

5 展開例

創作ダンス [第1学年及び第2学年]

(1) 目標



- 日常動作をデフォルメして表現できるようにする。 (技能)
- 誰とでも仲良くペアやグループを組んで、積極的に踊ろうとすることができるようにする。(態度)
- 動きのポイントを理解し、イメージにふさわしい動きを見つけたり、動きを再構成したりすることができるようにする。 (知識, 思考・判断)

(2) 展開 (3/12)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	10分	<p>1 集合し、挨拶をする。                      ・グループごとに縦隊に整列                      ・出欠、見学の確認をし、健康観察をする。</p> <p>2 本時の学習内容、めあての確認をする。</p> <p>3 体ほぐしの運動を行う。                      (円形コミュニケーション)                      ・教師がリードしてみんなで動く                      ・手をつないで自由に動いた後リズムとる。                      (たたく・さする・押す・ゆだねる)</p> <div data-bbox="304 1077 1356 1803" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>円形コミュニケーション</b> 授業の始め方の1つ。円形で触れ合うことで心も身体もリラックス</p> <p>&lt;手をつないで&gt;                      ○手をつないでゆらゆら…                      ○手をつないでウェーブ                      ○隣の人にトントン</p> <p>&lt;リズムに乗って&gt;                      ○自分のひざでトントン                      体全体もリズムに乗って弾む</p> <p>○手を離してトントン                      だんだん数を減らして…</p> <p>○片方を向いて全身たたく                      気持ちいいかもちょっとこうしてほしいなど感想を伝えよう!</p> <p>○リズムをくずしてトントン♪                      色々な体の部分をトントン</p> <p>○片方を向いて背中をこする</p> </div>	<p>○素早く集合し、元気よく挨拶させる。                      ○生徒個々の健康状態を把握するとともに、見学者がいる場合は可能な学習や役割等を指示する。</p> <p>○楽しい雰囲気、リズムを感じながら体ほぐし運動を行うよう声をかける。                      ○動きが硬い生徒には、力を抜くように声をかける。</p> <p style="text-align: right;">[資料1, 2]</p>
なか	35分	<div data-bbox="347 1877 1369 1944" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>本時のねらい① テーマにあった動きを、デフォルメ (誇張) して踊ろう</p> </div> <p>4 2人組で「身近な日常動作」の多様な動きを教師やリーダーを中心に全体で行ってみる。</p>	<p>○リーダーの動きを視界でとらえ、リーダーを交代するときは手拍子でつないで、動きを切らないように促す。</p>

	<p>(自由即興)          &lt;テーマ&gt; 2011年夏          ・夏の出来事をイメージして動く。          ①サーフィン          (波乗り→波にさらわれた)          ②甲子園          (ピッチャー投げた→打たれた→ボールの行方を追う→がっかりひざまづく)          *スローモーションで大きさに、表情(顔)もデフォルメする。          *見えない汗やボールが見えるようなイメージ、視線も重要。          ③蚊が飛んでいる・・・          (叩く→自分の所に止まった→隣の人に止まった→かゆい～!!)          *蚊を叩くときは早くリズムに変化をつける。          ④かき氷を食べて頭がキンキンする・・・          ⑤2人組で戦いの様子をデフォルメする          (ボクシングでパンチされる→吹っ飛ばす→立ち上がってパンチ→やられた～)          ⑥バスケットのディフェンス          (ドリブル→カットされる→シュートを打たれる→がっかり・・・)</p>	<p>○一つ一つの動きをデフォルメするために、スローモーションで動くよう指示する。          ○強調する場合は、一つの動きを3回ほど繰り返すよう説明する。          ☆イメージにふさわしい動きを即興的に表現できる。          【技】①(技能観察)          「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして動きのポイントをつかめるよう支援する。</p>
--	---	--

