

単元名 表現リズム遊び「いろんなくにでへんし〜ん！」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

- 軽快なリズムの音楽に乗ってはずんで踊ったり、身近な生活の中から題材を見つけて、そのものになりきって踊ったりしながら、のびのびと体を動かすことが楽しい運動遊びである。
- 友達と調子をあわせて踊ったり、いろいろな動きや様子の特徴を見つけて踊ったりすることが楽しい運動遊びである。

(2) 児童から見た特性

- 体全体でリズムに乗って踊ったり、いろいろなものに変身したりすることが楽しい運動遊びである。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

- リズム遊びや表現遊びに進んで取り組もうとすることができる。

(2) 思考・判断

- 友達のよい動きを見つれたり、まねして踊ったりすることができる。

(3) 運動の技能

- リズムに乗って全身で弾んで踊ったり、いろいろなものの特徴をとらえてなりきって踊ったりすることができる。

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
学習活動の評価規準	①誰とでも仲よくいろいろなリズム遊びや表現遊びに楽しく取り組もうとする。 ②楽しく踊るための約束やマナーを守って仲よく取り組もうとする。	①軽快なリズムの音楽に乗って自由に踊ったり、いろいろなもの様子や動き、気に入った様子や動きを見つけている。 ②友達のよい動きを見付けたり、まねしている。	①リズムに乗って全身で弾んで踊ることができる。 ②いろいろなもの特徴をとらえ、なりきって踊ることができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4
10 20 30 40	○ダンスウォーミングアップをする			
	リズムカルな音楽にのって全身で弾んで踊り、リズム遊びを楽しむ			
	いろいろなものになりきって踊り、表現遊びを楽しむ			
	○虫の国でへんし〜ん	○海の国でへんし〜ん	○忍者の国でへんし〜ん	○おばけ・ようかいの国でへんし〜ん
	○学習のまとめをする			
評価	ア①②	ウ①②	ウ①②	イ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を取り入れ、児童たちに身近な伝承的な遊びを生かして、楽しく遊びながらダイナミックに動くことなどを自然に学べるようにする。
- 表現遊びとリズム遊びを1時間の学習の中に組み合わせる。1時間の前半を「リズム遊び」、後半を「表現遊び」とする。また、毎時間くり返すことによって学習の進め方に慣れていけるようにする。

(2) 教具の工夫

- イメージカルタを使用することにより、すぐに踊れない児童も踊れるようにする。(イメージカルタは、事前に作成しておく。)

(3) 学習形態の工夫


- 同じ曲やリズムを仲間と共有し、お互いが感じ合い触発し合う関係になれるよう、毎時間2人組で活動させる。事前に2人組を決めておくことで、リズムや表現に集中できるようにする。

1 年
No.65

1 単元名 いろんなくいで へんし〜ん!

