

単元名 表現運動「リズムダンス」～ロックやサンバのリズムで踊ろう～

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○軽快なロックやサンバのリズムに乗って、全身で弾んで踊ったり、友達と自由にかかわり合ったりして踊ることが楽しい運動である。

(2) 児童からみた特性

○音楽やリズムに乗って踊れると楽しく、友達と一緒に気分が盛り上がるとさらに楽しい運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○リズムダンスに進んで取り組み、誰とでも仲良く交流することができる。

(2) 思考・判断

○リズムの特徴や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つけることができる。

(3) 運動の技能

○リズムダンス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。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活動のにおおほけ規準	①リズムダンスに、進んで取り組もうとする。 ②誰とでも組んで踊ったり、真似し合ったり、感想を言い合ったりしようとする。	①リズムの特徴を知り、踊っている。 ②楽しく踊るための、ポイントを知り、自分に合った課題を見つけている。	①軽快なロックやサンバのリズムに乗って、全身で弾んで踊ることができる。 ②友達と自由にかかわり合って楽しく踊ることができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5
5	<オリエンテーション> ○学習の進め方を知る	<ダンスウォーミングアップ> ・猛獣狩り・円形コミュニケーション・みんなでリズム打ち ・2人組で踊ろう などの中から1～2つ選ぶ			
10	○ダンスウォーミングアップ ・猛獣狩り ・円形コミュニケーション ・みんなでリズム打ち ・二人組で踊ろう など	<めあて1> ○3～4曲を続けて踊って楽しむ ・ロック, サンバ などを切れ目なく続けて踊る		<リズムダンス交流会> ○これまでに学習した様々な曲を次々にかかけ、踊って楽しむ ○児童の実態に合わせて、新しい曲をいくつか入れることもできる	
25		<めあて2> ○<めあて1>で、踊った曲の中から1曲を選び、何回か繰り返し踊って楽しむ			
40	○学習カードを書き、本時の振り返りをする				○学習カードを書き、単元の振り返りをする
評価	ア①	イ②	イ① ア②	ア② ウ①	ウ①②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○ダンス・ウォーミングアップ

・毎時初めに、心と体をウォーミングアップする活動を行い、スムーズにリズムダンスに取り組めるようにする。

例：猛獣狩り、円形大移動、みんなでリズム打ち、2人組で踊ろう など

・第1時のオリエンテーションでは、後半にいろいろなダンス・ウォーミングアップを行い、次時から、その中から1～2つ選んで行うようにする。

○<めあて2>では、1曲を選ぶ際に、その曲のリズムについてリズムの特徴を話し合い、特徴を強調し

ながら踊るようにする。【例：ロックの後打ち（アフタービート）や、サンバの「ウンタッタ」のリズム】

- ・同じ曲を繰り返して踊ることで、気に入った動きができ、繰り返したり、更に、リズムを意図的に崩したりして楽しめるようにしたい。

(2) 技能指導の工夫

- 基本は、おへそを中心に、全身で弾む感じの動きをとらえさせるようにする。
- リズムの違いは言葉でも表現できるが、おへそを中心とした乗り方の違いとしてとらえることができるようにするとよい。
- 曲がかかっている間はできるだけ言葉での指導ではなく、一緒に常に踊り、多くの児童とかかわる中で乗り方や踊り方を広めていくようにする。

(3) グループ編成の工夫



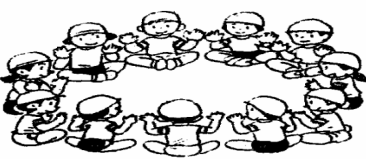
- 毎時変わる2人組
 - ・2人組を基本として一緒に踊るようにする。真似し合ったり、かかわり合ったりしながら自由に動くようにする。1時間を通して同じ2人組で、ウォーミングアップから終わりまで通す。ただし、組み合わせは毎時変わるようにする。

