

## 【講習の内容】 今回の講習

「明日からトライ！ダンスの授業」からいくつかの授業例で「問いかけ」を体感してみてください。

「オリジナルな動きを探そう！」

- ◆創作ダンス という授業展開例(中学1年生男女に、初めて授業をする先生にお勧めの单元)
  - ◆現代的なリズムのダンス (授業のヒント①ジャンケンダンス ②ビートを刻もう ③床を使って)
- 「伝承の型を学ぼう！」
- ◆フォークダンス (ジェンカ・マイムマイム・ドードレブスカポルカなど)

## 【体づくり運動】 体ほぐしの運動

「仲間と出逢おう！」・・・体ほぐしの運動でダンスの授業の前に集団をほぐしておきたいですね。

今回の講習では短くしか扱いません。生徒達とは、少しずついろいろな種目の導入で試してみてください。集団がお互いを認め合う雰囲気があれば、新しい動きを探す勇気も出てきません。また、「4列横隊 集合！」「そのままグランド2週ランニング！」という経験しかない生徒達に、円形になる・二人組みや少人数のグループをさっと作る・ばらばらに散らばる・ぶつかからないように人のいないところを探して走るなどの活動すらすぐにはできないでしょう。

ダンス以外の学習でも、空間・人間関係もほぐしておきましょう。空間を感じ取る感覚は、球技の学習をはじめどの領域でも大切にしたいものです。

①いろいろな人と組む方法や、二人組(小グループ)での楽しい運動

♪リメンバー(キマグレン) ♪I wish for you (Exile)

《2人組の動きの例》

ペアストレッチ、背中や足を合わせて立ち上がる・バランスをとる、力いっぱい押し合うー引き合うなどトレーニングのような動き

《メンバーチェンジの例》グランドチェーン・同じもの同士集まる・ぐるぐる回って握手など

## 【フォークダンス】

「ドードレブスカポルカ」「ジェンカ」「マイムマイム」など

・・・楽しく踊る簡単な導入を体験してみましょう。

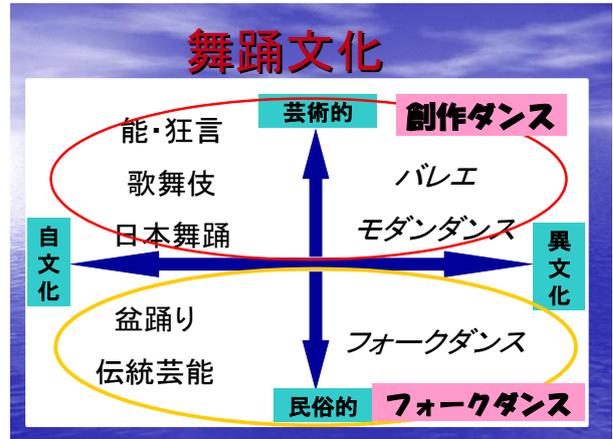
【創作ダンス】・・・はじめてのダンス授業例(6時間の单元)を体験。

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. リズムに乗って「オリエンテーションとリズム乗って踊ってみよう」<br>8421 魔法のリズム ダイナミックダンスバトル | ダンスキーワード(DKW)<br>ダイナミック |
| 2. ものを手がかりに「ひと流れの動き」の体験<br>「しんぶんし」                             | ひと流れ・なりきる               |
| 3. 対極の動きの連続を手がかりに<br>「走るー止まる」                                  | メリハリ                    |
| 4. 群(集団)の動きを手がかりに<br>「集まるー飛び散る」                                | 群の変化                    |
| 5. 身近な生活や日常動作のイメージを手がかりに「スポーツ名場面集」①                            | デッサン                    |
| 6. 身近な生活や日常動作のイメージを手がかりに「スポーツ名場面集」②ミニ発表会                       | デフォルメ                   |

