

単元名 表現運動「リズムダンス」 ～いろいろなリズムに乗って踊ろう～

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
学習具活体の活動に評価規準	①リズムダンスに進んで取り組みようとする。 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 ・タッチ&エスケープ などのの中から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 ・タッチ&エスケープ 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、沖縄調ロック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	
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) 3年生との違い

3年生のリズムダンスでは、リズム（曲）をロックとサンバに限定し、リズムや乗り方の違いを強調したが、4年生ではロックの中でも異色な沖縄調のロックを取り入れたり、実態によってはヒップホップを取り入れたりしていきたい。

また、わざとリズムを崩す動きやその他の踊り方の工夫を紹介し、踊り方の質を高めていけるようにしたい。

(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。

○「リズムのくずし」「体のくずし」「空間のくずし」「人間関係のくずし」などの、意図的なくずしを指導することで、踊り方の工夫をしたり、より幅の広い楽しみ方をしたりできるようにするとよい。

(3) 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」

- ・サンバや沖縄調のロック（少し遅め）などを徐々に取り入れていくようにする。例：「千年万年」
- ・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、繰り返して踊る様にする。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。

【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1	ロックA	ロックA	サンバA	ロックD
	ロックB	サンバA	ロックD（沖縄調）	ロックA・B・C
	ロックC	サンバB	ロックE（沖縄調）	サンバA・B・C
めあて2	ロックA×3回	サンバA×3回	ロックD×3回（沖縄調）	ロックD・E (ロックF・サンバD)

※児童の実態に合わせて曲数を増やしたり、ヒップホップをとりいれたりすることも考慮する。

4年 No.93	1 単元名	いろいろなリズムに乗って踊ろう
	2 目標	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。
	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
10分	<p>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</p> <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> <p>・ロックやサンバのリズムに乗って全身で弾んで踊る。</p> <p>・みんなでそろえたりせず、自由に踊る。</p> <p>・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> <p>○毎時変わる2人組…1時間を通して同じ2人組で、ダンス・ウォーミングアップから終わりまで通すようにする。ただし、2人組の組み合わせは、毎時変わるようにする。</p>	<p>○2人組の作り方を告げる。</p> <p>・はじめはいつも仲よくしている友達と…安心して踊れる。</p> <p>・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> <p>○ロックやサンバの音楽を聞かせ、感じの違いを話し合う。</p> <p>・ロックのリズムの後打ち（アフタービート…ウン・タ、ウン・タ）</p> <p>・サンバの音楽の中の楽器（サンバホイッスル）</p> <p>◇リズムダンスに進んで取り組もうとする。</p> <p>○音楽を聴いてそのまま「みんなでリズム打ち」→「円形大移動」</p> <p>○リズム打ちの延長で行う。</p> <p>○それぞれ1曲ずつ終わるまで続ける。</p> <p>・終わった後で、おもしろかった動きを紹介しあったり、教師からみて、よかった動きを紹介したりする。</p> <p>・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> <p>○楽しかったことを中心に話し合う。</p> <p>○次時の予告</p> <p>・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。</p> <p>・リズムダンスはロックのリズムで。</p>	<p>CD プレーヤー 音楽CD</p> <p>音楽CD (リズムのはっきりした、中ぐらいの速さの曲)</p> <p>音楽CD (速めの曲)</p>
30	<p>2 ダンスウォーミングアップ</p> <p>○「円形大移動」</p> <p>○「2人組で踊ろう」</p> <p>○「ハイタッチ」</p> <p>○「タッチ&エスケープ」</p> 		
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>		学習カード

6 補助資料

【リズムダンス選曲例】

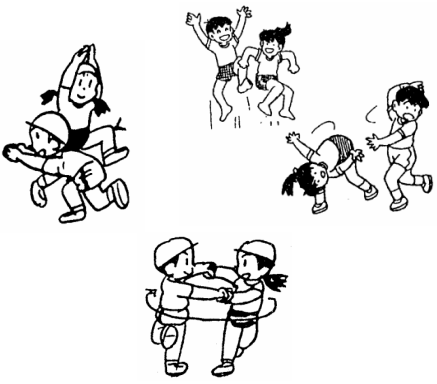
	ロック	サンバ	沖縄調ロック
曲名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5, 6, 7, 8 (STEPS: クラブディズニー) ・ NIGHT OF FIRE (NIKO: クラブディズニー) ・ アゲハ蝶 (ポルノグラフィティ) ・ 自由 (女子十二楽坊) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ サンバ・DE・ジャネイロ (ベリーニ: NOWBEST) ・ サンバ・E・ゴル (ベリーニ: ザ・ミュージック・オブ・ワールドカップ) ・ マツケンサンバII (松平 健) ・ ランバダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 千年万年 ・ ポンポンポン ・ ちむちゅらさあみあがりぬはなぐとう (りんけんバンド)