本時のねらい② 自分たちで再構成して、動きを工夫して即興的に踊る

	<p>5 新しいペアで楽しかった動きを思い出したり、アレンジしながら再構成して踊る。(自由即興) リーダーを交代しながら思いつくままに動いてみる。  <b>&lt;テーマ&gt; スポーツ・戦い</b>          ・サッカーワールドカップなどスポーツや戦いの名場面を、リーダーを交代しながらデフォルメして表現する。          &lt;予想される動き&gt;          ①サッカーのシュートシーン          ②シュート後のダンスシーン          ③PKのキーパーの動き          ④ボクシングのパンチ          ⑤バレーボールのレシーブ・トス・アタック          ⑥野球のホームランシーン            6 近くのペアと4人組になって、自分たち一押し of 動きを4人バージョンに変化させる。          ・近くのグループとペアになって見合い感想を言う。  </p>	<p>○動きをデフォルメするには &lt;表情・スピード・ストップ&gt;などのメリハリが必要であることを理解させる。          ○リーダーの交代は手拍子でつなぎ、動きを切らないように踊るよう促す。          ○1つの動きを繰り返すことで、表現したいシーンをアピールできることを伝える。          ○空間の移動やリズムのくずし、体の使い方を工夫するように助言する。          ☆基本の動きを、さらに広げることができるよう工夫している。          【思・判】①(技能観察・学習カード)          「努力を要する生徒」に対し、これまでの資料や仲間のアドバイスを参考に再度工夫するよう促す。</p>
--	---	--

ま と め  5 分	<p>7 本時の学習の振り返り・まとめ          ・感想発表          ・学習カード記入          8 あいさつ</p>	<p>○生徒個々や全体の学習状況を確認し、課題を確認するとともに成果を賞賛し次時への意欲化を図る。          ○生徒の表情などを参考に、健康状態を把握する。          ○元気よく挨拶するよう促す。</p>
---------------------------	--	--

フォークダンス [第1学年及び第2学年]

(1) 目標


- 特徴的なステップで、仲間と関わって踊ることができるようにする。(技能)
- 誰とでも仲良くペアやグループを組んで、積極的に踊ろうとすることができるようにする。(態度)
- ステップの特徴を理解し、工夫して練習に取り組むことができるようにする。(知識, 思考・判断)

(2) 展開 (3/12)


過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	10分	1 集合し、挨拶をする。 ・出欠、見学の確認をし健康観察をする。 ・ダンスの歴史や特性を知る。  2 本時の学習内容、めあての確認をする。  3 ウォーミングアップ 既習のダンス (オクラホマミクサー) を踊る。	○素早く集合させ、元気よく挨拶をさせる。  ○生徒の健康状態を観察し、欠席者・見学者を掌握する。 ○リズムに乗って楽しく踊る雰囲気を作る。
なか	35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         本時のねらい① ハーモニカの発祥国や踊りの由来などを知り、リズムに乗って楽しく踊る                     </div> 4 <ハーモニカ>のステップを覚える。 ・シングルサークル (LOD) ・イスラエル ・主なステップ (グレイプバインステップ) ①左足を右足前に交差させてステップ ②右足を右横にステップ ③左足を右足後ろに交差させてステップ ④右足を右横にステップ (ハーモニカステップ) ①左足を右足前に踏み込み、手を肩の高さに挙げる ②右足をやや後ろにステップして手を下げる ③左足を元の位置にステップしつつ右足をあげる ④左足でその場でホップ ⑤～⑧右足から同じ動作 ☆踊り方 ①一重円で手をつなぎ、右方向へ左足からグレイプバインステップ (4拍) ②左足からステップホップ・右足でステップホップ (4拍) ③①②を更に3回繰り返す ④左足からハーモニカステップ (4拍) ⑤右足からハーモニカステップ (4拍) ⑥もう一度左足からハーモニカステップ (4拍) ⑦その場で右足ステップホップ、左足ステップホップ (4拍) ⑧ ④～⑦を反対の足からも一回行う ⑨全員で肩を組み、左へ2回右へ2回体を揺らす (4拍) ⑩時計回り方向に左足からランニングステップで4歩進む。 * ⑨～⑩を3回 (計4回) 繰り返す	○ステップの特徴を理解して練習ができるように、指導をする。  ○繰り返が多いので、ワンフレーズずつをひとまとまりで教える。  ○ホップの弾みでリズムにアクセントを付けることを意識させる  ☆学習した踊りの特徴や由来などについて挙げています。 【知・理】③ (行動観察・学習カード) 「努力を要する生徒」に対し、資料などの重要な部分にラインを引かせるなど個別に支援する。

ハーモニカの踊り方

1. グレーブバインステップ～ステップホップ（①～④を4回くり返す）32拍




①全員手を繋ぎ進行方向に左足からグレイブバインステップ(4拍)



②左足ステップホップ 右足ステップホップで進行方向へ(4拍)

2. ハーモニカステップ～ステップホップ（③～⑥を反対の足から始めると1回回り）32拍




③左足からハーモニカステップ(4拍)