2 目標 ・リズムに乗って弾んで踊ったり、虫の特徴的な動きを全身を使って楽しく表現したりすることができる。

3 展開 (1/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">リズムに乗って全身で弾んで踊ったり、虫になりきって踊ったりすること</p> <p>1 ダンスウォーミングアップをする。 ○体じゃんけんをする。 ・足じゃんけんをする。 ・体じゃんけんをする。 (みんないっしょに基本型の体じゃんけん→自分の見つけたポーズ→みんなでやってみる。)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>《基本型》♪ 体でじゃんけん、じゃんけんポン!</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>《オリジナル型》♪ ○○ちゃんのじゃんけん、じゃんけんポン!</p> </div> </div>	<p>○最初の2人組は、あらかじめ決めておく。 ○弾んで、テンポよく、何回もできるように、太鼓でリズムをとる。 ○初めは、教師から「グー」「チョキ」「パー」の基本型のポーズを提示する。 ○児童たちが見つけた楽しいポーズを他の児童にも紹介し、動きのレパートリーを増やせるようにする。</p>	リズム太鼓
10	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">リズムカルな音楽に乗って全身で弾んでリズム遊びを楽しむ</p> <p>2 リズム遊びをする。 ○教師と一緒にリズムを感じて踊る。 ・1曲め「アゲハ蝶」 ・手拍児童でリズムをとる。 ⇒スキップ・コーヒークップ・プロペラ・トンネルくぐりなど。 ○2人組で自由に踊る。 ・2曲め「アゲハ蝶」 ・3曲め「ロック・アラウンドザ・クロック」</p>	<p>○軽快な曲2〜3曲をメドレーで流す。 ○単元の前半は最初の2曲を同じものにし、気持ちよく踊れるようにする。 ○座って踊り、おへそが弾むことを意識できるようにする。 ○教師がリードしていろいろな動きを経験させる。 ○おへそを意識して全身でリズムに乗ることを助言する。 ○おへそをいっぱい動かそう。 ○おへそが前後に動くよ。 ◇曲に乗って、友達と仲よく踊ろうとする。 ○曲に乗ることができない児童には、一緒に踊ったり、友達のまねをするよう声をかけたりして、少しでも動いたらほめて自信がもてるようにする。</p>	MD MDプレイヤー
10	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">虫の国で、そのものになりきって踊り、表現遊びを楽しむ</p> <p>3 2人組でカルタをめくりながら、思いつくままに自由に踊る。 ○教師の合図で次のカルタをめくる。</p>	<p>○カルタの使い方を簡単に確認してから活動を始めさせる。 ◇いろいろなものに変身して楽しく踊ろうとする。 ○動けない児童には、一緒に踊って少しでも動けたところを教師がよりオーバーにまねて褒め、自信をもたせる。 ○1枚のカルタからいろいろなイメージを浮かべられるような声かけをする。</p>	イメージカルタ

<p>7分</p> <p>4 踊りを振り返り、虫の特徴的な動きを確認する。</p> <p>○虫はどんな動きが多かったか振り返る。</p> <p>【虫の動き】</p> <p>・ピョーンと跳ぶ。 ・ひらひら飛ぶ。</p> <p>・逃げる。 ・隠れる。 ・食べる。</p> <p>・獲物をじっとねらう。</p> <p>・獲物を捕まえる。</p> <p>○おもしろかったカルタを紹介し合い、みんなでやってみる。</p> <p>8 5 半分ずつ踊って見せ合う。</p> <p>○カルタをめくりながら踊る。</p> <p>5 6 学習のまとめをする。</p> <p>○学習を簡単に振り返る。</p> <p>○学習カードを書く。</p>	<p>○指先やひじ、頭なども使って大げさに踊っている児童やオノマトペを使いながら踊っている児童を称揚し、よさを全体に広げられるようにする。</p> <p>○「虫らしい動き」はどんなものがあつたかについて問いかけ、特徴的な動きを意識できるようにする。</p> <p>○話し合うだけでなく、実際にどんな動きをしたのか、動きで紹介し合ったり、みんなでまねたりして、その後の活動に生かせるようにする。</p> <p>○リズム言葉を使って実際に声を出しながら踊ってもよいことを知らせる。</p> <p>○活動3と同じスタイルにすることにより、児童がスムーズに活動できるようにする。</p> <p>○おおげさな動きや指先までなりきっている動き、特徴をつかんだ動きの児童を称揚し、動きのよさに気づけるようにする。</p> <p>◇特徴をとらえ、なりきって踊っている。</p> <p>○本物よりもオーバーアクションで踊ろう。</p> <p>○気に入った動きは3回繰り返そう。</p> <p>○どんな動きでよくわかったのかを具体的に伝え合うよう、助言する。</p> <p>○なりきることや楽しかったことを中心に振り返るようにさせる。</p>	<p>学習カード</p>
--	---	--------------

6 補助資料

- 児童に提示するイメージカルタの使い方

【カルタの使い方】

- ① カルタをめくった瞬間に、その内容にピッタリのポーズで一度ストップしてから動き始める。
- ② 先生の合図で前のカルタの動きのまま、次のカルタまで動き、合図で次のリーダーがめくる。
- ③ 次のカルタは、できるだけ遠くのカルタをえらぶ。

