかくれる</p>	 <p>鉄砲の弾をよける</p>								
										

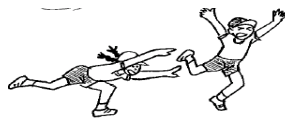
変化を付けたひと流れの例
学習活動例

にんじゃ道場(3年生) 発展

敵の城に侵入



追いつ追われつの攻防
走る 止まる



よける 伏せる・・・

脱出
けむり玉を使って逃げる



敵の洞穴に潜入
暗くてまっくらだ



どろどろ道



とげとげ道

洞穴の妖怪
出現



敵のお宝を発見



〇〇探検隊4の1(4年生)

ジャングル探検
草をかきわけ進む



ガオガオ族との遭遇
攻防



仲よくなって
喜びの踊り



宇宙探検
宇宙船に乗って出発



いん石をよける



宇宙船が壊れて
宇宙空間に投げ出される

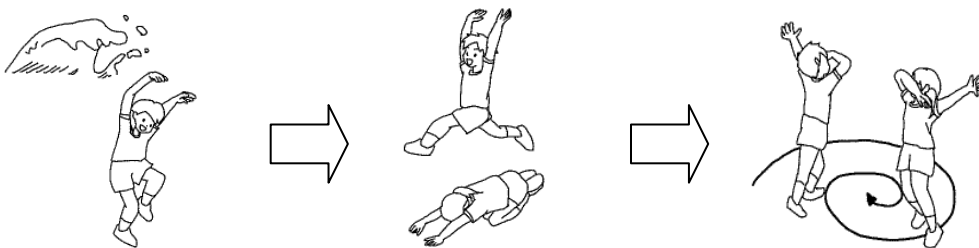
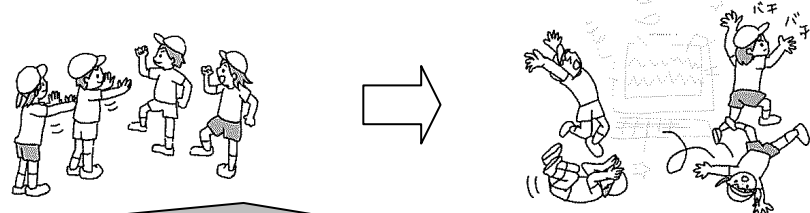


ブラックホール
に吸い込まれる



- ・動きのポイント（メリハリ・誇張・くずし）を押さえながら変化のあるひと流れの動きを確認する。
- ・跳ぶ・転がる・動く・止まるなどの動きのポイントを押える。
- ・動きのよかった児童を紹介し、よい動きを共有する。

小5・小6 「表現運動」

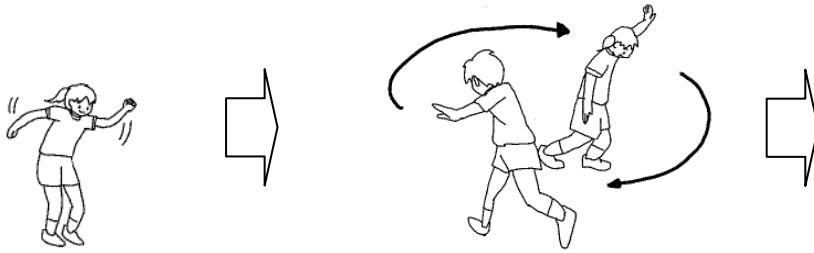
ねらい	<p>○いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとままとりの表現で踊る運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したり踊りの特徴をとらえたりして踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>○自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「群（集団）が生きる題材」では、題材の変化や起伏の特徴をとらえて、素早く走る、急に止まる、回る、ねじる、跳ぶ、転がるなどの動きを組み合わせたり繰り返したりして激しい感じや急変する感じをひと流れの動きで即興的に踊ること。 ・集まる（固まる）・離れる、合わせて動く・自由に動くなど、表したいイメージにふさわしい簡単な群の動きで即興的に踊ること。 ・「多様な題材」では、関心のあるいろいろな題材から、印象的な出来事をとらえてひと流れの動きで即興的に踊ること。 ・表したいイメージを強調するように、「はじめーなかーおわり」を付けた簡単なひとままとりの動きにして、友達と感じを込めて通して踊ること。 <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表現に進んで取り組むこと。 ・約束を守り、友達と助け合って練習や発表、交流をすること。 ・活動の場の安全に気を配ること。 <p>思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知り、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりすること。 ・自分やグループの持ち味を知り、練習や発表会、交流会で自分やグループの持ち味を生かす動きをつくること。
学習活動例	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>大変だ！ OOOO(小5)</p> </div> <p>激しい感じや急変する感じの題材をひと流れの動きで即興的に踊る。</p> <p>激しく〇〇する 「荒れくるう海」</p>  <p>急に〇〇が〇〇する 「急に機械がくるい出す」</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・質感の違う動きを取り上げて動作化する。 ・ストーリーではなく、自由な発想から場面として捉え、動作化させる。 ・動きの流れがとぎれないようにし、ひと流れの動きづくりにつながるようにする。 ・イメージが浮かばない児童には、イメージバスケットにイメージを書き込む。 </div>

