

## ダンス（現代的なリズムのダンス）

### 1 単元の目標

**学びに向かう力、  
人間性等**

ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとするこ  
と、交流などの話合いに参加しようとするこ、一人一人の違いに応じ  
た表現や役割を認めようとするこなどや、健康・安全に気を配ること  
ができるようにする。

**知識及び技能**

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、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流をすることができるようにする。現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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ことができるようにする。

**思考力、判断力、表現力等**

表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

### 2 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
<b>単元の評価規準</b>	<p>○知識</p> <p>①ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③それぞれのダンスには、表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①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ができる。</p> <p>②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く、ストップを入れるなどリズムを捉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ができる。</p> <p>③シンコ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ができる。</p>	<p>①提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>③体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③簡単な作品創作などについての話合いに参加しようとしている。</p> <p>④一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。</p>

### 3 指導計画 (11時間)

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・整列・挨拶をする。 ・出欠の確認をする。 ・健康観察を行う。 2 準備運動を行う。 ・関節や筋肉のストレッチを丁寧に行う。・・・◆1 ・ウォーミングアップダンスを踊る・・・◆2 3 本時の学習課題を確認をする。			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>(ねらい1)              様々なリズムの特徴を捉え、リズムに乗って体幹部(へそ)を中心に全身で踊る楽しさを味わうことができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(学習課題)              ・授業の約束や学習の仕方を理解しよう。              ・ウォーミングアップダンスを覚えて元気に踊ろう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 オリエンテーション              (1) 学習の目標や流れ、授業の約束を確認する。              (2) ダンスの歴史と種類を整理する。</p> <p>2 ウォーミングアップダンスを覚えて元気に踊る。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">             知② (学習カード)           </div>		
まとめ (全時間共通)	1 整理運動を行う。 2 学習カードに記入する。本時の学習課題にフィードバックするように導く。 3 本時のまとめと次時の予告をする。 4 集合・整列・挨拶をする。			

2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 様々な音楽のリズムに乗って体を動かそう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 さまざまなリズムの音楽とダンスの動画を視聴する。・・・◆3 ①サンバ ②ワルツ ③〇〇音頭 ④ロック ⑤ヒップホップ</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 強弱をつけて曲のリズムを手でたたくと、どのようなことに気付きますか。 &lt;意図&gt; 全体に対して、音楽には様々なリズムの特徴があることに気付かせる。</p> </div> <p>2 それぞれの音楽に乗って体を動かす。最初は教師の動きを真似する。慣れてきたら仲間と動きを真似し合う。(2～4人組)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>知① (学習カード)</p> </div>		
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) ロックのリズムに乗って踊ろう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 オンビート(奇数拍)とアフタービート(偶数拍)のリズムを確認する。</p> <p>2 オンビート、アフタービートのリズムで体を動かす。最初は教師の動きを真似する。</p> <p>3 8ビートと16ビートのリズムを確認する。</p> <p>4 8ビートと16ビートのリズムで体を動かす。最初は教師の動きを真似する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; リズムのアクセントはどこにあるのだろうか。 &lt;意図・解説&gt; 全体に対して、拍に動きを合わせるだけでなく、アクセントのつけ方の見本を示す。</p> </div> <p>5 オンビート、アフタービート、8ビート、16ビートのリズムを意識して簡単な即興のダンスを踊る。(2～4人組でつなげて踊る)</p> <p>6 3～4グループずつ発表する。</p> <p>7 発表を見た感想を述べる。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>技① (観察)</p> </div>		
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(学習課題) ヒップホップのリズムに乗って踊ろう。</p> </div>			