- ① 初めをきちんとさせることで、「なりきる」ことを意識させるため。
- ② 一つのカルタからできるだけイメージを広げて踊れるように時間を確保するために、30～40秒程度をめやすに合図を出す。学習に慣れてきた3時間目ころから、指導者の合図なしで自由にカルタをめくっていくようにする。また、気持ちが途切れないようにするために、次のカルタに行くまでは、その生き物のまま移動するようにさせる。
- ③ 空間を大きく使うことをねらっている。

1 年
No.66

- 1 単元名 いろんなくいで へんし〜ん！
- 2 目標 リズムに乗って弾んで踊ったり、海の生き物の特徴的な動きを全身を使って楽しく表現することができる。
- 3 展開 (2/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p>リズムに乗って全身で弾んで踊ったり、海の生き物になりきって踊ったりすること</p> <p>1 ダンスウォーミングアップをする。 ○体じゃんけんをする。 ・足じゃんけんをする。 ・体じゃんけんをする。 (みんないっしょに基本型の体じゃんけん→自分の見つけたポーズ→みんなでやってみる。)</p>	<p>○最初の2人組は、あらかじめ決めておく。 ○弾んで、テンポよく、何回もできるように、太鼓でリズムをとる。 ○初めは、教師から「グー」「チョキ」「パー」の基本型のポーズを提示する。 ○児童たちが見つけた楽しいポーズを他の児童にも紹介し、動きのレパートリーを増やせるようにする。</p>	リズム太鼓
10	<p>リズムカルな音楽にのって全身で弾んでリズム遊びを楽しむ</p> <p>2 リズム遊びをする。 ○教師と一緒にリズムを感じて踊る。 ・1曲め「ロック・アラウンド・ザ・クロック」 ・はずんでおどる。 ⇒ツイスト・ストップモーション ○2人組で自由に踊る。 ・2曲め「ロック・アラウンドザ・クロック」 ・3曲め「千年万年」</p>	<p>○軽快な曲2〜3曲をメドレーで流す。 ○教師がリードしていろいろな動きを経験させる。 ○へそを意識して全身でリズムに乗ることやストップモーションを入れて動きに変化をつけるとおもしろくなる事を ○おへそをいっぱい動かそう。 ○ピタッと止まるよ。 ◇曲に乗って、友達と仲よく踊ろうとする。 ○曲に乗ることができない児童には、一緒に踊ったり、友達のまねをするよう声をかけたりして、少しでも動いたらほめて自信がもてるようにする。</p>	MD MDプレイヤー
10	<p>海の国で、そのものになりきって踊り、表現遊びを楽しむ</p> <p>3 2人組でカルタをめくりながら、思いつくままに自由に踊る。 ○教師の合図で次のカルタをめくる。</p> <p>4 踊りを振り返り、海の生き物の特徴的な動きを確認する。</p>	<p>○動けない児童には、一緒に踊って少しでも動けたところを教師がよりオーバーにまねてほめ、自信を持たせる。 ○1枚のカルタからいろいろなイメージを浮かべられるような声かけをする。 ○全身を使ってゆらしたり腕をやわらかく使ってしなやかに動いたり、上下の動きを使ったり急旋回して空間を大きく使ったりしている児童を称揚し、よさを全体に広げられるようにする。 ○「海の生き物らしい動き」はどんなものがあつたかについて問いかけ、特徴的な動きを意識できるようにする。 ○話し合うだけでなく、実際にどんな動きをしたのか、動きで紹介し合ったり、みんなでまねたりして、その後の活動に生かせるようにする。</p>	イメージカルタ
7	<p>○海の生き物にはどんな動きが多かったか振り返る。</p> <p>【海の生き物の動き】 ・スイスイ泳ぐ ・ジャンプする ・逃げる ・獲物をつかまえる ・すみをはく ・クニャクニャする</p>		