大変だ！ OOOO(小5)発展

「荒れ狂う海」

嵐の前の静けさ

激しい雨や波・風



嵐が過ぎ去った。

転がる・回る・激しく動く

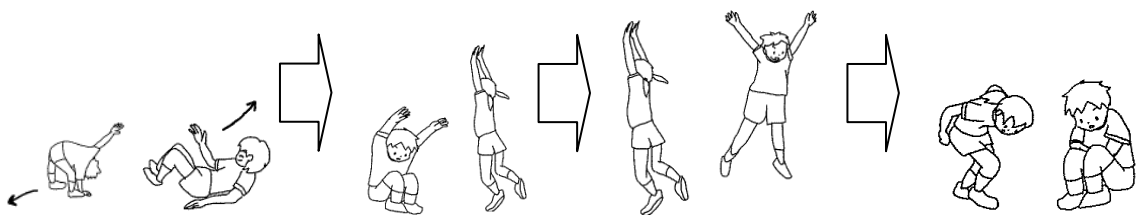
「火山の爆発」

マグマが動き出す

小さな爆発の連続

大爆発

火山が固まる



ゆっくり

交互にジャンプ

激しく跳ぶ・転がる

ひとつに固まる

星の誕生(小6)

「はじめ—なか—おわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きで踊る。

「暗黒の宇宙」

いん石やちりやガスが飛び交う
(はじめ)

ブラックホールが
全てのものを吸い込む
(なか)

不気味な静けさ
(おわり)



「酸性雨がふる森」

酸性雨で木々が枯れはじめる
(はじめ)

木の悲しみ・苦しみ
(なか)

新しい芽の誕生
(おわり)



変化を付けたひと流れの例
学習活動例

中1・中2「創作ダンス」

ねらい	<p>○多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊る運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。</p> <p>○ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、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。</p>
技能	<p>A 身近な生活や日常動作（スポーツいろいろ、働く人々 など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。 <p>B 対極の動きの連続など（走る－跳ぶ－転がる、走る－止まる、伸びる－縮む など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「走る－跳ぶ－転がる」などをひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ、変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。 <p>C 多様な感じ（激しい、急変する、軽快な、やわらかい、鋭い など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージをとらえ、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせることで変化やめりはりを付けて表現すること。 <p>D 群（集団）の動き（集まる－とび散る、磁石、エネルギー、対決 など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間とかかわり合いながら密集や分散を繰り返し、ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。 <p>E もの（小道具）を使う（新聞紙、布、ゴム、など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ものを何かに見立ててイメージをふくらませ、変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり、場面の転換に変化を付けて表現したりすること。
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組むこと。 ・仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすること。 ・練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に取り組もうとすること。 ・練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなど。 ・体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であること。
知識・思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であること。 ・現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていること。 ・踊りは、民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなど。 ・表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があること。 ・ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・発展の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。

評価規準の設定例	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"> ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 よさを認め合おうとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 課題に応じた練習方法を選んでいる。 発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> 多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)										
	単元名	中学校第1学年「創作ダンス」									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	共通メニュー(準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認) 体ほぐし運動									
15		☆即興表現				☆今日のテーマにつながる動き作り			★発表会		
30		※イメージを即座にとらえて, 感じたまま体を動かす。				★今日のテーマでの即興や創作と発表 ※少人数で行う。			★グループでの創作		
45											
50		共通メニュー(振り返り, 次時の予告 等)									
	<p>【体ほぐし(ダンスウォーミングアップ)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○2人組で体ほぐし運動《参考曲:Lotta love/m-flo lovers MINMI》 <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないで…弾む, 回る, くぐる, ひっばる, バランス, 足踏み ・目をつぶって, 相手を感じる(リラクゼーション) ○歩く・止まる・弾む・ひっばる…2人組で, リズムに合わせて…空間の使い方→空いているところへ移動する。 <p>【創作ダンス ~導入の動き~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タッチ&エスケープ…2人組で, 逃げる・追う《参考曲: Metal On Metal/Kraftwerk》 いろいろな動きで。タッチで交代する。 ○ミラーの世界……………2人で, 手のひらを合わせて, 1人が他方をリードして動かす。 リードされる方は, 目をつぶり, 相手を感じながら動く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">体を極限まで動かすことを体感する。</div> 《参考曲: ピエ・イエズ/Charlotte Church》 ○もの(新聞紙)を使って <ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙に乗る。 ・新聞紙を体でキャッチする。 ・新聞紙を付けて走る。 ・新聞紙を手に乗せて回る。→2人組で《参考曲: 葉っぱのF/文部科学省》 ・新聞紙になる。(イメージ) …回る, 転がる, 反る, ねじる, 弾む《参考曲: Catwalk/The Art Of Noise》 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">具体物を使ったり, ものに見立てたりして, 様々な動きを引き出す。</div> <p>【創作ダンス~動きのきっかけから作品へ~】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体のいろいろな部位を使って円(丸)を描く…2人組で, 3つつなげてフレーズに ○走るーねじるー一回る…一人で, 群で ○見る…集中して, 大きな動きで, 速さや高さを変えて(群で) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">動きからイメージを作り, ひとまとまりの流れのある動きに広げる。</div>										

中3「創作ダンス」

ねらい	<p>○表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめて踊る運動について感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。</p> <p>○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表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。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p>A 身近な生活や日常動作（出会いと別れ、街の風景、綴られた日記 など） ・「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。</p> <p>B 対極の動きの連続など（ねじる一回るー見る など） ・「ねじる一回るー見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなど変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。</p> <p>C 多様な感じ（静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など） ・「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。</p> <p>D 群（集団）の動き（大回りー小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など） ・「大回りー小回り」では、大きな円や小さな円を描くなどをとおして、ダイナミックに空間が変化するように動くこと。</p> <p>E もの（小道具）を使う（椅子、楽器、ロープ、傘 など） ・「椅子」では、椅子にのぼる、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」とのかかわり方に着目して表現すること。</p> <p>F はこびとストーリー（序破急、起承転結、物語 など） ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面を「ひと流れの動き」で表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。</p> <p>態度</p> <p>・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組むこと。</p> <p>・表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすること。</p> <p>・練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。</p> <p>・練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとすること。</p> <p>・踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり、自己や仲間の安全を保持したりすること。</p>
知識・思考・判断	<p>○知識</p> <p>・創作ダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語。</p> <p>・テーマや題材からイメージを自由にとらえて仲間とともに表現し合って踊ること。</p> <p>・ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として、柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。</p> <p>・簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。</p> <p>・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</p> <p>○思考・判断</p> <p>・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。</p> <p>・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。</p> <p>・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。</p> <p>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</p> <p>・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。</p>

