

G ダンス

1 改訂のポイント

今回の学習指導要領の改訂では、小学校から高等学校まで4・4・4の括りによる表現運動・ダンス領域となり学校段階での接続が重視された。特に中学校でのダンス必修化に大きな変更点がある。高等学校において運動内容は現行同様、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」で構成されており、学習内容が明確化されているところがポイントである。

内容の取り扱いについては「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができることとしている。

2 運動の特性

(1) 一般的特性

ダンスは「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとら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のできる運動である。

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

- (ア) 自らの体を巧みに動かし、相手の動きに対応して、楽しさや喜びを味わうことができる。
- (イ) 老若男女を問わず練習や発表ができ、生涯スポーツとして適している。
- (ウ) 体格や体力の特徴と能力に応じて練習法を工夫することができる。

イ 構造的特性（運動の技術的構造に着目）

- (ア) 個や群を意識して動きを工夫し、表現する喜びを味わうことができる。
- (イ) 相手と音楽に合わせて特徴的なステップや動きを楽しむことができる。
- (ウ) 衣装や小道具、音楽を活用することにより、効率よく表現することができる。

ウ 効果的特性（運動の身体的効果に着目）

- (ア) 体力的に敏捷性、瞬発力、持久力、筋力が高まる。
- (イ) 精神的にはコミュニケーション能力が高まる。
- (ウ) リズムに乗って仲間とかかわり合うことができる。

(2) 生徒からみた特性

- ア 自分のイメージや思いを体を使い表現することに楽しさを感じる。
- イ リズムに乗って仲間と一緒に踊ると楽しさを感じるができる。
- ウ リズムに乗り踊ることや仲間とコミュニケーションをとり踊ることに恥ずかしさを感じるがある。

<参考>指導者からみた特性

- ア 指導者にとっては、ダンスの魅力を言葉で伝えることができる。
- イ ダンスの授業を構成する力も求められる。そして、学習の場や踊る環境を演出し、踊る気分や雰囲気を作る力も大切である。
- ウ 生徒とのやり取りで発揮する指導力を磨き、自分の授業を振り返り授業を評価する力も、指導者の指導力としてダンスの大きな特性と言える。

(3) 競技の歴史等

- ア ダンスは、言葉が生まれる以前から存在した人類最古の文化といわれ、その発生から今日に至るまで時代とともに変容しながら常に人間の生活と深く関わって存在してきた文化である。
- イ 人々は様々な思いや欲求を身体で語りかけ、生きる証として踊り、踊ることによって他者と共感・交流してきた。
- ウ 今日、多種多様なダンスが年齢・性別・国境を越えて多くの人々に踊られ、ダンスはより身近なものとなっている。