【ダンスウォーミングアップの例】

名前	「みんなでリズム打ち」	「円形大移動」
行い方	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて、一人でリズム打ち ・周りの友達と手を合わせたり、肩をたたいたり、頭をたたいたり、ハイタッチをしたり、 ・中腰で膝を叩いたり、腰を叩いたり ・体のいろいろなところを叩く など 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで大きな一重円を作る。 ・音楽に合わせて、リズム打ちをする。 ・教師の動きに合わせて踊る。 ・手をつないで、円周を歩いたり、走ったり、スキップしたりする。 ・手をつないで、円の中心に集まったり、広がったり、ウェーブをしたりする。
留意点	<p>【リズム打ち例】</p> <p>ウン・タ・ウン・タ…</p> <p>ウンタッタ・ウンタッタ…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめは密集して座った中で行うとよい。 ・しだいに中腰になり、膝や腰でリズムをとったり、声を掛け合ったりする。 ・1曲終わるまで続ける。 <p>※リズムの違いは言葉でも表現できるが、おへそを中心とした乗り方の違いとしてとらえることができるようにするとよい。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめは座ったまま、左右の友達と膝や手を打ちあい、徐々に立ち上がる動きにしていく。 ・手をつないだままできる、いろいろな動きをする。 ・1曲終わるまで続ける。 
名前	「猛獣狩り」(人集めゲーム)	「2人組で踊ろう」
行い方	<p>歌「猛獣狩りに行こうよ！」(繰り返す)</p> <p>「怖くなんかないよ」(繰り返す)</p> <p>「槍だって持ってるし」(繰り返す)</p> <p>「鉄砲だって持ってるし」(繰り返す)</p> <p>「あっ！」(指さす) (繰り返す)</p> <p>「マントヒヒ」</p> <p>節を付けて歌いながら振りをつけて元気に</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・2人組で向かい合って両手をつなぐ。 ・音楽に合わせて2人で弾んだり、コーヒーカーップのように回ったり、手をつないだまま、裏返しになったりする。 ・時にはリズムを崩して、お互いの足の踏みっこをする『あしふみタッチ』も取り入れる。 
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○動物を表す言葉の数と、グループの人数を合わせ、グループ作りをするゲーム。前振りの歌や踊りの部分のリズムを楽しむ。 例：「マントヒヒ」→5人組 ・最後に2人組を作る動物にして、次につなげるようにすると便利。 	<ul style="list-style-type: none"> ・半端な人数の場合は、教師と一緒に組んで。また、半端にならない場合は、活発に動けない児童のところに入って3人組になり、全体に声をかけながら、見本になって一緒に踊る。 ・音楽を一曲通すと長くなるので、2～3分でフェードアウトするとよい。