評価規準の設定例	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"> ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 互いの違いのよさを認め合おうとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。 それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。 発表や仲間との交流の場面では、互いのよさを指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスの名称や用語について、学習した具体的例を挙げている。 踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 交流や発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)											
単元名		中学校第3学年 「創作ダンス」									
時間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)									
15		☆即興的表現 <small>※身近な生活や日常動作, 対極の動きの連続, 多様な感じ, 群(集団)の動き, ものをを使う</small>				★グループ別の作品づくり 「はこびとストーリー」 <small>※テーマに向けて, 序破急・起承転結のある作品づくりにしていく</small>				★発表会	
30		★動きからイメージの出し合い									
45											
50		共通メニュー (整理運動, 振り返り, 次回課題等)									

【創作ダンスの学習過程の工夫例 (単元構成)】

学習活動例	学習過程	(前半) 多様なテーマや題材による即興表現	(後半) 簡単な作品の創作と発表会
	ねらい	多様なテーマからイメージや動きを捉えて、即興的な表現を楽しむ。	作品にしたいテーマを選び、構成や群の動きを工夫してひとまとまりの動き(簡単な作品)を作り踊って楽しむ。
	グループ編成	<ul style="list-style-type: none"> 個が生きる2~3人の少人数 流動的に変わる相手(気軽に誰とでも) 	<ul style="list-style-type: none"> 表したいイメージにふさわしい多様な人数 表したい内容別の固定グループ
	学習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> 1 テーマから共通のイメージや動きで思いつくまま踊る。(教師のリード) 2 動きのワンポイント工夫(メリハリのあるひと流れの動き) 3 見せ合って、感じを確かめ合う 	<ol style="list-style-type: none"> 1 表したいイメージグループピング 2 グループごとの創作や見せ合い(課題確認→動きづくりと感じの確かめ→ペアグループや全体での見せ合い) 3 踊り込みと演出の工夫 4 発表会
	活動の工夫	<ol style="list-style-type: none"> 1 1(~2)時間完結で「踊る-創る-見る」活動 2 イメージを出し合い広げる活動 3 毎回違った友達と関わりイメージや動きを交換 4 いろいろな見せ合いの工夫 	<ol style="list-style-type: none"> 1 共同や分担創作(パート別, 創り手/踊り手分担) 2 踊り手参加等の演出の工夫

1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6
領域	表現リズム遊び	表現運動	表現運動
内容	リズム遊び(フォークダンス)	リズムダンス(フォークダンス)	フォークダンス(リズムダンス)
フォークダンスの例示	(フォークダンス) ○ジェンカ(フィンランド) ○キンダーポルカ(ドイツ) ○タタロチカ(ロシア)		○日本の民舞 ・阿波踊り(徳島) ・ソーラン節(北海道) ・エイサー(沖縄) ○外国のフォークダンス ・マイム・マイム (イスラエル) ・コロブチカ(ロシア) ・グスタフス・スコール (スウェーデン)
リズムと動きの例示	○軽快なリズムの音楽に乗って弾んで自由に踊ったり、友達と調子を合わせたりして楽しく踊る。	○軽快なリズムに乗って全身で踊る。 ○ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る。 ○友達と自由にかかわりあって踊る。 ○変化を付けて続けて踊る。 ○友達と調子を合わせて踊る。 ○発表や交流をする。	

2 表現運動系の特性(魅力)

リズム遊び(小1・小2)	軽快なリズムの音楽にのって踊ったりして楽しむ運動。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ができる。
リズムダンス(小3・小4)	軽快なロックやサンバなどのリズムに乗って仲間とかかわって踊るのが楽しい運動。自由に動きを工夫して楽しむ創造的な学習で進められる。
フォークダンス(小5・小6)	日本各地の民舞と外国のフォークダンスで構成され、伝承された踊りを身に付けて、みんなで一緒に踊るのが楽しい運動。特定の踊り方を再現して踊る定形の学習で進められる。

3 指導上の配慮事項

【小学校】 ○児童の自発性を大切にする。 ○仲間との共感的なコミュニケーションを大切にする。

【小1・小2】

- 即興的な身体表現能力やリズムに乗って踊る能力、コミュニケーション能力などを培えるよう、児童の身近で関心が高く、弾んで踊れるような軽快なリズムの音楽を取り上げるようにする。(小解説P18)
- 1時間の学習の中に「表現遊び」と「リズム遊び」の2つの内容を組み合わせたり、関連を持たせたりするなど、律動的な活動を好む低学年の児童の特性を生かした学習の進め方を工夫する。(小解説P19)

【小3・小4】

- 全身でリズムに乗って踊る学習を通して、仲間とかかわり合いながら即興的に踊る体験を大切にする。(小解説P19)

【小5・小6】

- 踊りに必要な簡単な小道具や衣装を着けたり、踊りに伴う掛け声などを付けたりして踊りの雰囲気が高めるようにする。(小解説P77)

【小3～小6】

- 地域や学校の実態に応じて、小3、小4にはフォークダンスを、小5、小6にはリズムダンスを加えて指導することができる。(小解説P59・P85)

【安全面】

- ・友達とぶつからないように場の安全に気を付けたり(小1・小2)、活動の場の安全を確かめたり(小3・小4)、気を配ったりする。(小5・小6)。(小解説P36・55・78)

