

6 指導資料
 (1) 学習カード

～ダンス学習カード (1 回目)～ 月 日() 1年 組()氏名

1. DVDを見ての感想や気づいたことを書いてください!

歩

最高・まあまあ・もうー

😊 😐 😞

*今日の満足度 (興味をもてた?)

自分の・・・ダンスの学習目標

ダンスとスポーツの違いと共通点は?

・

・

・

・

2. 授業中先生が言った言葉や、DVDの映像で印象に残った言葉・シーンを書いてください。

印象に残ったことば, 映像	理由

～ダンス学習カード (2 回目)～ 月 日() 1年 組()氏名

1. 今日の授業の感想や気づいたことを書いてください!

今日の満足度 (楽しく踊れた?)

😊 😐 😞

今日学習したリズム ()

リズムの特徴は?

今日のベストダンサー

(楽しく踊れた人・ナイスな動きだった人)

2. 授業中先生が言った言葉で印象に残った言葉・これがポイントと思った言葉を書いてください。

印象に残ったことば	理由

(2) 動きの資料

資料1 円形コミュニケーション (立位)

円形コミュニケーション 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♪

<手をつないで>

- 手をつないでゆらゆら… *その場でジャンプしたり足をゆらゆら*
- 集まって広がる
- 手をつないでウェーブ *●おんをさかむけにたたくやなうがら*
- 肩をもってゆらゆら

<リズムに乗って>

- 自分のひざでトントン
体全体もリズムに乗って弾む
- 隣の人にトントン
- リズムをくずしてトントントン♪
色んな体の部分をトントントン

○数を減らしてトントン
だんだん数を減らして… *2回、1回*

○片方を向いて全身たたく
気持ちいいかもうちょうとこうしてほしいなど感想を伝えよう!

○片方を向いて背中をこする
リズムにのってすませ
リズムをくずして全身に!

資料2 円形コミュニケーション (座位)

<座って>

一方方向を向いて座る
なるべくきれいな円を!!

○背中をもむ *どろ? わーせー!*

○骨盤を動かす *おどろ* *入せ*

○ねる

○手当て
治療でも言われる“手当て”は手をあてて治すことからきています
相手をツツオッ記ふようにさわる。

このあたっているところが
とてもあなたに感じてる。
→手のあてり位置を変えてみる。

資料3 二人組ダンス（自由即興）

二人組ダンス

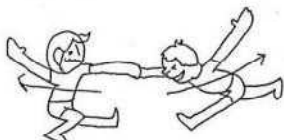
リーダーの真似をして踊ろう！

リーダーの動きは目の淵で捉えて、外から見たら誰がリーダーか分からないようになったら Good!!

○リズムに乗りながら移動
(スキップ)



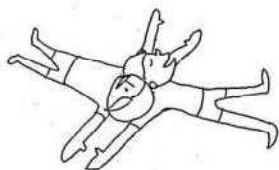
○バランス



○背中あわせで移動



○ねる



○両手でグルグル



○ジャンプで入れ変わり



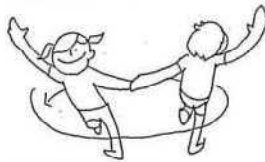
○背中同士でこする



○手を使わずに立つ



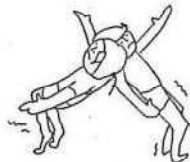
○片手でグルグル



○足の下くぐりぬけ



○背中一点でバランス



資料4 定形ダンス（参考・・・みんなでワーハッハ）

ワーハハダンス

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 小間リズムにのって

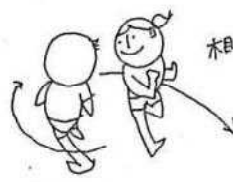
①手ばたき

みぞ、ひたひ、うし、まろ
チョンチョン



スキップ
したま

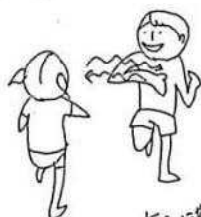
②スキップで入れ替わり



相手の目
みながら...