3 年
No.93




- 1 単元名 ロックやサンバのリズムで踊ろう
- 2 目 標 リズムダンスやダンスウォーミングアップに進んで取り組み、誰とでも仲良く交流することができる。
- 3 展 開 (1/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	リズムダンスの学習の進め方がわかり、仲よく交流すること		
10分	<p>1 オリエンテーション</p> <p>○リズムダンスの学習の進め方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバのリズムに乗って全身で弾んで踊る。 ・みんなでそろえたりせず、自由に踊る。 ・毎時変わる2人組で、誰とでも組んで踊れるようにする。 	<p>○2人組の作り方を告げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめはいつも仲よくしている友達と…安心して踊れる。 ・徐々にあまりなじみのない友達と組むようにする。 など <p>○ロックやサンバの音楽を、どのような音楽なのか、いくつか聞かせ、感じの違いを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロックのリズムの後打ち (アフタービート…ウン・タ, ウン・タ) ・サンバの音楽の中の楽器 (サンバホイッスル) <p>リズムは、ウンタッタ・ウンタッタ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にぎやかで元気なイメージ 	CD プレーヤー 音楽
	リズムダンスやダンスウォーミングアップを試して楽しもう		
30	<p>2 ダンスウォーミングアップ</p> <p>○「みんなでリズム打ち」 ウン・タ・ウン・タ…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を打つことから、頭や肩を動かすようにする。 <p>○「円形大移動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないでの移動やウェーブ, ジャンプ, 足踏みっこ など <p>○「猛獣狩り」(人集めゲーム)</p> <p>○「2人組で踊ろう」</p> 	<p>○音楽を聴いてそのまま「みんなでリズム打ち」ロックのリズムから行う。</p> <p>○リズム打ちの延長で行う。</p>  <p>○最後に2人組を作る動物にする。</p> <p>○終わった後で、おもしろかった動きを紹介し合ったり、教師からみて、よかった動きを紹介したりする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ただ、移動するだけでなく、高低があったり、動きにメリハリや、リズムを意図的に崩した動きがあるものがよい。 <p>◇リズムダンスに進んで取り組もうとする。</p>	音楽 (ロックのリズムのはっきりした、中ぐらいの速さの曲)
5	<p>3 本時のまとめをする。</p> <p>○学習カードを書き、感想を話し合う。</p> <p>○次時の予告を聞く。</p>	<p>○楽しかったことを中心に話し合う。</p> <p>○次時の予告</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のダンス・ウォーミングアップの中から一つ選んで行うこと。 ・リズムダンスはロックのリズムで行うこと。 	学習カード

※リズムダンスのダンスウォーミングアップは、心と体の解放が主なねらいである。音楽に乗ることが自然にでき、手や足を動かすのではなく、おへそを中心に動くことが意識できるようにしたい。そのために、リズム打ちのときに、あえて手や足ではない「頭」「肩」「腰」「へそ」などを動かすようにしていくことも大切である。

3 年
No.94・95




- 1 単元名 ロックやサンバのリズムで踊ろう
- 2 目 標 ロックのリズムの特徴や動きのポイントを知り、楽しく踊ることができる。
- 3 展 開 (2～3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	ロックのリズムの特徴や動きのポイントが分かり、楽しく踊ること		
5分	1 ダンスウォーミングアップ ○「みんなでリズム打ち」 	○音楽を聴いて 「みんなでリズム打ち」 ウン・タ・ウン・タ… ・ロックのリズムを中心にリズム打ちをする。	CD プレーヤー 音楽
	ロックのリズムに乗って、踊って楽しもう		
15	2 ロックのリズムで踊って楽しむ ○リズムに乗って自由に踊る。 ・おへそがはずむように全身を使って踊る。 ・周りの友達や、指導者を見てもいいが、自分の自由な発想で踊る。 ・リズム打ちや円形大移動でしたことを思い出して真似するのもよい。 	<めあて1>では ○2人組で自由に踊る。 ・はじめはいつも仲よくしている友達と…安心して踊れる。 ・3～4曲つづけているいろいろな曲をかける。初めは、簡単なロックの曲が踊りやすいと思われる。速めで乗りのよい曲がよい。 ・2人組になっているが、2人でそろえることはしなくてよい。 ・ウン・タ、ウン・タのリズム ◇リズムの特徴を理解している。	音楽 (リズムのはっきりした、中ぐらいの速さの曲) 音楽 (リズムのはっきりした、速めの曲) (なれたら、テンポを変えたり、曲調を少し変えるが、基本はロックのリズム)
	めあて1で踊った中から、ロックを何回も踊って楽しもう		
15	3 同じ曲を何度も繰り返して踊って楽しむ。 ○2人組の踊り方の工夫 ・2人でできる掛け合いのような動きや、体の一部をくっつけるなどの動きで変化を楽しむ。 	<めあて2では> ○めあて1で踊った曲の中からロックを1曲を選び、繰り返して踊る。 ・繰り返して踊ることで、曲やリズムに慣れ、声を合わせたり、タイミングを合わせたりする楽しさを味わえるようにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ・おへそがはずんでいるかな？ ・疲れてきたら、乗りを小さくしておへそだけで乗ろう。座り込んだり、踊りを止めたりしないように。 </div>	音楽 (めあて1で踊った曲の中から1曲を選んでおく)
5	4 本時のまとめをする。 ○学習カードを書き、感想を話し合う。 ・今日のパートナーのよかったことを書くようにし、お互いに楽しかったことを話し合う。 ・本時のロックのリズムについて振り返る。(ウン・タ・ウン・タ) ○次時の予告を聞く。	◇楽しく踊るための、ポイントを知り、自分に合った課題を見つけている。 ○楽しかったことを中心に話し合う。 ・本時に踊った曲の中の曲名を貼っておいたり、学習カードに書いておいたりすると分かりやすい。 ◇授業の振り返りから、お互いの課題を見付けている。 ○次時の予告をする。 ・本時のロックの曲だけでなく、ほかの曲も取り上げることを告げる。	学習カード