④右足からハーモニカステップ(4拍)

⑤もう一度左足からハーモニカステップ(4拍)

⑥その場で右足ステップホップ 左足ステップホップ(4拍)

3. 肩を組んで左右にゆらゆら～ランニングステップ（⑦～⑩を4回くり返す）32拍



⑦全員で肩を組み 左へ2回 右へ2回 体をゆらゆら(4拍)

⑧並列OD(左)へランニングステップを4歩進む。(4拍)

本時のねらい② ハーモニカのステップの特徴をとらえて仲間と楽しく踊る

	<p>5 ハーモニカを曲に合わせて楽しく踊る。</p>	<p>☆音楽に合わせて、踊り方の特徴をとらえて踊ることができる。</p> <p>【技】①（技能観察） 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして踊り方のポイントをつかめるよう支援する。</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>6 本時の学習の振り返り ・学習カード記入 ・次時の予告（学習内容の確認）</p> <p>7 あいさつ</p>	<p>○生徒個々や全体の学習状況を確認し、課題を確認するとともに成果を賞賛し、次時への意欲化を図る。</p> <p>○生徒の表情などを参考に、健康状態を把握する。</p> <p>○元気よく挨拶するよう促す。</p>

現代的なリズムのダンス [第1学年及び第2学年]

(1) 目標

- リズムに乗って、全身で踊ることができるようにする。 (技能)
- 誰とでも仲良くペアやグループを組んで、積極的に踊ろうとすることができるようにする。(態度)
- いろいろなリズムの特徴を理解し、動きを工夫することができるようにする。(知識, 思考・判断)

(2) 展開 (2 / 1 2)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	10分	1 半円で集合し、挨拶をする。 ・出欠、見学の確認をし、健康観察をする。  2 本時の学習内容、めあての確認をする。  3 二人組で体ほぐしの運動を行う。 ・教師のリードでほぐしと柔軟をする。 ①背中から足先までたたく⇒さする ②背中・肩・腕をもみほぐす ③足首を持って⇒揺らす⇒ふくらはぎ・腰から下 ・柔軟⇒2人組で向かい合い、開脚して骨盤を起こし、手を広げて手と手を合わせ左右に曲げる。 ・2人組で手を取り合って脱力し相手にゆだねる。 ⇒一人が立って相手を回す・立たせるなど [資料1・2参照]	○素早く集合し、元気よく挨拶させる。 ○生徒個々の健康状態を把握するとともに、見学者がいる場合は可能な学習や役割等を指示する。  ○仲間と関わりながら、楽しい雰囲気の中で踊ることができるよう、巡回しながら助言する。  ○力を加減したりして、相手に合わせて運動するよう促す。
なか	35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         本時のねらい① いろいろな動きを体験し、ロックのリズムで楽しく踊る                     </div> 4 2人組で行う多様な動きを、教師のリードで全体でやってみる (スキップ・スウィング・リズムをくずしたステップ・トンネルくぐり・おんぶ・ハイタッチ・手をつないで回る・手をつないでバランス・引っ張りっこ・背中あわせなど) [資料3] *いろいろな動きをリズムを変えたり、相手との関係を変えたり体を自由に変化させて踊る。  [資料3]	○教師の動きを視界に入れながら、ペアでお互いの目を見て踊るように声をかける。  ☆仲間と関わりながら、リズムに乗って全身で踊る楽しさを味わおうとしている。【関・意・態】② (行動観察) 「努力を要する生徒」に対し、リズムダンスの魅力や素晴らしさを個別に伝え、興味関心を引き出すようにする。

本時のねらい②

自分たちで再構成して、自由に即興的に踊る

5 ポイントの確認

\* 4つのくずしについて学習する。

- ①リズム→スピードを変える・止まる・ゆっくり
- ②空間→場所の移動・フロアを広く使う
- ③身体→ひねる・ジャンプ・転がるなど変化させる
- ④人との関係→手をつなぐ・離れる・くぐる

6 自分たちで再構成して踊る

- ・楽しかった動きを中心に新しい動きを加え、リーダーを交代しながら踊る。
- ・近くのペアと4人組になって自分たち一押しの動きを4人バージョンに変化させる。
- ・はじめと終わりのポーズも工夫する。
- ・近くのグループとペアになって見合い、感想を言う。