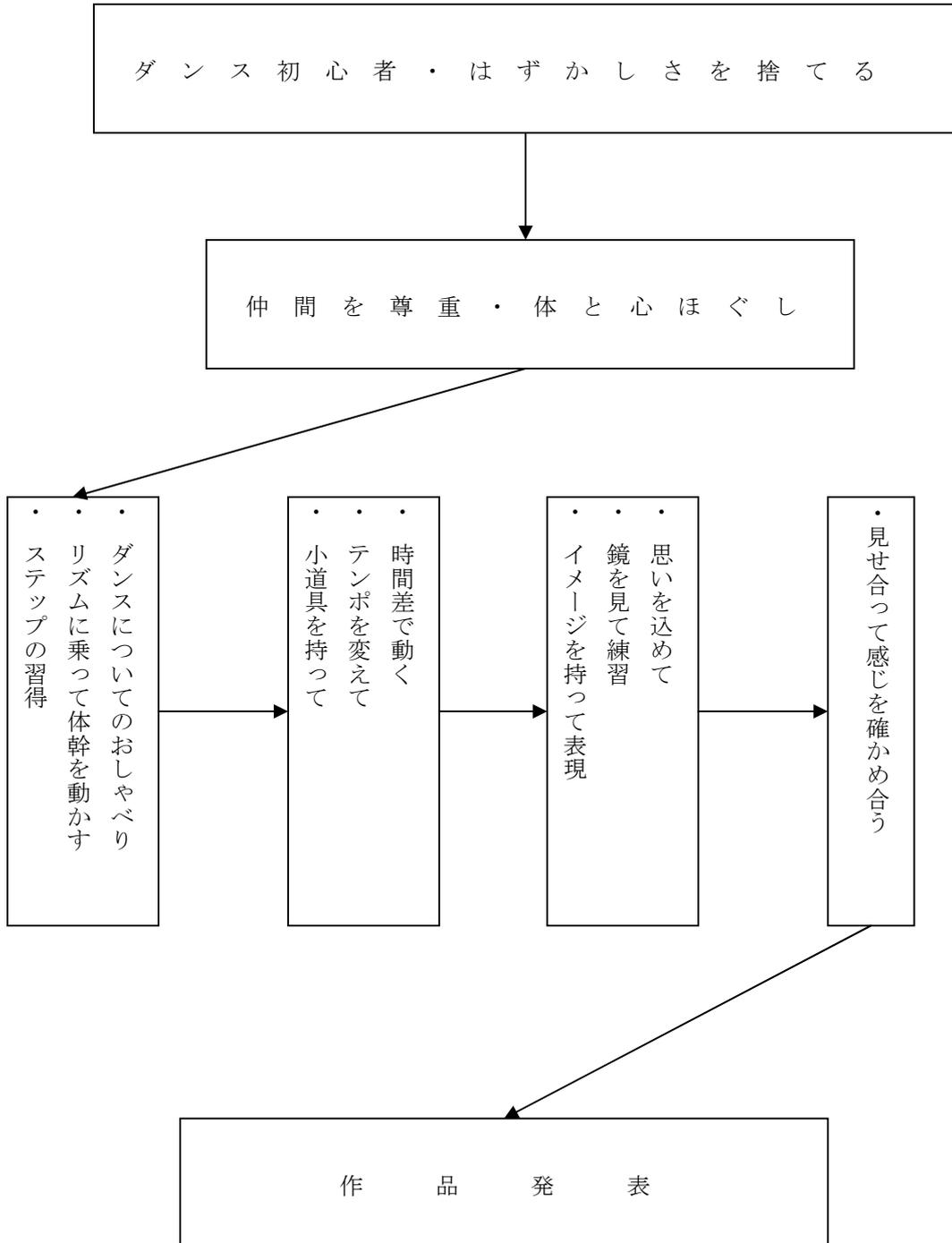
3 評価規準（第1学年）

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとまりごと の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたってダンスを豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの特性に応じて、交流や発表ができるよう、イメージを深めた表現や踊りをするための動きを身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解している。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・互いの違いやよさを認め合おうとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している 	<ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けている。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けている。 ・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いやよさを指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊るための動きができる。 ・フォークダンスでは、踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊るための動きができる。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの名称や用語について、学習した具体例を挙げている。 ・踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・交流や発表の仕方について学習した具体例を挙げている ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
学習活動に即した評価規準「創作ダンス」	<ul style="list-style-type: none"> ①創作ダンスに興味関心を持ち、自主的に取り組もうとしている。 (観察・学習カード) ②多様なテーマからイメージをとらえて、ダンスを楽しもうとしている。 (観察) ③仲間の個性やよい動きなどを認めようとしている。 (観察・発言) ④練習や発表会のなかで、責任を持って自己の役割を果たそうとしている。 (観察) ⑤活動場所に気を配ったり、用具を大切に扱ったりして安全を確保している。 (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ①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付けている。 (観察・学習カード) ②テーマに応じたイメージをつかんで、動きを構成したり、動きを変化させたりしている。 (観察・学習カード) ③見せ合いや発表の場面では良いところを感じ取って、成果を確かめている。 (観察) ④イメージにふさわしい動きに工夫を加え、さらに深めようとしている。 (観察・学習カード) 	<ul style="list-style-type: none"> ①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。 (観察) ②表したいテーマの主要場面を中心にひとまとまりの表現ができる。 (観察) ③踊り込みをし、一つの作品に仕上げるができる。 (観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ①創作ダンスの特性や関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 (観察・発言) ②学習の進め方や交流の仕方などについて、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード) ③良い動きや発表の仕方、鑑賞の仕方について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード) ④動きの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)