多くの領域の学習を経験する時期	卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを選び 継続することができるようにする時期
中1・中2	中3・高校入学年次
ダンス	ダンス
フォークダンス・現代的なリズムのダンス	フォークダンス・現代的なリズムのダンス
<p>○日本の民舞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花笠音頭(山形) ・春駒(岐阜) ・炭坑節(福岡) ・鹿児島おはら節(鹿児島) <p>○外国のフォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オクラホマ・ミクサー(アメリカ) ・ドードレブスカ・ポルカ(旧チェコスロバキア) ・バージニア・リール(アメリカ) 	<p>○日本の民舞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よさこい節(高知) ・越中おわら節(富山) <p>○外国のフォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パティケーキ・ポルカ(アメリカ) ・ヒンキー・ディンキー・パーリー・ブー(アメリカ) ・ハーモニカ(イスラエル) ・オスロー・ワルツ(イギリス)
<p>○ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に踊る。</p> <p>○ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る。</p> <p>○簡単な繰り返しリズムで踊る。</p> <p>○リズムに変化を付けて踊る。</p> <p>○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。</p> <p>○変化のある動きを組み合わせる。</p>	<p>○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。</p> <p>○ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る。</p> <p>○仲間とかかわり合って踊る。</p> <p>○踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る。</p> <p>○変化とまとまりを付けて連続して踊る。</p>

2 表現運動系の特性(魅力)

フォークダンス (中1～中3)	踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。また、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができる。
現代的なリズムのダンス (中1～中3)	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である。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ができる。

3 指導上の配慮事項

【中学校】

○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。

<フォークダンス>

- 難しいステップや動き方を取り出して、踊ることができるようにするなどの工夫をする。(中解説 P121)
- 軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び、その特徴をとらえるようにする。
- 外国のフォークダンスでは、曲想をとらえて、踊り方の特徴をとらえるようにする。(中解説 P127)


<現代的なリズムのダンス>

- 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。
- 仲間やグループ間で、簡単な動きを見せ合って交流する活動を取り入れることなどの指導の工夫を行う。
- 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く、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。(中解説 P128)

【安全面】

- ・音楽機材など設置する場所を確認して、安全に運動する。

小1・小2 「リズム遊び」

ねらい	<p>○軽快なリズムに乗って踊る運動を楽しく行い、リズムに乗って踊ることができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○簡単な踊り方を工夫できるようにする。</p>	
身に付けさせたい内容	技能	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って、弾む、回る、ねじる、スキップするなどの動きを繰り返して即興的に踊ること。 ・友達と手をつないだり、まねをしたりして踊ること。 ・スキップやランニングなどの簡単なステップで、音楽に合わせてみんなで踊ること。
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム遊びに進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、だれとでも仲良く踊ること。 ・友達とぶつからないように安全に気を付けること。
	思・判	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム遊びの基本的な動き方を知り、楽しく踊るための動きを選んだり、友達のよい動きを見付けたりすること。 ・リズムの特徴を知り、それに合った動きを選んだり見付けたりすること。
学習活動例	<p style="text-align: center;"><表現遊びと組み合わせた活動例></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>踊る動物ランド</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>使用曲の例： 「早く王様になりたい」・「ハクナマタータ」（ライオンキングより） 「ウィー・アー」・「Jungle P」（ワンピースより）</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">たくさんの動物に会いに行く準備をしよう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;">上下に弾む。 スキップしながら、友達とハイタッチする。 ジャンプする。体をひねる。 手をたたいたり、声を出したりしながら踊る。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>見つけた動物に変身だ！</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;"><表現遊び> 毎時間テーマを決め、動物の特徴に合わせて即興的に踊る。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>友達と一緒に楽しんで踊ろう！</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <p style="text-align: center;">一緒に踊ったり、見せ合ったりする。</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">リズム遊びの指導のポイント(毎時間2～3曲メドレーで)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手拍子でリズムを取って ・スキップしながら ・弾んでジャンプ ・走ったり回ったり ・友達と手をつないで ・〇〇になって ・体でじゃんけんをしてなど変化を付けて指導するとよい。 	

いろんな曲から“へんしん”リズム遊び

2～3曲のメドレーにするが、1曲目は前時で一番楽しそうに踊っていた曲を残すとよい。

友達と一緒に仲良く、思いっきり踊る。

手をつないだり、くっついたり、離れたりする。



髪の毛も揺れるように踊る。おへそでリズムに乗って踊る。

体のいろいろなところを使って踊る児童を認めていく。



ランニングやスキップ、ジャンプを入れて踊る。



なりたいものに変身して踊ったり、思いつくまま踊ったりする。



- ・海にうずまきができたね。速さも変わっていくといいね。
- ・反対に回ってみると面白いかもね。

テーマ見つけ

子どもたちの自由な発想を大切にしますが、場面を提示するとよい。

例えば、
海の中で
お祭りで
宇宙で

大きな花火が上がったね。もっと大きく広がっていくと面白いよ。



ジャンプしながらみんなでお祭りを出す。

楽器の演奏家になったつもりで踊ってみよう



- ・リズムに乗るところと、わざとリズムに乗らないところを作ると、リズムのあるところがはっきりしてくる。
- ・同じ楽器の友達と同じ踊りをしながら、歩いてみる。
- ・いろんな大きさの太鼓をたたきながら、上下にも動くようにすると面白い。

