

単元名 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

〔一般的特性〕

軽快なリズムに合わせて踊ることが楽しい運動であり、仲間と交流して踊る楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

〔児童から見た特性〕

軽快なロックやサンバなどの特徴を捉え、リズムに乗って踊ったり、友達と関わり合ったりして即興的に踊ることが楽しい運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたりすることができるようにする。

知識及び技能

リズムダンスの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、軽快な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

自己の能力に適した課題を見付け、題材やリズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。

3 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
学習活動における 具体的評価規準	①軽快なロックのリズムの特徴を捉え、全身でリズムに乗って踊ることができる。	①動きのポイントを知り、楽しく踊るための自己に合った課題を見付けている。	①踊る楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで運動に取り組もうとしている。
	②リズムダンスのリズムの行い方を理解しているとともに、軽快なサンバのリズムの特徴を捉え、全身でリズムに乗って踊ることができる。	②特徴を捉えた動きや変化のある動きなど、よかったところを友達に伝えている。	②運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をしようとしている。
	③へそ（体幹部）を中心に、動きに変化をつけて踊る行い方を理解しているとともに、行うことができる。		③運動する場の安全を確かめている。

4 指導と評価の計画の例

	1	2	3	4	5	6
10	オリエンテーション ・学習の進め方を知る ・学習の約束を知る ・ダンスウォーミングアップ	準備運動、ダンスウォーミングアップ ・ハイタッチゲーム・円形コミュニケーション・2人組で踊ろう等				
20		ねらい① ロックのリズムに乗って、踊って楽しむ。	ねらい② サンバのリズムに乗って、踊って楽しむ。			リズムダンス交流会
30						
40		整理運動・学習の振り返り・次時の確認				
評価 主	知		①		②	③
	思		①		②	
	主	③	①			②

5 指導の工夫

動きを引き出すための言葉がけの工夫

○児童の何気ない動きを取り上げて称賛する。



大げさな言葉を遣うことがポイント！

リズムに乗って踊るよ。

動きが単調だったら…

おへそを中心に上下・前後・左右に揺らして。腰を大きく振ってごらん。

回って、ねじって、素早く、ゆっくり、動きを繰り返して。

〇〇さんは、おへそがよく動いているよ。みんなで〇〇さんのまねをしてみよう。

指先までのりのりで踊っているよ。その調子…。体育館までリズムに乗っているみたいだよ。

6 技能のポイント

リズムの特徴を捉え全身でリズムに乗って踊る

○ロックやサンバのリズムの特徴を捉えることで、動きのバリエーションが広がる。

リズムの特徴

ロック…「ウンタ・ウンタ」の後打ち（アフタービート）のリズム

サンバ…「ウンタッタ」の2拍のリズムの中に変化（シンコペーション）があるリズム

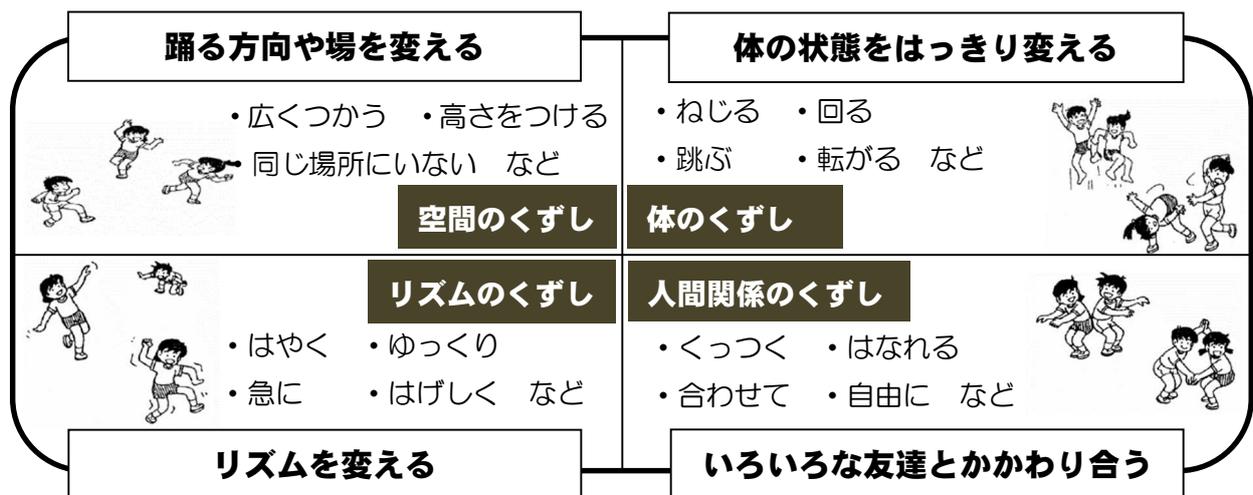
動きのバリエーション

- ・おへそ（体幹部）を中心に全身で弾む
- ・おへそ（体幹部）を前後にスイング
- ・ピボット、ターン、ボックスステップ
- ・動きに変化（4つのくずし）をつけて
- ・気に入った動きをつないだり、繰り返したり
- ・みんなでサンバステップ