【ダンスウォーミングアップの例】

名前	「2人組で踊ろう」	「円形大移動」
行い方	<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、コーヒーク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。 	<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	<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。 	<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。 <p>「みんなでリズム打ち」から続けて行うとよい。</p> 
名前	「ハイタッチ」	「タッチ&エスケープ」
行い方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員で行う。 ・ バラバラになって広がる。 ・ 音楽に合わせて自由に移動する中で、すれ違う友達と、ハイタッチをする。 ・ ハイタッチをする時に『イエ～イ』『ハ～イ』などの声を掛け合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組になる。 ・ 前後になり、前の人の背中に後ろの人は片手でタッチする。 ・ 前の人は、後ろの人が手を離さずについてこられる程度の速さで移動しながら、音楽に乗って踊ったり、移動したりする。途中で前後を交代する。 
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○一緒に踊りながら、ハイタッチのときに、ジャンプをしたり、両手でしたりする工夫をすると動きが広がってより楽しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○2人組で、片方の動きを真似しながら、ついて一緒に動いたり、立場を交代したりして、移動しながらの動きを楽しむようにする。 ・ 転がったり跳んだり、まわったりする動きでは、一瞬手が離れても、またついていくようにする。 ・ 笛などで合図して、前後を交代するようにする。 ・ 1曲終わるまで続ける。

4 年
No.94

- 1 単元名 いろいろなリズムに乗って踊ろう
- 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 (2/5)

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を知り、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」 ○「円形大移動」	○「ウン・タ・ウン・タ…」 ○リズム打ちの延長で行う。 ・二つで1曲終わるまで続ける。	CD プレーヤー 音楽 (ロック)
	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人でそろえることはしなくてよい。 ○ウン・タ・ウン・タのリズム	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)
5	3 ロックのリズムで楽しく踊るポイントを確認する。		
	めあて1で踊った中の1曲を、何回も踊って楽しもう		
15	4 同じ曲を何度も繰り返して踊って楽しむ。 ○2人組で踊り方を工夫する。 ・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。 ・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。 ○体のくずしを意識させる。 ・おへそを意識して、ねじったり、上下を反対にしたり、跳ねたりしよう。 ・いつも頭が上に無いように。	音楽 (めあて1で踊った曲の中から1曲を選んでおく)
			
5	5 本時のまとめをする。 ○学習カードを書き、感想を話し合う。 ・本時のロックのリズムについて振り返る。(ウン・タ・ウン・タ) ・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。 ○パートナーにメッセージカードを書く。 ○次時の予告を聞く。	○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。 ◇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。 ○次時の予告をする。 ・ロックのリズムだけでなく、ほかのリズムも取り上げることを告げる。	学習カード メッセージカード

4 年
No.95

- 1 単元名 いろいろなリズムに乗って踊ろう
- 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 (3/5)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	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		
5分	1 ダンスウォーミングアップ ○「円形大移動」 ○「ハイタッチ」	○リズム打ちから続けて行う。 ・2つの活動で、1曲終わるまで続ける。	CD プレーヤー 音楽 (ロック)
	いろいろな曲のリズムに乗って、踊って楽しもう		
15	2 いろいろな曲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。 ・前時踊ったこと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。 ○新しいリズム(サンバ)になったときは、サンバのリズムの乗り方に変える。 ・ウンタッタ、ウンタッタ	〈めあて1〉では ○2人組で自由に踊る。 ・昨日まで、2人組を組まなかった友達と組む。…新しい人間関係 ○初めは、前時のめあて2で繰り返し踊った曲をかける。 ロックは、「ウン・タ、ウン・タ」のリズムだったね。 ○2・3曲目は、サンバ	音楽 (初めは、前時めあて2で繰り返し踊った曲) (2曲目 サンバ) (3曲目も サンバ)
5	3 サンバのリズムで楽しく踊るポイントを確認する。 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。	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。	
15	4 サンバ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 ・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するとよい。	〈めあて2では〉 ○めあて1で踊った曲の中からサンバを選び、繰り返して踊るようにさせる。 ウンタッタ、ウンタッタのリズムでおへそが前後にゆれているかな。 ○リズムのくずし ・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を一緒に踊りながら、指導者が試みることで広める。	音楽 (サンバを繰り返す)
	ウンタッタ、ウンタッタ		
5	5 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) ○メッセージカードを書く ○次時の予告を聞く。	◇サンバのリズムの特徴をとらえて、踊ることができる。 ○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。 ○次時の予告をする。 ・今までになかった曲も取り上げることを告げる。 ◇本時を振り返り、次時のめあてを確認している。	学習カード メッセージカード