○4つのくずし<空間(場)のくずし・体のくずし・リズムのくずし・人間関係のくずし>に挑戦しましょう。

小3・小4 「リズムダンス」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○軽快なリズムに乗って全身で踊る運動の楽しさや喜びに触れ、リズムの特徴をとらえて踊ることができるようにする。 ○運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。 ○自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。 	
身に付けさせたい内容	技能	<ul style="list-style-type: none"> ・軽快なロックやサンバのリズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。 ・動きにアクセントを付けたり、ねじる・回るなどの動きを組み合わせたり、素早い動きやストップなどでリズムの変化を付けたりして続けて踊ること。 ・ロックの弾みや後打ち（アフタービート）、サンバのシンコーペーションのリズムの特徴をとらえ、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踊ること。 ・2・3人で手をつないだりくぐり抜けたりして自由にかかわり合って踊ったり、友達と調子を合わせたり対応したりして踊ること。
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムダンスに進んで取り組むこと。 ・きまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をすること。 ・活動の場の安全を確かめること。
	思・判	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムの特徴を知り、自分の能力に合ったリズムを選ぶこと。 ・リズムダンスの動きのポイントを知り、楽しく踊るための自分に合った課題を見付けること。 ・よい動きを知り、友達のよい動きを自分の踊りに取り入れること。

<リズムダンスの導入段階の活動例>

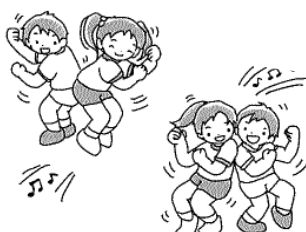
リズムノリノリ隊！

使用曲の例：「銀河鉄道 999」「Choo Choo TRAIN」 (EXILE)
「風になりたい」 (THE BOOM)

まねっこダンスで楽しもう。

おへそを上下に動かす

教師のリードでみんな一緒にリズムに乗って踊る。子ども同士の即興の活動のヒントになるようにする。



リズムに乗って移動する。
8拍目でタッチする。タッチする部分を変えてみる。

リズムに乗って友達と自由に踊って楽しもう。

2人組で即興的に踊る。リーダーを交代し踊ってみる。

リーダーを決めて、まねっこダンスをする。



ランニングやスキップなど



互いに反対のポーズをする。
ラストのポーズも工夫する。



ジャンプで変化をつけて、体の向きを変えてみる。

学習活動例

【サンバのリズムの乗り方】

「ウン・タッタ」
のリズムでスイン
グして踊る。



手の振りをつけ
て、ステップを細
かくきざむ。

【ロックのリズムの乗り方】

ダウン



アップ



左右のふみかえ



前に



後ろに



横に



<リズムダンスの進んだ段階の活動例>

ぼくたち ダンスマン!

使用曲の例: 「shake」(SMAP)

「アゲハ蝶」(ポルノグラフィティ)

「カップ・オブ・ライフ」(リッキー・マーチン)

「ゴールドフィンガー」(郷ひろみ)

いろいろなリズムに乗って、リズムの違いを感じながら踊って楽しもう。

2人で向かい合って



全員で



グループでダンスワークショップを
させる。

4つのくずしがポイント

くずすことでリズムの乗りも動きも長く続けられる。

「空間(場)のくずし」



方向や場の使い方の変化。心身の開放
は、空間のくずしから。

「体のくずし」



ねじったり、回ったり、跳んだり、体の状態を
いろいろ考えてみる。(体の部分の多様化、非日常
の動き)

「リズムのくずし」



すばやく、ゆっくり、急に止めて等のこと。
リズムの速さの変化がメリハリのある動きへ

「人間関係のくずし」



離れたり、くっついたり、反対にしたり、く
り抜けたり、まねし合ったりする。

小5・小6「フォークダンス」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップで踊る運動の楽しさや喜びに触れ、踊りの特徴をとらえて踊ることができるようにする。 ○運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができるようにする。 ○自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表の仕方を工夫できるようにする。
身に付けさせたい内容	<p style="text-align: center;">技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの踊り方の特徴をとらえ、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。 ・日本の民舞に共通する踊り方の特徴をとらえ、阿波踊りなどの軽快なリズムの踊りでは軽快な足さばきや手振り、ソーラン節やエイサーなどの力強い踊りでは低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。 ・マイム・マイムなどシングルサークルで踊る力強い踊りでは、みんなで手をつなぎ、力強くステップを踏みながら移動して踊ること。 ・コロブチカなどパートナーチェンジのある軽快な踊りでは、パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズにしたりしながら踊ること。 ・グスタフス・スコールなど特徴的な隊形と構成の踊りでは、軽快なスキップやアーチくぐりなどをパートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。 <p style="text-align: center;">態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォークダンスに進んで取り組むこと。 ・約束を守り、友達と助け合って練習や発表、交流をすること。 ・活動の場の安全に気を配ること。 <p style="text-align: center;">思・判</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決の仕方を知り、自分やグループの課題に応じた動きを選んだり、構成を変えたりすること。 ・自分やグループの持ち味を知り、練習や発表会、交流会で自分やグループの持ち味を生かす動きをつくること。

フォークダンス DE 世界旅行【外国編】

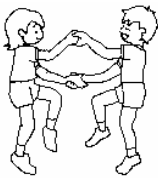
コロブチカ (ロシア)

パートナーチェンジがある軽快な踊り。
パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズにしたりしながら踊る。

<サーカシアンステップ>

<タップ トー・ポイント>

<ホップ>



手をつないでステップをふむ。



(スリーステップターン)



男女一回転して拍手をする。耳の近くで拍手して視線を合わせ

ロシアの踊りの特徴は、曲の最後がどんどん速くなっていくこと。それに伴って気分もいっそう盛り上がる。

グスタフス・スコール (スウェーデン)：特徴的な隊形と構成の踊り。軽快なステップやアーチくぐりなどをパートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊る。

学習活動例

フォークダンス DE 世界旅行【日本編】

エイサー (沖縄)