※2・3時間目は、どちらもロックで踊るが、ねらい2で取り上げる曲を変える。
 また、ダンス・ウォーミングアップで取り上げるものを変えたり、2人組になる相手も変えたりする。

3 年
No.96

- 1 単元名 ロックやサンバのリズムで踊ろう
- 2 目 標 サンバのリズムの特徴や動きのポイントを知り楽しく踊ることができる。
- 3 展 開 (4/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">サンバのリズムの特徴や動きのポイントが分かり、楽しく踊ること</p> <p>1 ダンスウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「円形大移動」 ○「猛獣狩り」(人集めゲーム) 	<ul style="list-style-type: none"> ○リズム打ちから行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・1曲終わるまで続ける。 ○最後に2人組を作る動物にする。 	CD プレーヤー 音楽 ※曲なし
15	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">いろいろな曲のリズムに乗って、踊って楽しもう</p> <p>2 いろいろな曲のリズムで踊って楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○リズムに乗って自由に踊る。 <ul style="list-style-type: none"> ・おへそがはずむように全身を使って踊る。 ・周りの友達や、指導者を見てもいいが、自分の自由な発想で踊る。 ・前時踊ったことや円形大移動をしたことを思い出して真似するのもよい。 ○新しいリズム(サンバ)がかかったときは、サンバのリズムに乗り方を変える。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ウンタッタ, ウンタッタ</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; border-radius: 10px;"> <p>サンバのリズムは、「ウンタッタ」だね。おへそを前後の揺らす感じにステップを踏むサンバステップもあるよ。できる人はやってみよう。</p> </div>	<p>くめあて1)では</p> <ul style="list-style-type: none"> ○二人組で自由に踊る。 <ul style="list-style-type: none"> ・まだ組んでいない友達と組む。…新しい人間関係 ○3～4曲続けて色々な曲をかける。 ○初めは、前時のめあて2で繰り返し踊った曲をかける。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; border-radius: 10px;"> <p>ロックは、「ウン・タ、ウン・タ」のリズムだったね。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○2曲目は、サンバ <ul style="list-style-type: none"> ・ロックから変わったことで、リズムの違いを意識させる。 ○3曲目も、サンバ <p>◇サンバのリズムの特徴を理解している。</p>	音楽 (初め、は、昨日めあて2で繰り返し踊った曲) (2曲目は、サンバ) (3曲目は、少しゆっくり目の沖縄調ロック)
15	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">めあて1で踊った中からサンバを選び、何回も踊って楽しもう</p> <p>3 サンバを何度も繰り返して踊って楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○めあて1で踊った曲の中からサンバを一曲選び、繰り返して踊る。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>ウンタッタ、ウンタッタのリズムでおへそがゆれているかな。</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px; border-radius: 10px;"> <p>リズムをわざと崩したり、止まったポーズをしたりするリズムの崩しも一緒に踊りながら、指導者がしてみることで広める。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○2人組の踊り方の工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・ずっと同じ場所で踊るだけでなく、慣れてきたら、視界の中に入る程度で離れた場所でお互いを感じながら踊るようにさせるとよい。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div> <p>◇軽快なサンバのリズムに乗って、全身で弾んで踊ることができるか。</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ◇サンバのリズムに乗って全身で踊ることができる。 ○楽しかったことを中心に話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・本時に踊った曲の中の曲名を貼っておいたり、学習カードに書いておいたりすると分かりやすい。 ○次時の予告をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・今までになかった曲も取り上げることを告げる。 <p>◇授業の振り返りから、お互いの課題を見付けている。</p>	音楽 (サンバを繰り返す)
5	<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習カードを書き、感想を話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・今日のパートナーのよかったことも書くようにし、お互いに楽しかったことを話し合う。 ・本時のサンバのリズムについて振り返る。(ウンタッタ) ○次時の予告を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○次時の予告をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・今までになかった曲も取り上げることを告げる。 <p>◇授業の振り返りから、お互いの課題を見付けている。</p>	学習カード