4 年
No.96

- 1 単元名 いろいろなリズムに乗って踊ろう
- 2 目標 沖縄調ロックのリズムの特徴を感じ、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
	沖縄調ロックのリズムの特徴を感じ、楽しく踊ること		
5分	1 ダンスウォーミングアップ ○「ハイタッチ」 ○「タッチ&エスケープ」	○声を出したり、ジャンプをしたりして盛り上げる。 ○2人組で気持ちを合わせて楽しむ。	CD プレーヤー 音楽
	いろいろな曲のリズムに乗って、踊って楽しもう		
15	2 いろいろな曲のリズムで踊って楽しむ ○リズムに乗って2人組で自由に踊る。 ○新しい沖縄調ロックの曲がかかったときは、ロックのウン・タのリズムを基にしてもよいが、自分なりのイメージで乗り方を変える。	〈めあて1〉では ○3～4曲つづけていろいろな曲をかける。 ・前時踊ったことや2人組で踊ったことを思い出して真似させるとよい。 ○初めは、前時のめあて2で繰り返し踊った曲をかける。 ・サンバは、「ウンタッタ、ウンタッタ」のリズムであることを想起させる。 ○2曲目は、沖縄調ロック ・少しゆっくり目のロック サンバ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、沖縄調ロック ・速さを変えたり、曲調を少し変えると変化があって楽しめる。 ◇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。	音楽 (初めは、昨日めあて2で繰り返し踊ったサンバ) (2曲目は、少しゆっくり目の沖縄調ロック) (3曲目も、沖縄調ロック)
5	3 沖縄調ロックのリズムで楽しく踊るポイントを確認する。	○3曲目も、沖縄調ロック ・速さを変えたり、曲調を少し変えると変化があって楽しめる。 ◇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。 〈めあて2では〉	
	・沖縄調ロックは、手をひらひらさせたり、腰をくねくねさせるイメージだね。		
	めあて1で踊った中から沖縄調ロックの1曲を、何回も踊って楽しもう。		
15	4 沖縄調ロック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 ・近くのペアとアイコンタクトをして時々一緒に融合したり、また、違うペアと融合したりして楽しむ。	○めあて1で踊った曲の中から沖縄調ロックを選び、繰り返し踊る。 ○人間関係のくずし ペアの人間関係にこだわらず、ペアは視界に入る程度で、他の友達ともかわり、人間関係のくずしを意識させる。 ◇沖縄調ロックのリズムの特徴をとらえて、踊ることができる。	音楽 (沖縄調ロックを繰り返す)
5	5 本時のまとめをする。 ○学習カードやメッセージカードを書き、感想を話し合う。 ・今日のパートナーのよかったことも書くようにし、お互いに楽しかったことを話し合う。 ・沖縄調ロックのリズムを振り返る。 ○次時の予告を聞く。 ・リズムダンス交流会	○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。 ○次時の予告をする。 ・今までに学習した曲を次々とかけて1時間踊ることや、服装の工夫についても告げる。	学習カード メッセージカード

4 年
No.97

- 1 単元名 いろいろなリズムに乗って踊ろう
- 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
	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		
5分	1 ダンスウォーミングアップ ○「タッチ&エスケープ」	○1曲終わるまで続ける。 ・途中で前後を交代する。	CD プレーヤー 音楽
	いろいろな曲のリズムに乗って、踊って楽しもう		
5	2 本時のダンス交流会について確認する。 ○いろいろな曲のリズムで踊って楽しむ。(ロック、サンバ、沖縄調ロック) ・ロック…「ウン・タ」 ・サンバ…「ウン・タッタ」 ・沖縄調ロック…ゆっくりめのロック	○学習のまとめとして、ロック、サンバ、沖縄調ロックのリズムの特徴や乗り方について確認する。 ○2人組で自由に踊る。 ○初めは、前時のめあて2で繰り返し踊った曲をかける。	音楽 (初めは、前時めあて2で繰り返し踊った沖縄調ロック)
30	3 リズムダンス交流会をする。 ○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。 ・前時踊ったことやタッチ&エスケープでしたことを思い出して真似するのもよい。 ○つづけていろいろな曲で踊る。 (5~6曲)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・沖縄調ロックは、手をひらひらさせたり、腰をくねくねさせるイメージだね。 ・新しい曲がかかったね。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いいね。 </div> ○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。 ○空間のくずし	
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで踊る場所を決めずに、いろいろな場所に移動してみよう。 </div> ◇軽快なロックやサンバのリズムをとらえて、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している。	
5	4 学習カードを書き、感想を話し合う。 ・今日だけでなく、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描く。	○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。	学習カード メッセージカード

※雰囲気作りの工夫

- ダンサー気分を盛り上げるために、靴下の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。