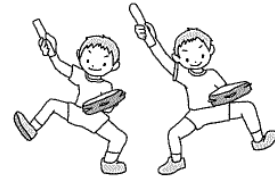
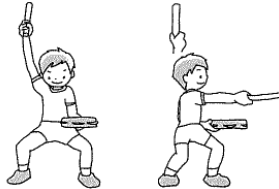
パーランクーの代わりに500mlのペットボトルを2本使って踊ってもよい。

力強い太鼓とともに勇ましく、群の迫力を生かした踊り。

基本姿勢<構え>

手のふり

足上げ



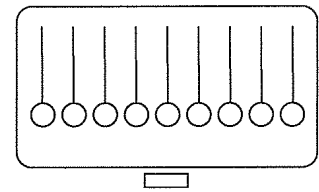
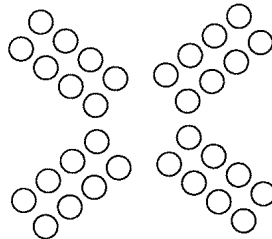
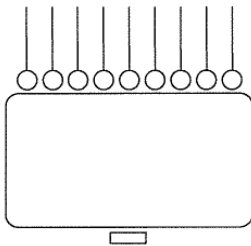
構えの姿勢から、右手を頭の上にゆっくり上げて振り下ろす。

構えの姿勢から、左足を踏み込んで右足を大きく上げる。次に右足を踏み込んで左足を上げる。

隊形<入場>

<放射>

<退場>



学習活動例

阿波踊り(高知): <http://www.wire.co.jp/awadance/>

・列になって同じ方向に動く ・気持ちを合わせて、間隔も同じにする。

ソーラン節(北海道): 力強く引っ張るように動く ・腰をしっかり落として踊る。

さらに踊りを広げるには

つまづいているところを取り出し、うまくつないで踊る。

「足や手の挙げ方をそろえたほうがきれいだよ」「太鼓の音もそろえてみよう」

「どこを見て踊っているかな」「流れを切らない隊形移動をしよう」

「手の振り上げや足の上げ方で、ダイナミックさと躍動感がでるよ」

地域の民謡を調べて踊ってみよう。

静岡県には、「ちゃつきり節」がある。ほかにも地域の踊りとして、

・浜松やら舞いか ・FUJIサンバ
・富士ばやし などがある。

自分たちの興味や関心のある踊りを選び、文化的背景や基本となるステップを調べて踊ってみよう。

中1・中2「現代的なリズムのダンス」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○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運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流ができるようにする。 ○ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 ○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、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。 			
身に付けさせたい内容	技能	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムをとらえて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。 ・シンク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。 ・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ること。 		
	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組むこと。 ・仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすること。 ・練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなど。 ・体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であること。 		
	知識・思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であること。 ・現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていること。 ・踊りは民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなど。 ・表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があること。 ・ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。 		
評価規準の設定例	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"> ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心にあったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 ・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名		中学校第2学年 「現代的なリズムのダンス」									
時間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認) 体ほぐし運動									
15		☆いろいろなリズムに乗って, 自由にはずんで, 仲間と楽しく踊る。 ・軽快なロック ・陽気なサンバ ・重厚なヒップホップ				★リズムの乗り方を工夫したり, 自分たちの踊りを創ったりして楽しく踊る。 ・グループオリジナルダンス ・ミニ交流会				★交流会	
30											
45											
50		共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)									

いろいろなリズムに乗って, 自由にはずんで, 仲間と楽しく踊る。

【リズムに体を乗せる】

- リズムに乗って軽く弾む。
- 縦に揺れる。(縦のり)
- <拍/分 130~150 ロック, サンバ, ユーロビート>
 - ・簡単なリズムのとり方を身に付ける。
 - ・乗りやすいリズムで, 簡単な動きで踊る。
 - ・教師や友達のまねをして踊ってみる。

- 速いリズムでは経験できない動き
- <拍/分 120 前後 ロック, ジャズ, ポップス>
 - ・クラップ (手拍子) とジャンプ (両足跳び)
 - ・全身を大きく動かす運動を取り込んで

【ヒップホップを踊る】

- <拍/分 80~100 ヒップホップ・ラップ・R&B>
- 縦の起伏の大きな動き
 - ・アップ・ダウンでリズムをとり, ステップにつなげる。
 - ・アップ・ダウンのリズムで遊ぼう。
 - ・アレンジ (動きを工夫) して踊ろう。

リズムの乗り方を工夫したり, 自分たちの踊りを創ったりして, 楽しく踊る

【オリジナルダンスを踊る】

- 1 単元前半での動きを手掛かりに得意な動きやお気に入りの動きを持つ。
- 2 グループ内で動きを出し合う。
- 3 出し合った動きを構成する。
- 4 グループ間で相互に動きを教え合う。
- 5 オリジナルダンスを繰り返して踊って楽しむ。

【踊りの楽しさを分かち合う】

<交流会>

- 全員で円になり, 各グループの曲を次々とかける。
- 自分たちの曲はもちろん, 他グループの曲でも, 教え合いで覚えた動きで踊ったり, 手拍子をして盛り上がる。

《新聞紙を使ったリズムダンス》

- 軽快なリズムに合わせて, 新聞紙をびりびり破く
(ゆっくり) 《参考曲: シンコペーテッド・クロック/Romely Pfund》(速く) 《参考曲: SHAKE/SMAP》
- 新聞紙で噴水 《参考曲: SHAKE/SMAP》
- 新聞紙をボンボンにして, みんなでチアダンス 《参考曲: PECORI NIGHT》
- みんなで新聞紙の片付け 《参考曲: トランペット吹きの休日/Romely Pfund》