8分	<p>○おもしろかったカルタを紹介し合い、みんなでやってみる。</p> <p>5 半分ずつ踊って見せ合う。 ○カルタをめくりながら踊る。</p>	<p>○活動3と同じスタイルにすることにより、児童がスムーズに活動できるようにする。</p> <p>○おおげさな動きや指先までなりきっている動き、特徴をつかんだ動きの児童を称揚し、動きのよさに気づけるようにする。</p> <p>◇特徴をとらえ、なりきって踊っている。</p> <p>○本物よりもオーバーアクションで踊ろう。</p> <p>○気に入った動きは3回繰り返そう。</p> <p>○リズム言葉を使って実際に声を出しながら踊ってもよいことを知らせる。</p> <p>○どんな動きでよくわかったのかを具体的に伝え合うよう、助言する。</p> <p>○なりきることや楽しかったことを中心に振り返るようにさせる。</p>	学習カード
5	<p>6 学習のまとめをする。 ○学習を簡単に振り返る。 ○学習カードを書く。</p>		

6 補助資料

- イメージカルタの例（その生き物の写真をつける。）
- ・ 事前に、図鑑などで虫や海の生き物のイメージを広げておくとよい。
- ・ 同じカルタを2枚ずつ作っておく。

虫の国カルタ	海の国カルタ
<p>① たたかう クワガタムシ</p> <p>② 木を上っていく ノコギリクワガタ</p> <p>③ はねを広げて とぶ カブトムシ</p> <p>④ じっとえものをねらう カマキリ</p> <p>⑤ たまごをうむ コオロギ</p> <p>⑥ あい手をこわがらせる カマキリ</p> <p>⑦ チョウをねらう カマキリ</p> <p>⑧ 大きなものをほこぶ アリ</p> <p>⑨ たたかう アリ</p> <p>⑩ すの中で はたらく アリ</p> <p>⑪ 水の中でえものをつかまえる ヤゴ</p> <p>⑫ はねを休める トンボ</p> <p>⑬ フワリフワリと とぶ チョウ</p> <p>⑭ 長い口で みつをすう チョウ</p> <p>⑮ えものをつかまえる クモ</p> <p>⑯ 丸まったりすすんだりする ダンゴムシ</p> <p>⑰ かぶよくとぶ ミンミンゼミ</p> <p>⑱ 人の血をすう カ</p> <p>⑲ はねをこすらせてなく マツムシ</p> <p>⑳ 遠くへとぶ トノサマバッタ</p>	<p>① つぼの中でもうごく タコ</p> <p>② ぜんしんグニャグニャ 8本足のタコ</p> <p>③ 一直線におよぐ タコ</p> <p>④ あいてをこわがらす ミノカサゴ</p> <p>⑤ ミノカサゴのこうげきをかわす ゴンズイのむれ</p> <p>⑥ あいてをこわがらす ウツボ</p> <p>⑦ リボンのような ハナヒゲウツボ</p> <p>⑧ 海草のように およぐ カミソリウオ</p> <p>⑨ えものをつかまえる アンコウ</p> <p>⑩ えものをめがけて ダッシュする エソ</p> <p>⑪ 大きな口をあけながらおよぐ ウバザメ</p> <p>⑫ 空をとぶようにおよぐ エイ</p> <p>⑬ むれておよぐ ネンブツダイ</p> <p>⑭ およぐむきをパッとかえる カマスのむれ</p> <p>⑮ 小さなヒレをひしにうごかす フグ</p> <p>⑯ プカプカ フワフワ クラゲたち</p> <p>⑰ プンポンおこる ハリセンボン</p> <p>⑱ すいめんをとぶ トビウオ</p> <p>⑲ すごいジャンプカ イルカ</p> <p>⑳ とび上がる ザトウクジラ</p>

(岡山市立大元小学校 安江 美保 教諭 作成)

1 年
No.67・68

1 単元名 いろんなくにて へんし〜ん!