3 年
No.97

- 1 単元名 ロックやサンバのリズムで踊ろう
- 2 目 標 リズムダンス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。
- 3 展 開 (5/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<div data-bbox="405 412 1102 443" data-label="Section-Header"> <p>ロックやサンバのリズムや動きの特徴をとらえて踊ること</p> </div>		
5分	<div data-bbox="264 459 638 524" data-label="List-Group"> <p>1 ダンスウォーミングアップ ○「2人組で踊ろう」</p> </div> <div data-bbox="544 521 708 683" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="764 459 1256 560" data-label="Text"> <p>○時にはリズムを崩して、お互いの足の踏みっこをする『あしふみタッチ』も取り入れる。</p> </div> <div data-bbox="994 555 1129 687" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1270 459 1425 560" data-label="Text"> <p>CD プレーヤー 音楽</p> </div>
	<div data-bbox="454 719 1048 752" data-label="Section-Header"> <p>いろいろな曲のリズムに乗って、踊って楽しもう</p> </div>		
5	<div data-bbox="264 770 745 936" data-label="List-Group"> <p>2 ダンス交流会について確認する。 ○ロックやサンバのいろいろな曲に乗って踊って楽しむ。 ・ロック…「ウン・タ」 ・サンバ…「ウン・タッタ」</p> </div>	<div data-bbox="764 770 1256 871" data-label="Text"> <p>○学習のまとめとして、ロックやサンバのリズムの特徴や乗り方について確認する。</p> </div>	<div data-bbox="1270 801 1425 1008" data-label="Text"> <p>音楽 (初め、は、前時めあて2で繰り返し踊ったサンバ)</p> </div>
25	<div data-bbox="264 943 745 1214" data-label="List-Group"> <p>3 リズムダンス交流会 ○リズムに乗って自由に踊る。 ・2人組で自由に踊る。 ・おへそがはずむように全身を使って踊る。 ・前時踊ったことや「2人組で踊ろう」でしたことを思い出して真似するのもよい。</p> </div> <div data-bbox="410 1247 651 1420" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="391 1469 617 1635" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="764 943 1256 1352" data-label="List-Group"> <p>○続けていろいろな曲をかける。 ○初めは、前時のめあて2で繰り返し踊った曲をかける。 ○2曲目以降は、これまでに踊ったロックやサンバの曲を中心に、ロックやサンバの他の曲も用意しておき、実態に応じてかける。 ◇軽快なロックやサンバのリズムの特徴をとらえ、全身で弾んで踊ることができる。 ◇友達と自由にかかわり合って、楽しく踊ろうとする。</p> </div> <div data-bbox="826 1359 970 1489" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="884 1496 1241 1697" data-label="Text" style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>・リズムに乗ってるね。 ・のりのりだね。 ・おへそがたくさん動いているね。 ・髪の毛まで踊ってるね。</p> </div>	
10	<div data-bbox="280 1668 745 1800" data-label="List-Group"> <p>○新しい曲がかかったときは、これまでに学習したリズムの乗り方を基にしてもよいし、自分なりのイメージで乗り方を変えてもよい。</p> </div> <div data-bbox="264 1839 745 2040" data-label="List-Group"> <p>4 学習カードを書き、感想を話し合う。 ・単元全体を通しての感想も書くようにし、お互いに楽しかったことを話し合う。 ・周りの友達のよいところを見つけて、メッセージカードを書く。</p> </div>	<div data-bbox="764 1700 1256 2040" data-label="List-Group"> <p>○疲れてきても、乗りを小さくしておへそだけで乗る踊り方を想起させ、座り込んだり、踊りを止めたりしないようにする。 ○楽しかったことを中心に話し合う。 ・楽しく乗れたリズムや曲 ・乗り方や踊り方の良かった友達などについて紹介し合い、後でメッセージカードを交換し合うことを告げる。</p> </div>	