	<p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ヒップホップの歴史を知る。</li> <li>2 縦のりの動きの特徴（アップのリズム、ダウンのリズム）を確認する。・・・◆4</li> <li>3 アップのリズム、ダウンのリズムで体を動かす。最初は教師の動きを真似する。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 動きのアクセントはどこにあるのだろうか。 &lt;意図・解説&gt; 全体に対して、拍に動きをあわせるだけでなく、アクセントのつけ方の見本を示す。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4 アップのリズム、ダウンのリズムを意識して簡単な即興のダンスを踊る。（2～4人組でつなげて踊る）</li> <li>5 3～4グループずつ発表する。</li> <li>6 発表を見た感想を述べる。</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">技② (観察)</div>		
5	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>(ねらい2) リズムの特徴を捉え、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ことができる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) グループの仲間と協力して、オリジナルダンスを作ろう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 5～6人のグループを作りリーダーを決める。・・・◆5</li> <li>2 使用する曲を決める。（教師が用意した曲（サンバ・ロック・ヒップホップ）の中から選択する）</li> <li>3 動きのアイデアを出し合う。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 今まで習った動きや見たことのある動きの中で、どんな動きを取り入れると良いですか。 &lt;意図&gt; 動きが思いつかない生徒に対して、難しく考えず身近にある簡単な動きの繰り返しでよいことを伝える。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4 仲間の考えた動きを真似し合ったり、発展させたりする。 必要であれば動きのアイデアをメモする。</li> </ol>	<div style="background-color: #ffc000; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">思① (観察)</div>	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">態② (観察)</div>	

<p>6 ～ 8</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) グループの仲間と協力して、オリジナルダンスを作ろう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 前回考えた動きや新しい動きをつなぎ、構成する。       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) リズムのずらし (ユニゾン、カノン、シンコペーション)</li> <li>(2) 対称の動き (上下、左右、前後、斜め)</li> <li>(3) 隊形移動、群と個</li> <li>(4) 踊りの掛け合いやソロの動き</li> <li>(5) 最初と最後のポーズ</li> </ol> </li> </ol> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; ・自分たちのダンスはどんなところに気を付けているだろうか。 &lt;意図&gt; 曲のカウントに動きをあてはめているだけになっていないか、グループごとに振り返らせる。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 仲間と協力して話し合い、繰り返し練習する。</li> <li>3 グループ内で互いに見合う。</li> </ol>	<p>技③ (観察) ↓ 8 時間目で評価</p>	<p>思② (観察) ↓ 7 時間目で評価</p>	<p>態① (観察) ↓ 6 時間目で評価</p> <p>態③ (観察) ↓ 7 時間目で評価</p>
<p>9 ～ 10</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) オリジナルダンス発表会・交流会をしよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>(9 時間目…前半グループ 10 時間目…後半グループ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 発表会を行う。       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 発表するグループはリズムを意識して元気に踊る。</li> <li>(2) 見る側は、リズムの取り方や動き方に注目して見る。また楽しい雰囲気を作る。感想をワークシートに記入する。</li> </ol> </li> <li>2 交流会を行う。       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 各時間、発表が全て終わったら、1つのグループのメンバーが全員に動きを教える。(10分程度。メインの動きだけでもよい。音楽に合わせて踊る。) これを全グループ行う。</li> <li>(2) 全員で交流しながら踊る。</li> </ol> </li> </ol>	<p>知③ (観察) ↓ 9 時間目で評価</p>	<p>思③ (観察) ↓ 10 時間目で評価</p>	<p>態④ (学習カード) ↓ 10 時間目で評価</p>

	<p>&lt;発問例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(発表会) それぞれの発表でどんなところがよかったか。</li> <li>・(交流会) 実際に他のグループのダンスを踊ってみて気が付いたことは何だろうか。</li> </ul> <p>&lt;意図&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(発表会) 各グループのよいところに目を向けさせる。</li> <li>・(交流会) リズムの取り方や動き方の工夫に気付かせる。</li> </ul> <p>3 発表を見た感想を述べる。</p> <p>4 交流して踊った感想を述べる。</p>			
11	<p>(学習課題)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの作品を鑑賞しよう。</li> <li>・お互いの感想を交換し合おう。</li> </ul> <p>○主な学習内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 発表会のビデオを鑑賞する。</li> <li>2 前時に全員がワークシートに記入した自分たちの作品の感想を読む。(フィードバック)・・・◆6</li> <li>3 ダンス学習のまとめをする。</li> </ol>			