1時間目 リズムに乗って「オリエンテーションとリズム乗って踊ってみよう」 ダイナミック

♪ライジングサン (EXILE) ♪NO MORE CRY (D-51) ♪ミスター (kara) など

- ・オリエンテーションは、生徒に問いかけやりとりをし、考えさせ、ホワイトボードで整理するように進めていきます。
- ・8844221111と追い込むリズムは、繰り返して動くことで、だんだん乗ってきて、踊っている気分になります。また、だんだんテンポが早くなるので、ついていけなかったりするのですが、そこで思わず笑顔が出たりします。
- ・ランニングくらいのテンポで、8ビートがはっきりしていて、途中でカウントが変化しない曲ならば、生徒の好きな曲でW-UPができます。
- ・先生の動きを見ながら、すぐに真似できる簡単な動きの方が、はじめての授業では安心してできます。動かないで説明を聞く時間も減り、運動学習を保障できます。
- ・先生も生徒も、動きをみつけるヒントは、上下・左右・前後と対称になるようにすること。そして、生徒は、すぐにテレビで見たAKBやエグザイルまねっこダンスをやりたがるかもしれませんが。その時にも、否定はせずに、君達の勝負はテレビの中じゃない！体育館が舞台なんだからもっとダイナミックに！と必ずDKWを意識させるアドバイスをしていきましょう。
- ・みんなで掛け声をかけると気持ちが乗ってくるし、一体感も味わえます。グループの掛け声や応援係を決めておくといい雰囲気になり盛り上がってできます。



【簡単なバージョン】・・・対面で説明なしでどンドン動く

- ・先生が考えておいた8844221111を、次々と動く。(忘れてしまったらランニングをしておく。)
- ・いつも体育係が前で体操をする場合は、ダンスでも一緒に動いてもらってもいいと思います。(ただし、全部生徒任せはダメです。)

【ダンスの学習ノート】

1年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

1. ダンスとは・・・

芸術家のダンス (スポーツだったらトップアスリート)

能・歌舞伎 日本舞踊	バレエ モダンダンス
日本	外国
盆踊り 伝統芸能	フォークダンス

みんなのダンス (スポーツフォアオール)

2. この授業の目標&約束ごと

- ① 恥ずかしがらずに 堂々と！
- ② 思いっきり からだを動かそう！
- ③ 仲間の 個性 や 表現 を認めて楽しもう！

◎おまけの約束

口でおしゃべりしないで身体でおしゃべり。  
話は ( ) で聴こう。

今日の課題	目標はできたかな？印を○で囲もう	ひとこと感想 自分の作品や踊り方についてよかったことは？
1回目 「オリエンテーション ・リズムにのって」 DKW ( )	①恥ずかしがらずに堂々とできた (○○△) ②思いっきりからだを動かした (○○△) ③仲間の個性や表現を認められた (○○△) いいなと思った人とその理由 ( ) (さん) (理由)	
2回目 「しんしんダンス」 DKW ( )	①恥ずかしがらずに堂々とできた (○○△) ②思いっきりからだを動かした (○○△) ③仲間の個性や表現を認められた (○○△) いいなと思った人とその理由 ( ) (さん) (理由)	18

## 2時間目 ものを手がかりに「ひと流れの動き」の体験 「しんぶんし」 **ひと流れ**・なりきる

目の前に、表現しようとするものがありそれを見ながら動くので、集中できてとても動きやすい展開です。子供や高齢者と一緒のワークショップでも、その年齢なりにできて大人気です。「しんぶんしをよ〜く見ながら動いてね。」と繰り返し言うことで「表現はよく観察すること」という本質を教えることができます。ここでは、中学生の単元で、音楽のフレーズと同じように「ひと流れ」があることを学ぶ授業の展開例です。

（「しんぶんし」を教材として用いた授業は、他にも多数の可能性があります。体ほぐし、陸上、球技、剣道などの領域でも活用できます。）

- ①しんぶんしを使ってウォーム・アップ
  - ・ストレッチ
  - ・しんぶんしと遊ぼう（その場で、くるっと回って、投げ上げてキャッチ→2人組みで）
- ②しんぶんしの動きをまねしてみよう
  - ・先生のリードで→「しんぶんしになあれ！」と魔法をかけるところです。
- ③友達を動かして動きを見つけよう
  - ・2人組で 1番さんがしんぶんしになる人、2番さんはしんぶんしを動かす人（チェンジしつつ、2回くらいやってみよう！）…だんだんに場所も広く、動きも大きく
- ④ひとながれをつくる
  - ・見つけた動きを3つくらいつないで、はじめと、終わりを作ってまとめてみよう。
  - ・通して動いてみよう。（リハーサル） **ひと流れ**  
最初と最後に声をかける「はじめは？」「おわりはどうする？」
  - ・最後の確認練習
- ⑤できたところまで見せ合おう（隣のグループとペアグループになり、見せ合う）
  - ・お互いを見るポイント  
「しんぶんらしい動きをみついていたかな？」  
「空間やひとりひとりが大きく動いていたかな？」  
見終わったらひとことアドバイス（「良かったよ」は禁句！）
  - ・拍手の練習
  - ・見せ合い（1グループ・2グループ）