2 目標 ・リズムに乗って全身で弾んで踊ったり、「忍者」や「おばけ・ゆうれい」の特徴をとらえてなりきって踊ったりすることができる。

3 展開 (3・4/4)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p>動きを工夫して踊ったり、そのものの特徴がよくわかるように踊ったりすること</p> <p>1 ダンスウォーミングアップをする。 ○「だるまさんがころんだンス」 ・一人のポーズ ↓ だるまさんが… 片足で立った。</p> <p>・二人でかかわり合うようなポーズ だるまさんが… くっついた。</p>	<p>○教師が鬼になり、ウキウキ・ワクワク感を大切にしながら進める。 ○活動に慣れてきたら、多様な動きやかかわり方ができるような声かけをしていく。</p> <p>○他の友達が考え付かないようなポーズをしよう。</p> <p>○面白い動きをしている児童を随時取り上げ、動きを広げられるようにする。</p>	
10	<p>リズムカルな音楽によって全身で弾んでリズム遊びを楽しむ</p> <p>2 リズム遊びをする。 ○2人組で動きを工夫しながら踊る。 (曲の例) ・1曲め「ロック・アラウンド・ザ・クロック」 ・2曲め「千年万年」 ・3曲め「ポルカ・オ・ドルカ」</p> <p>【工夫の例】 ・手拍児童・ターン・ジャンプ・ひねり・ストップモーション・スピードの変化・相手と反対の動きなど</p>	<p>○曲調の違う曲をメドレーで流す。 ○へそを意識して弾んで踊ること、曲のアクセントやリズムをよく聴くことがポイントであることを助言する。</p> <p>○体から音が聞こえてくるように踊ろう。 ○楽しい動きは何度も繰り返そう。</p> <p>◇曲の感じにあわせて動きを工夫しながら、楽しく踊ろうとする。 ○走り回ってしまっている児童には、一緒に踊ったり、曲をよく聴くように助言したりする。 ○乗り方が単調になっている児童には、4つのくずしの中から1つ選んで、教師がリードして踊るようにする。</p>	MD, MDプレーヤー
10	<p>「にんじゃ」（「おばけ・ゆうれい」）になりきって踊り、表現遊びを楽しむ</p> <p>3 2人組でカルタをめくりながら、思いつくままに自由に踊る。 ○2人組で自由に踊る。 ○2人組+2人組で4人組になって踊る。</p>	<p>◇忍者になりきって、相手に対応しながら踊ることができる。 ○踊れない場合は、児童と一緒に声かけしながら踊り、動きを引き出していく。 ○他の2人組と組んで、人数を増やしてもよいことを伝える。 ○相手の攻撃をかわす、相手にやられるなど、相手の動きに対応する動きや、跳んだり転がったりして全身を大きく使った動きで踊っている児童を称揚し、よさを全体に広げられるようにする。 ○「忍者らしい動き」はどんなものがあったかについて問いかけ、特徴的な動</p>	イメージカルタ
7	<p>4 踊りを振り返り、忍者の特徴的な動きを確認する。 ○忍者の動きにはどんな動きが多かったか振り返る。</p>		

※「だるまさんがころんだンス」は、Ⅲ-14(3年)を参照して下さい。

	<p>【にんじゃの動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すばやく動く・隠れる・戦う ・武器を使う・術をつかう しのび足 <ul style="list-style-type: none"> ・おもしろかったカルタを紹介し合い、みんなでやってみる。 	<p>きを意識できるようにする。</p> <p>○話し合うだけでなく、実際にどんな動きをしたのか、動きで紹介し合ったり、みんなでまねたりして、その後の活動に生かせるようにする。</p> <p>○活動3と同じスタイルにすることにより、児童がスムーズに活動できるようにする。</p> <p>○おおげさな動きや指先までなりきっている動き、特徴をつかんだ動きの児童を称揚し、動きのよさに気づけるようにする。</p> <p>◇特徴を理解し、なりきって踊ることができる。</p> <p>○くり返しや変化を加えたりして動きを楽しめるようにする。</p> <p>○どんな動きでよくわかったのかを具体的に伝え合うよう、助言する。</p> <p>○楽しかったことを中心に話し合いをさせながら、動きを面白くするポイントに気付けるようにする。</p>	<p>学習カード</p>
8	<p>5 半分ずつ踊って見せ合う。 ○カルタをめくりながら踊る。</p>		
5	<p>6 学習のまとめをする。 ○学習を簡単に振り返る。 ○学習カードを書く。</p>		