#### 4 指導の工夫

##### (1) 準備運動の紹介

◆1 ①全身の関節をすべて動かすような運動を取り入れる。

②アイソレーション(体の各部分だけを動かす運動) …首・肩・胸・腰

※8カウントの曲を使うとよい

◆2 ウォーミングアップダンス

・リズムの取りやすいノリのよい曲を使用する。スタンダードな曲でも流行りの曲でもよい。(1～1分半程度)

- ・スキップなどの移動や上下運動がある動きも取り入れるとよい。
- ・二人組で行える動きだと、交流もできるのでよりよい。

(2) 教材教具の工夫 (曲は聞き覚えのあるものだと動きやすい・流行の曲でもよい)

◆ 3 ①サンバ (リズム)    ンタッター    ンタッター

(曲の例) 「サンバ・デ・ジャネイロ」「コパカバーナ」

「マツケンサンバ」「風になりたい」※スキップができる速さ

②ワルツ (リズム) 4分の3拍子    ズン・チャッ・チャ    ズン・チャッ・チャ

(曲の例) 「エーデルワイス」「ムーンリバー」「マイ・フェイバリット・

シングス」～サウンド・オブ・ミュージックより/JR 東海「そ

うだ京都へ行こう」のCM曲～

③〇〇音頭 (リズム)    タタン・タ・タン    タタン・タ・タン

(曲の例) 「東京音頭」「炭坑節」    ※地元の盆踊りなどの祭りで流れる曲など

④ロック (リズム) 4分の4拍子

ウン・タ・ウン・タ・ウン・タ・ウン・タ

(曲) 4拍子のアップテンポの曲 (1分間140前後の速さ)

リズムが強くはっきりしている曲

(曲の例) 「ABC」(ジャクソン5)

「We Will Rock You」(クイーン)

「恋人たちのクリスマス」(マライア キャリー)

⑤ヒップホップ (リズム) 4分の4拍子

ウン・タ・ウン・タ・ウン・タ・ウン・タ

(曲の例) 「Wild Wild West」(ウィル スミス)

## 「Every Little Step」(ボビー ブラウン)

### ◆4 ヒップホップのリズムと体の形

写真

アップの形 (胸を張るように)

ダウンの形 (膝を軽く曲げ

へそを後ろに引くように)



(例) アップのリズム

(例) ダウンのリズム



### ◆5 グループ編成について

○原則は誰とでもしっかり学び合えることを目指しグループ編成を行う。しかし人間関係が難しい場合や消極的なグループ活動が予想される場合は配慮する。

①機械的に分ける。(並び順、出席番号順など)

②人数は指定し、メンバーは自分たちで決めさせる。

③教師が指定する。

- ・事前に学級担任やクラスリーダーなどから情報を集め、人間関係について把握する。

・リーダーになれそうな生徒を把握し、グループ編成を行う。

☆進んだ段階の例（時間数が多く取れる場合）

【交流会】・・・グループ対抗ダンスバトルを行う。

（個人やグループで交互に踊る。既成のものでも即興でもよい。最後には皆で真似し合って踊ったり、それぞれが好きに踊ったりしてよい。）

（3年次に取り扱う内容）

例【リズム創作ダンス】・・・「全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール」

作品を扱う。（規定パートと自由創作パートがある）

参加中学校の動画をチェックする。音源もアップされているので、利用しやすい。

※参考動画 2019Ver.



※参考動画 2020Ver.



#### ◆6 発表会ワークシートの活用方法

- (1) 1作品が終わるごとに感想を書かせる。※鑑賞ポイントを確認させる。
- (2) 振り返り（自己評価、頑張っていた人、授業を終えて）を記入させる。
- (3) 回収し「鑑賞」「振り返り」の評価を行う。
- (4) 発表会の次の時間に、各グループに対する全員の感想を切り離して渡し、グループごとに読ませて、活動のまとめをさせる。
- (5) グループごとに、踊った感想や、皆の感想を読んで感じたことを発表させる。

(3) 学習カード

## ダンス学習カード (リズムダンス)

年 組 番 氏名 ( )

○現代的なリズムのダンスって??