7 定形のダンスをみんなで踊る。〔資料4〕

- ・教師のリードで定形の動きをする
- ・曲をかけて楽しく踊る
- ・積極的にペアを作る。

○ 4つのくずしを意識して、動きを切らずに、1曲を踊りきるように助言する。

☆ 少人数グループで簡単なリズムの乗り方や動きを工夫している。

【思・判】①（行動観察・学習カード）「努力を要する生徒」に対し、これまでの資料や仲間のアドバイスを参考に、動きを再度工夫するよう促す。

〔資料4〕

# ワハハダンス

定型のダンス。色んな人とペアを組んで踊る。

Music: 「みんなでワッハッハ」 TOKIO

前奏: 32 コ間リズムにのって

①手ばたき

みぞ、ひざり、うしろ、まろ、チョンチョン!



②スキップで入れ替わり



③小さい波、大きい波

小さい波×2、大きい波×2



④エックス、キュキュキュ



⑤回し、回される



まとめ  
5分

8 本時の学習のまとめ（半円で集合）

- ・感想発表
- ・学習カード記入
- ・健康観察

9 あいさつ

○ 生徒個々や全体の学習状況を確認し、課題を確認するとともに成果を賞賛し、次時への意欲化を図る。

○ 生徒の表情などを参考に、健康状態を把握する。

○ 元気よく挨拶するよう促す。

創作ダンス [第3学年]

(1) 目標

- はじめとおわりを付け、ひとまとまりの動きで表現できるようにする。(技能)
- 誰とでも仲良くペアやグループを組んで、主体的に踊ろうとすることができるようにする。(態度)
- 動きのポイントを理解し、持っているイメージにふさわしい動きを考えることができるようにする。(知識、思考・判断)

(2) 展開 (5 / 20)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援(○)と評価(☆)
はじめ	10分	<p>1 集合し、挨拶をする。 ・出欠・健康観察の確認</p> <p>2 本時の学習内容、めあての確認をする。</p> <p>3 体ほぐしの運動を行う。 (二人組のリズムダンス) ・リズムにのって、二人組で自由に踊る。 [資料3参照]</p> 	<p>○素早く集合し、元気よく挨拶させる。</p> <p>○生徒個々の健康状態を把握するとともに、見学者がいる場合は可能な学習や役割等を指示する。</p> <p>○仲間と関わりながら、楽しい雰囲気の中で踊ることができるよう、巡回しながら助言する。</p>
なか	35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>本時のねらい① 個人やグループでイメージにあった動きを即興的に表現する</p> </div> <p>4 2～4人でイメージに合った動きをやってみる (自由即興) &lt;表したいテーマを設定し、即興的に表現する&gt; ・物を使ってイメージして動く。</p> <p>①新聞紙を丸めた球型のもの (爆弾→落としたら大変だ!) (命の源→優しく包む→希望の光のように集まる) ・場面をイメージする</p> <p>②ミラー (覗く→もう一人の自分→不思議な動き→何人もの自分) ・身近な生活や日常動作からテーマを考える</p> <p>③出会いと別れ・・・ (くっつく→離れる→すれ違う→探す→再び出会う)</p> <p>④祭り (わくわく→踊る→最高潮→終わっていく寂しさ)</p>	<p>○一つ一つの動きを豊かに表現するために、緩急をつけて動くように助言する。物との関わりに注目させる。</p> <p>○イメージを端的にとらえて表現するように助言する。(視線も重要)</p> <p>○緩急強弱のある動きや空間の使い方を工夫して変化をつけた一流れの動きになるよう助言する。</p> <p>☆とらえたイメージを、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を加え、即興的に表現することができる。 【技】①(技能観察) 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして動きのポイントをつかめるよう支援する。</p>

	<p>本時のねらい②                   グループで好きな動きを選び、動きを工夫してひとまとまりの動きにする</p> <p>5 グループで楽しかった動きを出し合い、ひとまとまりの小作品にする。</p> <p>①主要場面を創る。</p> <p>②動きに緩急強弱の変化をつけてイメージをふくらませる。</p> <p>③空間の使い方や場面の転換で大きな変化をつける。</p> <p>④はじめと終わりをつける。</p>  <p>6 近くのグループとペアになって見合い、感想を言う。</p>	<p>○1つの動きを変化させることで、表現したいシーンをアピールするように助言する。</p> <p>○空間の移動やリズムのくずし、体の使い方を工夫するように具体的に声をかける。</p> <p>○良い動きは、どんどんほめて意欲が高まるようにする。</p> <p>☆テーマから思いつくイメージを膨らませて、ひとまとまりになるような動きを見つけている。</p> <p>【思・判】①（技能観察・学習カード）「努力を要する生徒」に対し、これまでの資料や仲間のアドバイスを参考に動きを再考するよう促す。</p>
<p>まとめ</p> <p>5分</p>	<p>7 本時の学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想発表</li> <li>・学習カード記入</li> </ul> <p>8 あいさつ</p>	<p>○生徒個々や全体の学習状況を確認し、課題を確認するとともに成果を賞賛し、次時への意欲化を図る。</p> <p>○生徒の表情などを参考に、健康状態を把握する。</p> <p>○元気よく挨拶するよう促す。</p>