動きを誇張したり変化を付けたりしてメリハリ（緩急・強弱）をつける

○基本は、おへそ（体幹部）を中心に、全身で大きく動く感じを捉えることができますようにします。また、「4つのくずし」を意識することで、より動きを工夫することができる。

4つのくずし



〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

リズムの特徴を捉えて踊ることが苦手な児童には、リズムに合わせて手拍子をしたり、リズムを表す言葉がけをしながら踊ったりするなどの配慮をするとよい。



中学年	単元名：リズムダンス「いろいろなリズムに乗って踊ろう」						
	目標：学習の進め方を知り、場の安全を確かめることができるようにする。						
表現運動	道すじ	1	2	3	4	5	6

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションを行う。</p> <p>学習の進め方を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の道すじを知る。 ・学習の場の確認をする。 ・安全に学習するための約束を知る。 ・学習カードの使い方を知る。 <p>単元を通した学習のねらいを確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロックのリズムに乗って、踊って楽しむ。 ・サンバのリズムに乗って、踊って楽しむ。 	<p>○単元計画や場の設定を掲示し、学習の流れを確認する。</p> <p>○表現運動の約束を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">(表現運動の約束の例)</p> <p style="text-align: center;">表現おまじない</p> <p>お…おもしろい動きを見付けよう</p> <p>ま…まねをしよう友達のよい動き</p> <p>じ…じっくり工夫</p> <p>な…なりきっておどろう</p> <p>い…いろいろな動きにチャレンジ</p> </div>	<p>単元計画 (拡大図)</p> <p>学習の場 (拡大図)</p>
10	<p>2 ダンスウォーミングアップ (準備運動) を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイタッチゲーム ・円形コミュニケーション ・2人組で踊ろう ・コピー <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<p>○ダンスウォーミングアップの目的を伝え、それぞれの運動のしかたを確認する。</p> <p>○自分の思うままに体を動かしたり、へそ(体幹部)を中心に踊ったりするよう促す。</p> <p>☆運動する場の安全を確かめることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	<p>CD (音楽)</p> <p>掲示資料 (くずし)</p>
25	<p>3 ロックやサンバのリズムの特徴を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロックやサンバの音楽を聞き、感じのちがいについて話し合う。 	<p>○それぞれの特徴を捉えることができるよう、リズムのちがいについて助言する。</p>	<p>CD (音楽)</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ロックのリズムの特徴</div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">「ウンタウンタ」の後打ち(アフタービート)と弾みのリズム</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">サンバのリズムの特徴</div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">「ウンタッタ」の2拍の中にリズムの変化(シンコペーション)があるリズム</div> </div>			
40	<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをし、学習カードに記入する。(ねらいに対する活動の評価) ・整理運動 	<p>○授業の感想を記入するよう促す。</p> <p>○見通しをもつことができるよう、次時の活動を伝える。</p>	<p>学習カード</p>