### <学習のねらい>

- ①様々なリズムの特徴を感じ、おへそを中心にリズムに乗り、全身を使って楽しく踊ろう。
- ②リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ろう。

回	学習の取り組み	自己評価	感想・課題 ※具体的に書こう
1	○学習に意欲的に取り組んだ ○授業の約束や学習の仕方を理解した ○ウォーミングアップダンスを覚えて元気に踊れた	A B C A B C A B C	
2	○学習に意欲的に取り組んだ ○様々な音楽のリズムの違いがわかった ○様々なリズムに乗って体を動かせた	A B C A B C A B C	
3	○学習に意欲的に取り組んだ ○ロックのリズムがわかった ○ロックのリズムを意識して踊れた	A B C A B C A B C	
4	○学習に意欲的に取り組んだ ○ヒップホップのリズムがわかった ○ヒップホップのリズムを意識して踊れた	A B C A B C A B C	
5	○学習に意欲的に取り組んだ ○仲間と協力して話し合いができた ○動きのアイデアを出すことができた	A B C A B C A B C	
6	○学習に意欲的に取り組んだ ○仲間と協力して話し合いができた ○動きのアイデアを出すことができた	A B C A B C A B C	

7	<input type="checkbox"/> 学習に意欲的に取り組んだ <input type="checkbox"/> 仲間と協力して話し合いができた <input type="checkbox"/> 動きのアイデアを出すことができた <input type="checkbox"/> リズムを意識して踊ることができた	A B C A B C A B C A B C	
8	<input type="checkbox"/> 学習に意欲的に取り組んだ <input type="checkbox"/> 仲間と協力して話し合いができた <input type="checkbox"/> 動きのアイデアを出すことができた <input type="checkbox"/> リズムを意識して踊ることができた	A B C A B C A B C A B C	
9	<input type="checkbox"/> 学習に意欲的に取り組んだ <input type="checkbox"/> 発表ではリズムを意識して踊れた <input type="checkbox"/> ダンス交流会を楽しんだ	A B C A B C A B C	
10	<input type="checkbox"/> 学習に意欲的に取り組んだ <input type="checkbox"/> 発表ではリズムを意識して踊れた <input type="checkbox"/> ダンス交流会を楽しんだ	A B C A B C A B C	
11	<input type="checkbox"/> 学習に意欲的に取り組んだ <input type="checkbox"/> 自分たちの作品の出来映えを理解した <input type="checkbox"/> ダンス学習のまとめができた	A B C A B C A B C	

<授業を通して学んだこと> 具体的に書こう

# 〇年〇〇組 ダンス発表会

組 氏名 \_\_\_\_\_

- 各グループのよいところを見つけて、感想を書きましょう。
- どういうところが印象に残ったのか**具体的に**書きましょう。
- 自分のところは、踊った感想を書きましょう。

1 ○○○○ ○○○○ …… グループ名やメンバー名を入れる

---

---

---

---

---

---

---

2 ○○○○ ○○○○ …… グループ名やメンバー名を入れる

---

---

---

---

---

---

---

3 ○○○○ ○○○○ …… グループ名やメンバー名を入れる

---

---

---

---

---

---

---

---

4 ○○○○ ○○○○ …… グループ名やメンバー名を入れる

---

---

---

---

---

---

---

---

5 ○○○○ ○○○○ …… グループ名やメンバー名を入れる

6 ○○○○ ○○○○ …… グループ名やメンバー名を入れる

- 授業の取り組み（意欲）
- 1 毎回積極的に取り組んだ
  - 2 積極的に取り組んだときとそうでないときがあった
  - 3 あまり積極的に参加できなかった

- 創作やグループ練習（協力）
- 1 毎回協力して取り組めた
  - 2 できたときとそうでないときがあった
  - 3 あまり協力できなかった

○自分のグループで特に頑張っていた人は？（ ）  
どんなことを頑張っていた？

○ベストダンサーはこの人だ！こんなところがすごい！