現代的なリズムのダンス [第3学年]

(1) 目標

- リズムにのって、対幹部を中心に弾んで踊ることができるようにする。(技能)
- 誰とでも仲良くペアやグループを組んで、主体的に踊ろうとすることができるようにする。(態度)
- いろいろなリズムの特徴を理解し、新しい動きを見付けたり、動きを工夫したりすることができるようにする。(知識, 思考・判断)

(2) 展開 (5 / 20)

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援(○)と評価(☆)
はじめ	10分	1 半円で集合し、挨拶をする。 ・出欠、見学の確認をし、健康観察をする  2 本時の学習内容、めあての確認をする。  3 定形ダンス <みんなでワッハッハ> 	○素早く集合し、元気よく挨拶させる。 ○生徒個々の健康状態を把握するとともに、見学者がいる場合は可能な学習や役割等を指示する。  ○仲間と関わりながら、楽しい雰囲気の中で踊ることができるよう、巡回しながら助言する。
なか	35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             本時のねらい① 好きなリズムの特徴を生かし、動きを工夫して楽しく踊る           </div> 4 2人組で行う多様な動きを教師のリードで全体でやってみる。 【資料3参照】 ①スキップ ②スウィング ③リズムをくずしたステップ ④トンネルくぐり ⑤おんぶ ⑥ハイタッチ ⑦手をつないで回る ⑧手をつないでバランス・引っ張りっこ ⑨背中あわせ・・・など ⑩いろいろな動きをリズムを変えたり、相手との関係を変えたり体を自由に変化させて踊る   <p style="text-align: center;">*手をつないでスキップをしながら回る様子⑦</p>	○正しく踊ることよりも、リズムに乗ることを意識して踊るように声をかける。  ○リーダーの動きを視界にとらえ、お互いに笑顔で踊るように助言する。 ○新しい動きには、協賛の声をかける。  ☆リズムの特徴をとらえ、リズムに乗ってダイナミックに踊ることができる。  【技】① (技能観察) 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして動きのポイントをつかめるよう支援する。

本時のねらい② 自分たちで変化とまとまりをつけて、リズムに乗って全身で踊る		
	<p>5 ポイントの確認をする。</p> <p>①リズム→スピードを変える・止まる・ゆっくり          ②空間→場所の移動・フロアを広く使う          ③身体→ひねる・ジャンプ・転がるなど変化          ④人との関係→手をつなぐ・離れる・くぐる</p> <p>6 自分たちで再構成して踊る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しかった動きを中心に新しい動きを加え、リーダーを交代しながら踊る。</li> <li>・近くのペアと4人組になって、自分たち一押し の動きを4人バージョンに変化させる。</li> <li>・はじめと終わりのポーズも工夫する。</li> </ul> <div data-bbox="363 750 702 1003" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近くのグループとペアになって見合い，感想を言う。</li> </ul>	<p>○4つのくずしを確認するよう促す。</p> <p>○リズムの特徴を把握して，全身で大きく踊るように声をかける。</p> <p>○間違いを気にせず，ノリを大切に踊るように助言する。</p> <p>☆曲想やリズムの変化に対応し，動きを工夫して連続させている。  <b>【思・判】③(技能観察・学習カード)</b>  <b>「努力を要する生徒」</b>に対し，これまでの資料や仲間のアドバイスを参考に動きを再考するよう促す。</p>
まとめ 5分	<p>7 本時の学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想発表</li> <li>・学習カード記入</li> </ul> <p>8 あいさつ</p>	<p>○生徒個々や全体の学習状況を確認し，課題を確認するとともに成果を賞賛し，次時への意欲化を図る。</p> <p>○生徒の表情などを参考に，健康状態を把握する。</p> <p>○元気よく挨拶するよう促す。</p>