6 補助資料

○雰囲気作りの工夫

- ・ダンサー気分を盛り上げるために、靴下つま先やかかとを切ったものをレッグウォーマー代わりにしたり、リズムダンス交流会（第5時）では、体操服ではなく、好きなTシャツを着たり、バンダナをつけたりして、雰囲気作りをするとよい。

○選曲の工夫

- ・〈めあて1〉では、3～4曲つづけていろいろな曲をかける。初めは、簡単なロックの曲が踊りやすいと思われる。速めで乗りのよい曲がよい。例：「5，6，7，8」
慣れてきたら、サンバを徐々に取り入れていくようにする。例：サンバ・デ・ジャネイロ（ベリーニ）
- ・毎時すべて新しい曲にするのではなく、前時に〈めあて2〉で繰り返し踊った曲を、1曲目にすると、入りやすいと思われる。
- ・〈めあて2〉では、〈めあて1〉で踊った曲の中から1曲を選び、繰り返して踊るようにする。繰り返して踊ることで、曲やリズムに慣れ、声を合わせたり、タイミングを合わせたりする楽しさを味わえるようにしたい。

【単元を通しての選曲の仕方の例】

時配	2	3	4	5 〈リズムダンス交流会〉
めあて	ロックA	ロックA	ロックB	サンバA
1	ロックB	ロックB	サンバA	ロックA・B・C サンバA・B・C
	ロックC	ロックC	サンバB	
めあて2	ロックA×3回	ロックB×3回	サンバA×3回	

【リズムダンス選曲例】

分類	ロック		サンバ
	[速め]	[ゆっくりめ]	
曲名例	5, 6, 7, 8 (STEPS) NIGHT OF FAIRE (NIKO)	Boom!Boom!Boom!Boom! (Vengaboys) Macarena (マカレナ) (2Locos in A Room)	サンバ・デ・ジャネイロ (ベリーニ) サンバ・E・ゴル(ベリーニ) マツケンサンバII(松平 健) 風になりたい (Boom)
	[ポピュラー] Mickey Mouse March (Domino) みんなでワーッハッハ (TOKIO)		

【こんなときどうする?!】

○踊れない児童には？

- ・まずは、先生と一緒にリズムに乗って踊る。
座ってのリズムとり→立って弾む動き→移動しながらおへそでリズムをとる。
- ・次に友達と一緒に手をつないだり、体の一部をタッチしたりして、かわりを楽しみながら動きを広げる。
- ・どんな動きもほめて認める。

・のりのりだね。・リズムに乗ってるね。
・おへそがたくさん動いているね。
・髪の毛まで踊ってるね。 など

○おへそで踊るって？ おへそで乗るには？

- ・「おへそでリズムをとり、おへそを中心にのる」
手や足だけでなく、おへそを中心にして、力を抜いて曲を感じる。
手足はしなやかに力を抜いて踊ると、速いテンポの曲にもすぐ対応できるし、多様な動きも自然に生まれてくる。