中学年
表現運動

単元名：リズムダンス「いろいろなリズムに乗って踊ろう」

目標：ロックのリズムの特徴やポイントを知り、リズムに乗って楽しく踊ることができるようにする。

道すじ	1	2	3	4	5	6
-----	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 ダンスウォーミングアップ (準備運動) を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイタッチゲーム ・円形コミュニケーション ・2人組で踊ろう ・コピー <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ロックのリズムに乗って、友達とかかわり合いながら、即興で楽しく踊ろう。</p> </div>	<p>○自分の思うままに体を動かしたり、へそ (体幹部) を中心に踊ったりするよう促す。</p> <p>○自由に踊ることができるよう、教師も一緒に踊り、即興的に様々な動きを見せる。</p>	CD (音楽)
15	<p>3 ペア (2人組) でロックのリズムで踊って楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2～3曲をメドレーで踊る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組を作り、思いつくまま自由に踊る。(毎時間ペアは変える) ・相談したりせず、動きが思いつかない時は、相手のまねをしたりするなどして踊る。 ・1曲ごとに、リズムの特徴や動きのおもしろさについて確認する。 </div>	<p>○教師も一緒に踊り、即興的なおもしろい動きが全体に広がるように、演示や声かけをする。</p>	CD (音楽) 掲示資料 (くずし)
30	<p>4 グループ (3～4人組) でロックのリズムで踊って楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1曲を選び、リズムの特徴に合った動きで即興的に踊る。 ・お互いのよいところを見付けたり、アドバイスし合ったりする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>ねじったり、回ったりする動きを入れるともっとおもしろくなるよ。</p> <p>わたしは、「ウン・タ」の「タ」にアクセントをつけて踊ってみよう。</p> <p>体の向きを変えたり、すばい動きを入れたりして変化をつけてみようかな。</p> <p>スローモーションにしたり、急に止まったりする動きを入れて工夫して踊ってみてごらん!</p> </div>	<p>○友達の動きのよいところや自分とのちがいを探したりするなど、見せ合いのポイントを伝える。</p> <p>☆軽快なロックのリズムの特徴を捉え、全身でリズムに乗って踊ることができる。【知識・技能】</p>	CD (音楽)
40	<p>5 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをし、学習カードに記入する。(ねらいに対する活動の評価) ・整理運動 	<p>○授業の感想を記入するよう促す。</p> <p>○見通しをもつことができるよう、次時の活動を伝える。</p>	学習カード

道すじ	1	2	3	4	5	6
-----	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 ダンスウォーミングアップ (準備運動) を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイタッチゲーム ・円形コミュニケーション ・2人組で踊ろう ・コピー <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>サンバのリズムに乗って、友達とかかわり合いながら、即興で楽しく踊ろう。</p> </div>	<p>○自分の思うままに体を動かしたり、へそ (体幹部) を中心に踊ったりするよう促す。</p> <p>○自由に踊ることができるよう、教師も一緒に踊り、即興的に様々な動きを見せる。</p>	<p>CD (音楽)</p>
15	<p>3 ペア (2人組) でサンバのリズムで踊って楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2～3曲をメドレーで踊る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組を作り、思いつくまま自由に踊る。(毎時間ペアは変える) ・相談したりせず、動きが思いつかない時は、相手のまねをしたりするなどして踊る。 ・1曲ごとに、リズムの特徴や動きのおもしろさについて確認する。 </div>	<p>○教師も一緒に踊り、即興的なおもしろい動きが全体に広がるように、演示や声かけをする。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>大きく手を振ったり、思い切り足を上げたりしてみよう。</p> <p>すばやい動きやストップなどで、リズムの変化をつけて踊ってみよう。</p> </div> </div>	<p>CD (音楽)</p> <p>掲示資料 (くずし)</p> 
30	<p>4 グループ (3～4人組) でサンバのリズムで踊って楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1曲を選び、リズムの特徴に合った動きで即興的に踊る。 ・お互いのよいところを見付けたり、アドバイスし合ったりする。 <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>自分には思いつかなかったおもしろい動きがあったので、次の時間のダンスに取り入れてみたいです。</p> </div> </div>	<p>○ペア同士で見せ合うよう促す。</p> <p>○友達の動きのよいところや自分とのちがいを探したりするなど、見せ合いのポイントを伝える。</p> <p>☆特徴を捉えた動きや変化のある動きなど、よかったところを友達に伝えている。【思考・表現・判断】</p>	<p>CD (音楽)</p>
40	<p>5 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをし、学習カードに記入する。(ねらいに対する活動の評価) ・整理運動 	<p>○授業の感想を記入するよう促す。</p> <p>○見通しをもつことができるよう、次の活動を伝える。</p>	<p>学習カード</p>