6 補助資料

○ イメージカルタの例

- ・事前に、本やDVDなどで忍者やおばけ・ようかいのイメージを広げておくとよい。

おすすめの本「風になった忍者」広瀬寿児童 作（あかね書房） 「にんたま乱太郎」

DVD「ゲゲゲの鬼太郎オリジナルサウンドトラック」についているDVD（UMCK-9178）

忍者の国カルタ	おばけ・ようかいの国カルタ
① にんじゃ走り ササササーッ	① ガシャガシャおどる ホネ女
② かべにはりついて すすめ!	② 一本足の かさばけ
③ ぬき足 さし足 しのび足	③ 人の後をついてこわがらす べとべとさん
④ へいの上を走る	④ ひらひら自由にとぶ いったんもめん
⑤ 高い石がきをのぼれ!	⑤ ミノカサゴのこうげきをかわす ゴンズイのむれ
⑥ ○○から○まるへ ヒラリヒラリ	⑥ なが〜いくびの りゅう
⑦ おほりをすすみ へいをこえ	⑦ けむりのようかい えんらえんら
⑧ しゅぎょうの毎日	⑧ 近づくとも川に落とされるあずきあらい
⑨ にんぼう! くもの糸	⑨ 水の中からあらわれる ぎゅうき
⑩ すいとんの じゅつ	⑩ 人のかみばかり切っていく かみきり
⑪ 目つぶしの じゅつ	⑪ 何でも切ってしまう かまいたち
⑫ 分しんの じゅつ	⑫ 目の前にきゅうに立ちふさがる ぬりかべ
⑬ へんしんのじゅつ ドロン!	⑬ 海の中からきゅうにあらわれる 海ぼうず
⑭ ぶきをつかって たたかう	⑭ 大きなしたでなめる ベーロペロ
⑮ てんじょううらでの たたかい	⑮ すなをかける すなかけばあ
⑯ 水の中での たたかい	⑯ きょうぼうな オオカミ男
⑰ まきびしだ!	⑰ ゆっくり動く力持ちの フランケンシュタイン
⑱ けむり玉をなげろ!	⑱ 人の血が好きな ドラキュラ
⑲ ばくだん ばくはつ!	⑲ 一本足のようかい 一本ダタラ
⑳ まきものを さがせ!	⑳ わるいことが大好きな まじよ

(岡山市立大元小学校 安江 美保 教諭 作成)

○各時間で押えたい動きの特徴例

(2008 岡山市立大元小学校 安江 美保 教諭の実践より)

①虫の国

- ・攻撃したり，獲物を捕まえたり，身を守ったりする動き
- ・ピョンと跳んだり，空中を飛んだりする動き
- ・進んだり，食べたり，隠れたりする動き

②海の国

- ・急に方向を変える動き
- ・上に行ったり下に行ったりする動き
- ・跳ね上がったたり，全身がしなったりする動き
- ・獲物をねらって捕まえる動き

③忍者の国

- ・武器を使って戦う動き
- ・術をかけたり，かけられたりする動き
- ・忍んで行ったり，隠れたりする動き
- ・急に止まったり，跳んだり，素早く移動したりする動き

④おばけ・ようかいの国

- ・不気味な動き
- ・おどけた動き
- ・からだのある部分だけが動くような奇妙な動き
- ・見えない何かが体のどこかに付いているような動き

○ 学習カードの例

○第4時に児童から出ることが予想される特徴的な動き

いろいろな国でへんし〜ん！ なまえ[]

月 日 の国でへんし〜ん！

◇いちばん気に入ったへんしんカルタ

◇ おもしろかった動き（〇〇が〇〇しているところを こんなふううごいたよ）

◇なりきりへんしん・チェックひょう

①	からだをいっばいつかって おおげさにおどった。	ばっちり まあまあ もう少し
②	〇〇の国にびったりなうごきを いろいろ見つけておどった。	ばっちり まあまあ もう少し
③	たいへんだ！〇〇だ！が入ったお話にしておどった。	ばっちり まあまあ もう少し
④	ともだちとなかよく なりきっておどった。	ばっちり まあまあ もう少し

◇かんそう

【おばけ・ようかいの動き】

- ・人をおどろかす
- ・人をおそう
- ・おいかける
- ・急に出てくる
- ・こわい顔で近づいてくる