学習活動例

中3「現代的なリズムのダンス」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○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運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。 ○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 ○ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表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。 			
	技能	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きで自由に踊ること。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。 ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。 		
身に付けさせたい内容	態度	<ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組むこと。 ・表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすること。 ・練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。 ・互いに助け合い、教え合おうとすること。 ・踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり、自己や仲間の安全を保持したりすること。 		
	知識・思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・現代的なリズムダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語。 ・現代的なリズムに乗って自由に仲間とともにかかわり合って踊ること。 ・ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。 ・簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、見る人も拍手したりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 ○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。 		
評価規準の設定例	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"> ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・互いの違いのよさを認め合おうとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いのよさを指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの名称や用語について、学習した具体的例を挙げている。 ・踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・交流や発表の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)

単元名	中学校第3学年 「現代的なリズムのダンス」									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)									
15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	☆基本動作の練習 ・アップとダウン ・ランニングマン ・ボックスステップ ・フリーズ など (一人, ペア, グループなど形態を変えて)				★変化とまとまりを付けて, 自分たちのダンスを創って楽しく踊る。 ・リズムのとり方や動きの連続のさせ方 ・個と群の動きを強調				★発表会
30		★グループ練習 (作品創り) ・リズムの選択 ・隊形移動 ・構成の工夫 ・発表の仕方								
45		★交流								
50		共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)								

【基本動作練習のきっかけ】

○リズムをつかむ

- ・手遊び歌でリズムをとる…アルプス一万尺
十五夜さんのもちつき
- ・アクセントの置き方……あんたがたどこさの「さ」にアクセント
- ・グループで円形になって
- ・2人で向かい合って掛け合い…ダンスバトル風に

ヒップホップ
(ラップ) のリズム

○リズムに乗る

- ・アップとダウン……タオルを利用して。8カウント
- ・体の部位を強調して…「頭」「へそ」「腰」「肩」「腕」など
- ・簡単なステップで……サイドキック, ステップ・キック, ロジャーラビットなど

リズムのとり方や乗り方をつかみ, 自由に踊るきっかけをつくる。

【いろいろなリズムの特徴と乗り方 (動き) の工夫のポイント】

リズム	リズムの小分類とその特徴	リズムの特徴と乗り方や動きの工夫のポイント
ロック : ポップス	<ul style="list-style-type: none"> ○アップテンポ(BPM140~150) ・弾んで踊れるテンポで初心者にも踊りやすくどんな動きでも対応できる。 ○ややゆっくり(BPM120~130) ・歩くテンポ, ステップ系の動きが中心となる。 ○かなり速いテンポ(BPM150以上) ・駆け足のテンポ ・ユーロビートの曲を含む 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズムに同調して全身で (体幹部で) リズムをとらえてその場で弾んで踊ったり, スキップしたりして移動を加えて踊る。手をつないで回ったりハイタッチしたりして掛け合って踊る。 ○アフタービート (後打ち) のリズムでアクセントをつけて踊る, 回る, 跳ぶ等の動きで変化をつけて相手と対応して踊る。アップテンポの曲より体幹部でリズムに乗るのは難しい。 ○リズムに合わせて単純な動きを繰り返して踊るにはよい。体幹部でリズムに乗ったり, いろいろな動きで変化を付けたりするにはテンポが速すぎて適さない。
ヒップホップ (R&Bを含む)	<ul style="list-style-type: none"> ○スローなテンポ(BPM80~100) ・1拍毎に強いアクセントのあるビートと細分化されたリズムが特徴。今最も流行しているリズム。厳密には様々なスタイルがあり, 総称してストリートダンスとも呼ばれる。 ○やや速いテンポ(BPM120前後) ・歩く速さの曲で, ヒップホップの最初の段階で取り上げるとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1拍毎にアクセントがある強いビートを体幹部でとらえて「縦ノリ」のリズムでその場で踊る。上下のダウンのビートにアクセントをつけて踊る。ゆっくりした曲のテンポに対して動きは倍のテンポをとって踊る。また, 1拍毎に動きを止めてロボットのように動いたり, 床を使った動きや移動の動きを入れたりして動きに変化を付けて続けて踊る。 ○ゆっくりした曲の前にやや速いテンポの曲で「縦ノリ」のリズムをとって踊る。慣れてきたら本来のヒップホップのテンポの曲で深い上下の動きで踊ってみる。

学習活動例

中1・中2 「フォークダンス」

ねらい	<p>○踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。</p> <p>○ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、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。</p>
技能	<p><日本の民踊></p> <ul style="list-style-type: none"> ・花笠音頭などの小道具を操作する踊りでは、曲調と手足の動きを一致させて、にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。 ・春駒などの馬に乗って走る様子の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。 ・炭坑節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、掘ったり、かついだり、トロッコを押ししたりするような体の使い方と動きで踊ること。 ・鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは、勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。 <p><外国のフォークダンス></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オクラホマ・ミクサー（アメリカ）などのパートナーチェンジのある踊りでは、軽快なステップで相手と合わせて踊り、滑らかなパートナーチェンジをして踊ること。 ・ドードレブスカ・ポルカ（旧チェコスロバキア）などの隊形が変化する踊りでは、滑らかなステップやターンをして踊ること。 ・バージニア・リール（アメリカ）などの隊形を組む踊りでは、列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。
身に付けさせたい内容	<p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組むこと。 ・仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすること。 ・練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする事。 ・体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であること。
知識・思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であること。 ・現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていること。 ・踊りは民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなど。 ・表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があること。 ・ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。