道 す じ	1	2	3	4	5	6
-------	---	---	---	---	---	---

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 ダンスウォーミングアップ (準備運動) を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイタッチゲーム ・円形コミュニケーション ・2人組で踊ろう ・コピー <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> いろいろなリズムに乗って、全身を使って楽しく踊ろう。 </div>	<p>○自分の思うままに体を動かしたり、へそ (体幹部) を中心に踊ったりするよう促す。</p> <p>○自由に踊ることができるよう、教師も一緒に踊り、即興的に様々な動きを見せる。</p>	CD (音楽)
15	<p>3 リズムダンス交流会の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロック、サンバのリズムのポイントを確認する。 ロック → 「ウンタウンタ」 サンバ → 「ウンタッタ」 	<p>○学習のまとめとして、ロックやサンバのリズムの特徴や乗り方について確認する。</p>	CD (音楽) 掲示資料 (くずし)
20	<p>4 リズムダンス交流会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3～4人組で自由に踊る。 ・おへそ (体幹部) が動くように、全身を使ってはずむように踊る。 ・前時までにアドバイスされたことや、友達のおかげだったところなどを取り入れて踊る。 	<p>○ロックやサンバなどの、いろいろなテンポの曲をかける。</p> <p>○4つのくずしを意識して、様々な動きをしたり、リズムに変化をつけたりするよう助言する。 (P2 6 技能のポイント)</p> <p>☆へそ (体幹部) を中心に、動きに変化をつけて踊る行い方を理解しているとともに、行うことができる。 【知識・技能】</p>	CD (音楽)
40	<p>5 単元をふりかえり、まとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 単元のふりかえり </div> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで協力できたことや、印象的な動きについて感想を書く。友達のおかげだ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。 ・友達へメッセージカードを書く。 	<p>○全身を使って踊ることができていたか、どのような動きがよかったかを具体的に言うよう伝える。</p> <p>○単元を通しての感想を記入するよう促す。</p>	学習カード

7 補助資料

グループで交流し合いながら即興的に踊るとは…？

- 決まった振り付けをしたり，順番を考えて踊ったりする定形のものではありません。
- リズムに乗って，即興的に動くことで生み出された，オリジナリティーあふれるお気に入りの動きを積み上げていく活動です。
- 踊るたびにちがう動きになりますが，繰り返し踊る中でグループのお気に入りの動きを残しつつ，新たな動きを加えたり，変化を付け足したりしていきます。
- 交流会では，そのお気に入りの動きのおもしろさを他のグループと共有したり，動きを交換し合ったりしていくことが，リズムダンスのおもしろさを広げていくこととなります。

表現しやすくなるように準備運動で心と体を十分にほぐす

導入では，特に心をほぐす活動を取り入れましょう。「ダンスウォーミングアップをしていたら，いつの間にか踊っていた」となるよう活動を計画していきましょう。

ダンスウォーミングアップ（例）

ハイタッチゲーム



【全体】

スキップして自由に動きまわります。その際に，すれちがった友達とハイタッチします。合図によって，手をつないでその場で回ったり，2回タッチしたりするなどバリエーションを増やしていてもおもしろいです。

円形コミュニケーション



【全体，グループ】

円になって座り，おへそでリズムをとります。また…

- ・となりの友達と手を打ち合って…
- ・床やひざをたたいて…
- ・肩をたたいて…

工夫するなど心と体をほぐしていきましょう

2人で踊ろう



【2人組】

2人組で工夫して，様々な動きをします。

- ・回る ・大波小波 ・くぐる ・手をたたき合う
- ・相手の体をボールのように弾ませて
- ・相手の体を揺らしたり，転がしたり

コピー



【グループ（4～6人組）】

先頭の児童がいろいろな動きをします。後ろの人は先頭の人と同じ動きをしていきます。先頭は笛などの合図で変え，全員が行うようにしましょう。4つのくずしを意識すると，より動きのバリエーションが増えます。

リズムダンスの選曲について

リズムダンスは音楽との関係が深く、「リズムダンスの授業において、どの場面でどんな音楽をどのように使うか」といった問題は、授業の成否のカギを握る重要な要因です。選曲のポイントとして、次の3点があげられる。

- 授業で取り上げるリズムの特徴と学習のねらいにふさわしい曲で、子どもたちの関心や力にあった曲を選ぶ。
 - 軽快なロックの曲では、BPM 140前後のやや速めの弾んで踊れる曲がふさわしく、速すぎると体幹部（おへそ）で乗れなくなるので要注意。
 - ロックやサンバのリズムでは、スキップができる速さを目安にするとよい。
- ☆BPM…1分間のビート（拍：一定の時間ごとに刻む単位）の数を示し、曲の速さの目安となる。

学習カードの例

いろいろなリズムに乗って踊ろう

年 組 【 】

月 日（ ） 回目

★学習をふり返って

◎よくできた

○できた

△もう少し

今日のリズムダンスは楽しかった	
リズムのとくちょうをとらえて、全身でおどることができた	
動きの変化をつけて踊ることができた	
自分から進んでリズムダンスを楽しんだ	
リズムへの乗り方のコツがわかった	
新しい動きや変化の付け方を取り入れることができた	

○今日のお気に入りの動き

○交流グループのよかった動き

感想