③小さい波、大きい波

小さい波×2、大きい波×2



大きい波は
ジャンプして!!

④エックス、キュキュキュ



×リッ
とつて!!

⑤回し、回される



次の人へ
まかせ

(3) 実際の動きの様子 (中学1年男子・中学2年女子)

2人組で動きを再構成して、リズムに乗って踊る様子。



グループでリーダーを交代しながら、即興で踊る様子。



<スポーツ・戦いの動き> 相手の動きに合わせて即座に対応して動く様子。



<対極の動き> 相手の動きに合わせて即座に対応して動く様子。



(5) 創作ダンスの学習過程の工夫例 (単元構成)

村田芳子 (2009) 表現運動・ダンスの単元計画の進め方—新学習指導要領の「習得・活用・探求」を踏まえた展開
「女子体育保存版! ダンス指導ハンドブック」51 (7-8)

学習過程	(前半) 多様なテーマから題材による 即興表現	(後半) 簡単な作品創作と発表会
ねらい	多様なテーマや題材からイメージや動きをとらえて、即興的な表現を楽しむ。 【習得—活用】	作品にしたいテーマを選び、群の動きや「はじめ—なか—おわり」の構成を工夫して、ひとまとまりの動き (簡単な作品) を創り踊って楽しむ。 【探求】
グループ編成	・個が生きる2~3人の少人数で ・流動的に変わる相手と(気楽に誰とでも)	・表したいイメージにふさわしい多様な人数 ・表わしたい内容別の固定グループで
学習の進め方	1. テーマから共通のイメージや動きで思いつくままに踊る。 (教師のリードで共通の動きを体験) 【習得】 2. 動きのワンポイント工夫。 (メリハリのある人流れの動きへ) 【活用】 3. 見せ合って、感じを確かめ合う。	1. 表したいイメージ別グルーピング。 2. グループ毎の創作や見せ合い。 (課題確認→動き作りと感じの確かめ→ペアグループや全体での見せ合い) 3. 躍り込みと演出の工夫。 4. 発表会
活動の工夫	1. 1~2時間完結で「踊る—創る—見る」活動。 2. イメージを広げる活動。 3. 毎回違った友達と関わり、イメージや動きを交換。 4. 色々な見せ合い工夫。	1. 共同や分担創作 パート別、作り手/踊り手分担。 2. 踊り手参加等の演出の工夫。

(6) ダンスの授業で使える候補曲

	学習活動	おすすめBGM
創作ダンス	・人間彫刻 ・新聞紙 ・タッチ&エスケープ ・スポーツ, 戦い	< ヴィバルディー > ヴァイオリン協奏曲「四季」より「冬」 < ドヴォルザーク > 交響曲第9番「新世界」第4楽章 映画「ミッションインポッシブル」「ピンクパンサー」 「ルパン三世」「踊る大捜査線」のテーマ曲 < ORANGE RANGE > 以心伝心
現代的なリズムのダンス	・ロックのリズム (2人組で自由に踊る) ・サンバ (ラテン系) のリズム ・ヒップホップ	< TOKIO > みんなでワーハッハ < 嵐 > A R A S H I ・トラブルメーカー < NEWS > weeeek < ORANGE RANGE > いけない太陽 < SCATMAN JOHN > scatman < ケツメイシ > ケツメンサンバ < BELLINI > サンバ・DE・ジャネイロ < DAPUMP > Joyful

- *ダンスで使用する曲は、生徒が知っている曲やビートがきいてのりやすい (リズムをとりやすい) 曲が好ましい。→手拍子でリズムをとってみたい、曲に合わせてスキップをしてみると良い。
- *生徒の好きな曲であっても、リズムをつかみにくいものや変化がなくずっと同じリズムの曲も逆に難しい。→間奏に変化のある曲は動きやリズムをくずさず (変化を付ける) ことが自然にできる。
- *ひと流れの動きを行うときは、はじめのポーズからおわりのポーズまでを自由に踊らせ、ラストのポーズになったら音楽をフェードアウトして短くすると良い。(何呼吸・曲のここまでと決めなくても音楽の長さは、自由に変えられる。)