- ・簡単にひと流れを創るために→動きのアイデアを3つくらいまとめて流れにしよう。
- ・いろいろな動きのアイデアがでるために→違った質感の動きの例を示すようにする。
- ・起伏のある「ひと流れの動き」を作るために→**跳ぶ**を必ず入れる。

**【ここを引き出すために太鼓の叩き方が重要！】**

- ◎これからの授業でも大事になる、捉える目、感じ取る感性を育てるには、先生のひとことプッシュが大切。「ものの動きをよく観察する目」がある人が上手だったね！  
「次の授業のアイデアを探しておいで！宿題ね！」

### 動きを引き出す大切な伴奏

#### ◆太鼓の叩き方 ワンポイントレッスン

強く叩かないで響かせる。強いと伴奏ではなく「命令！」になります。

ばちの握り方、叩く位置、止め方など。

#### ◆声のかけ方 ワンポイントレッスン

表情豊かな声は、体育の授業で生徒を動かす大事な武器です。強弱高低大小、間、緩急など

### 3 時間目 対極の動きの連続を手がかりに「走るー止まる」

メリハリ

- ① ウォーム・アップ「8 8 4 4 2 2 1 1 1 1」(前回の経験を重ねてそのまま W-UP にしてもよい)  
他に「探し物は何ですか?」探し物をするイメージのダンス  
♪「PLATINUM YOSUI INOUE EARLY TIMES」夢の中へ 井上陽水 UISZ-4085  
A パート 走るー跳ぶ、走るー止まる、高・低・中腰のポーズ  
B パート 二人組みで手をつないで回る、集まるー跳び散る  
C パート ボックスステップ  
教えた課題がたくさん入っていて、このダンスをすると動きの開発にもなるダンスです。
- ② 「走るー止まる」を動いてみる
  - ・板書「走るー止まる、走るー止まる、走るー止・止・止まる」  
声を出して、メリハリをつけて読んでみる
  - ・先生のリードで いろいろなひと流れに挑戦  
激しい感じ? 静かにすばやい感じ? 追われる感じ?  
ひと流れ: 走るー止まる、走るー止まる、止・止・止
- ③ 自分のイメージで「走るー止まる」を工夫する
  - ・3人組で 仲間のアイデアを真似してみよう。
- ④ 気に入った「走るー止まる」のひと流れをまとめる
  - ・出てきたアイデアをひと流れにまとめてみよう。「今日のダンスキーワード」メリハリ
  - ・通してみよう (リハーサル)
- ⑤ できたところまで見せ合おう (3つのグループでお互いに見合おう)
  - ・見るポイント「メリハリある動きだったかな?」  
「題名にあっている動きだったかな?」

この授業では  
1時間の進め方を  
確認することも  
大事なポイントです。

- ① ウォーム・アップ (5~7分) からだところをほぐす
- ② 課題を知る・動く (10~20分) 新しい学習内容と出会う
- ③ 課題とイメージ (5分) 自分なりの表現と出会う
- ④ グループでまとめる (10~15分) 主体的に学ぶ
- ⑤ 見せ合い・まとめる (5~10分) 評価しあう

【対極の動きの連続を手がかりに その他の例】2回目のダンスの授業などで。

身体意識	「伸びるー縮む」
水平移動	「走るー止まる」
垂直移動	「走るー跳ぶー転がる」
多軸性	「捻るー回るー見る」
空間延長	「見る」

### 4 時間目 集団 (群) のダイナミックな変化を手がかりに「集まる - とび散る」

群の変化

一人ではできない表現への挑戦です。ぐっと表現の世界が広がります。

- ① ウォーム・アップ (いろいろな仲間と「ぐるぐるジャンプ」など)
- ② 先生と一緒に「集まる - とび散る」を動いてみる (強く激しい火山・ふわふわやわらかタンポポの綿毛など、違ったイメージで試してみると他にもアイデアがわいてきます。)
- ③ 自分のイメージで「集まる - とび散る」(グループで紙にイメージを書き出すなど)
- ④ グループでイメージを選んでまとめる
- ⑤ 見せ合い・まとめ

空間を広く使って、自由に動けるようになることは、  
基本中の基本なので早く教えた!  
これができる、いろいろな可能性が広がる課題です。

## 5時間目 身近な生活や日常動作のイメージを手がかりに「スポーツ名場面集」① デッサン

イメージからダンスの動きを作るコツを学びます。

「走るー止まる」で仲間と動き続けながら、アイデア交換を経験しているとやりやすいです！

- ①ウォーム・アップ  
(「探し物は何ですか」「8844221111」をスポーツバージョンなどで、学んだことは生かして)
- ②イメージを拡げる (先生がホワイトボードを活用→自分たちが作業)
- ③デッサンタイム
  - ・3人組になって、やってみようと思う種目を決めて、次々に動きにしてみよう。  
(1番、2番、3番の順番を決めよう。音楽が終わるまで動き続けるよ。  
見つけられなかったら「ランニング」か先生がやった例をやってね。)
- ④面白いスポーツの動き×イメージを深め、ひと流れにまとめる
  - ・一番面白かった、これはいい!と思ったものをもう一度!  
(少し練習できたら練習を、ここまでで終わってもいい)
- ⑤近くのグループと3+3で6人グループになる
  - ・相手のグループの動きと一緒にやってみる。または見せ合う。