	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
評価規準の設定例	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・よさを認め合おうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味や感心にあったテーマや踊りを設定している。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。 ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。 ・踊りの由来について、学習した具体例を挙げている。 ・表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)		中学校第1学年 「フォークダンス」							
単元名									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
0	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)								
15	オリエンテーション (単元のねらい・学習の進め方・グループづくりなど)	【日本や地域の民踊】		★交流会	【外国のフォークダンス】		★交流会		
30		★踊り方の特徴を覚える			★踊り方の特徴を覚える				
45		・簡単なステップ			・簡単なステップ				
50		・ステップをつなげて			・ステップをつなげて				
		★音楽にあわせて踊る			★音楽にあわせて踊る				
		・2人組で			・2人組で, グループで				
		・グループで円になって			・ペアと対応して				
		★交流			★交流				
	共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)								

【学習の進め方】

- 資料やVTRなどで紹介。
 - ・日本や外国の風土や風習, 歴史などの踊りの由来を理解する。
 - ・踊り方の特徴を捉えることで, より一層の楽しさを深める。
 - ・民族ごとの生活習慣や心情が反映されている由来や踊りは文化の影響を受けていることなどを理解する。
- はじめは踊り方を大まかにつかんで踊る。
- 少しずつ, 難しいステップや動き方を取り出して, 踊ることができるよう工夫をする。

【指導のポイント】

- ・間違っても構わない等, フォークダンスの楽しさを求めて積極的に笑顔で踊ることを強調する。
- ・フォークダンスを楽しむためには, 知識を深め, 積極的に声を掛け合うことが大切であることを伝える。
- ・題材の特徴や感じを捉え, 即興的に表現できるように動きのバリエーションを具体的に提示する。
- ・誰とでも心を開き気持ちを合わせることができるよう, 相手と目があったら笑顔で楽しく踊ることの大切さを伝える。
- ・積極的に声を掛け合い, 協力して練習や交流をするように助言する。
- ・自分たちの持ち味を生かした発表の仕方を考え工夫するように, グループごとに練習の様子を見て各々に適した声を掛ける。

【遊びの要素を取り入れて～簡単な動きの繰り返し～】 ※ダンスウォーミングアップとして「ジェンカ」(フィンランド「列になって踊ろう」の意味) 2拍子または4拍子,

- ジャンケン列車・・・ジャンケンして負けたら, 勝った人の肩に手を置き, つながる。先頭の人と先頭の人がジャンケンをし, 列を増やしていく。
- ジェンカのステップを確認する。・・・ヒールポイント, ジャンプ (前後)
 - ①右足・右足, ②左足・左足, ③前, ④後ろ, ⑤前・前・前を繰り返す。
- 歌詞付きの曲(「レット・キス (ジェンカ) 坂本九」)に合わせて, 踊りながら, ジャンケン列車を行う。

中3「フォークダンス」

ねらい	<p>○踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る運動について感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする。</p> <p>○ダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いのよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p> <p>○ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表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。</p>
技能	<p><日本の民謡></p> <ul style="list-style-type: none"> ・よさこい節などの小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたりする躍動的な動きで踊ること。 ・越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。 <p><外国のフォークダンス></p> <ul style="list-style-type: none"> ・パティเค้ก・ポルカ（アメリカ）などの速いリズムに合わせて拍手などを入れた踊りでは、相手と合わせて踊ること。 ・シンキー・ディンキー・パーリ・ブー（アメリカ）などのゲーム的な要素が入った踊りでは、グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。 ・ハーモニカ（イスラエル）などの軽やかなステップの踊りでは、グレープバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。 ・オスローワルツ（イギリス）などの順次パートナーを替えていく踊りでは、ワルツターンで円周上を進んで踊ること。
身に付けさせたい内容 態度	<ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表することに自主的に取り組むこと。 ・表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとすること。 ・練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすること。 ・練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとすること。 ・踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。
知識、思考・判断	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォークダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語。 ・伝承された踊りを仲間とともに動きを合わせて踊ること。 ・ダンスのパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として、柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響される。そのため、様々な動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができること。 ・簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティなどがあること、見る人も拍手したりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 <p>○思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けること。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けること。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

評価規準の設定例	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"> ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・互いの違いのよさを認め合おうとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いのよさを指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの名称や用語について、学習した具体的例を挙げている。 ・踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・交流や発表の仕方について学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)									
単元名		中学校第3学年 「フォークダンス」							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
0	オリエン テーショ ン (単元の ねらい・学 習の進め 方・グルー プづくり など)	共通メニュー (準備運動, 補強運動, 今日の学習内容の確認)							
15		☆踊り方の特徴を大 まかにつかんで踊 る。 (3年生の曲目) ・簡単なステップ ・特徴的なステップ ・ステップの組合わせ	★興味・関心に応じて、グループごとに難 易度を踏まえて曲目を選択し、課題に応 じた取り組み方を工夫して踊る。				★交 流 会		
30			【日本の民踊】 ★軽快なリズム、力強い踊りの特徴を捉える。 【外国のフォークダンス】 ★曲想・踊り方・組み方の特徴を捉える。						
45			共通メニュー (振り返り, 次時の予告 等)						
50									
学習活動例	【指導のポイント】								
	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りを難易度を踏まえて選び、特徴を捉えて踊るようにする。 ・外国のフォークダンスでは、代表的な曲目から、曲想を捉えて、踊り方(複数のステップの組み合わせ、隊形、組み方など)の特徴を捉えるようにする。 								
	【フォークダンスの曲目の例】								
日本の民踊				外国のフォークダンス					
よさこい節, 越中おわら節, 北海盆唄, 秋田音頭, 日光和楽踊り, 秩父音頭, 足柄ササラ踊り, 浜おけさ, 木曾節, 串本節, 貝殻節, 金毘羅船船, おてもやん (静岡県の民踊) 駿河大漁節, ちゃつきりぶし, 農兵節, 戸田の漁師踊り, 妻良盆踊り				パティケーキ・ポルカ (アメリカ) ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブー (アメリカ) ハーモニカ (イスラエル) オスローワルツ (イギリス)					