## 6時間目 身近な生活や日常動作のイメージを手がかりに「スポーツ名場面集」②ミニ発表会

デフォルメ

見つけた動きを変形・強調して、見ごたえのある作品に仕上げます。

はじめて、みんなの前でグループずつ発表します! ♪「サッカートランス」

- ①ウォーム・アップ
- ②先週の復習 今日のダンス用語 デフォルメ
- ③先週創って見たところまで通してみる
- ④グループでデフォルメを活用して練習
  - ・発表会準備 順番を決める  
(先生が決めても良いし、希望をきいてもいい)
  - ・ホワイトボードに題名を書く
- ⑤ミニ発表会・まとめ

### デフォルメ

- ① 大きさに!
- ② 繰り返して
- ③ スローモーションを入れてみよう

空間と時間のメリハリをつけて、強く印象に残るように変形・強調する方法を学ぶ。

## 【現代的なリズムのダンス】

ストリートダンスは、こんなことできる?と新しい動きを誰かがにチャレンジして発展してきました。授業でも、誰も見たことないオリジナルな動きを探る展開でいきましょう!

### 1時間目 追いつめるリズムで8844221111

### 2時間目 体の部位を使って ノーマル・倍速・最速ー止まる

- ①ウォーム・アップ ストレッチしながら、いろんな体の部分を意識しよう!  
いろんな部分でリズムをとってみよう。
- ②今日のリズム「ノーマルスピード・倍速・最速・止まる」速さの変化  
先生と一緒に…座ったままで、いろいろなからだの部位を使って、リズムを取ってみよう。
- ③二人組みで…ペアを真似して動いてみよう。→ちょっと練習してみよう!
- ⑤ミニ発表会・まとめ

### 3時間目 グッパ・ケンパのリズムで HIP HOP風に

- ①ウォーム・アップ 二人組みでストレッチ
- ②今日のリズム「ケンパ、グッパのリズムで」  
先生と一緒に「グッグッパ〜、グッグッパ〜、グッパ、グッパ、グッグッパ〜」  
(グッパをケンパに変えて)
- ③二人組みで…ペアを真似して動いてみよう。→すぐに動けるクラスなら4人組み
- ④ミニ発表会・まとめ

### 4時間目 床を使った動きで 気分はブレイクダンス

- ① ウォーム・アップ 二人組みでしっかりストレッチ、床をぐるぐる回る、相手の上でバランス
- ②今日のリズム 先生と一緒に トントン床タッチ→床を使って移動
- ③二人組みで工夫してみよう！  
トントン床タッチ+床移動+止まる→床回転からの〜決め技
- ④ミニ発表会・まとめ

### 5時間目 今までのダンスを思い出して踊ろう！お気に入りを思い切り踊ろう！

講習で実施した内容がそのまま詳しい学習指導案（具体的なことばかけ、音楽等）になっています。受付に実物を置いておきます！  
手に取ってご覧ください。  
『みんなでトライ！ 表現運動・ダンスの授業』（大修館）も、出来上がりました。ちらしをご覧ください。

#### 『明日からトライ！ダンスの授業』

全国ダンス・表現運動授業研究会編／大修館書店

創作ダンス・フォークダンス・現代的なリズムのダンスについて、小学校・中学校・高等学校の現場で実際に行っている授業の中から、これはうまい！というお勧めの授業をご紹介します。学習指導案と指導のポイント、実践の写真を掲載し、すぐに使えるようにわかりやすくまとめました。また、理論編では、ダンスの文化的背景や学習指導理論、単元計画の組み方なども解説。加えて、「ここからはじめるダンスの授業」6時間の単元例が付録DVDとなっております。この講習でも、体験していただいた内容です。

2200円＋税

全国ダンス・表現運動授業研究会HP <http://dance.jugyoukenkyukai.jimdo.com/>

実際に授業をやってみて質問等がありましたら、こちらまでお問い合わせ下さい。6月に講習会、3月に合宿研修会を行っています。