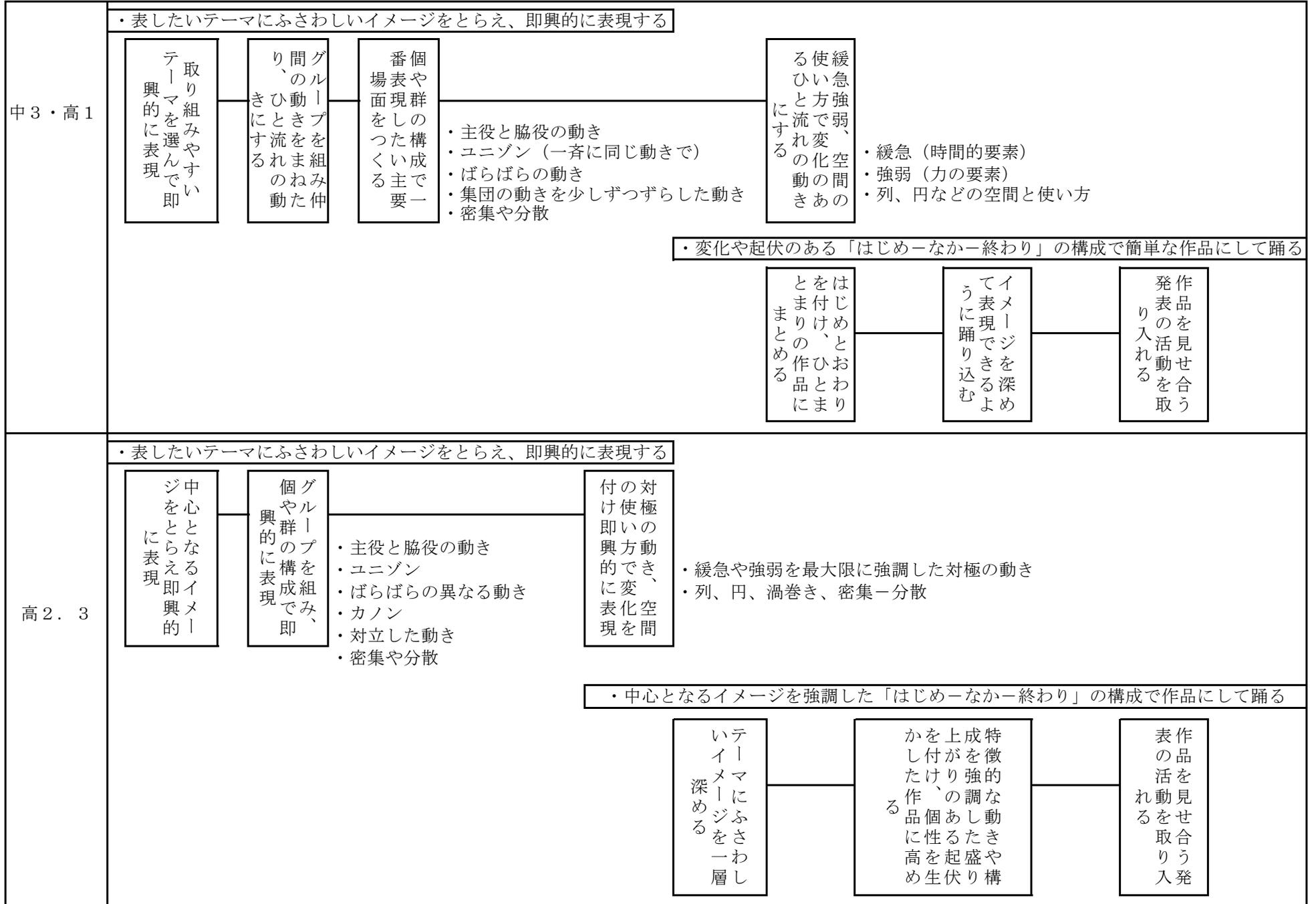
	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準「フォークダンス」	<p>①フォークダンスに興味関心を持ち、自主的に学習しようとしている。 (観察・学習カード)</p> <p>②仲間と関わりながら、特徴的なステップで楽しく踊ろうとしている。 (観察)</p> <p>③仲間の個性やよい動きなどを認めようとしている。 (観察・発言)</p> <p>④練習や交流会のなかで、責任を持って自己の役割を果たそうとしている。 (観察)</p> <p>⑤活動場所に気を配ったり、用具を大切に扱ったりして安全を確保している。 (観察)</p>	<p>①自分に合った踊りを選択している。 (観察・学習カード)</p> <p>②難しいステップやフォーメーションなどを取り出して練習をするなど、よりよくしようと練習方法を工夫している。 (観察)</p> <p>③練習や交流会の場面で、仲間の良いところを感じ取って、成果を確かめている。 (観察・発言)</p>	<p>①踊り方の特徴をとらえて、音楽に合わせて踊ることができる。 (観察)</p> <p>②躍動的な動きや手振り、腰を落とした動きなど、特徴をとらえて踊ることができる。 (観察)</p> <p>③踊りの背景を踏まえ、感じを込めて踊ったり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりして踊ることができる。 (観察)</p>	<p>①創作ダンスの特性や関連して高まる体力について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>②学習の進め方について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>③学習した踊りの特徴や由来について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>④曲想や隊形、パートナーとの組み方などについて、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p>
学習活動に即した評価規準「現代的なリズムのダンス」	<p>①リズムダンスに興味関心を持ち、自主的に学習しようとしている。 (観察・学習カード)</p> <p>②仲間と関わりながら、リズムに乗って全身で弾んで踊る楽しさを味わおうとしている。 (観察)</p> <p>③仲間の個性やよい動きなどを認めようとしている。 (観察・発言)</p> <p>④練習や発表会のなかで、責任を持って自己の役割を果たそうとしている。 (観察)</p> <p>⑤活動場所に気を配ったり、用具を大切に扱ったりして安全を確保している。 (観察)</p>	<p>①ステップや動きに変化を付けて、動きを工夫している。 (観察)</p> <p>②練習や発表会の場面で、仲間の良いところを見つけている。 (観察・発言)</p> <p>③曲想やリズムの変化に対応し、動きを工夫している。 (観察・学習カード)</p>	<p>①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。 (観察)</p> <p>②動きを自由に組み合わせて、仲間と関わりながら体幹部を中心に全身で踊ることができる。 (観察)</p> <p>③互いの踊りを真似たり、交流したりしながら楽しく踊ることができる。 (観察)</p>	<p>①リズムダンスの特性や関連して高まる体力を正しく理解している。 (観察・学習カード)</p> <p>②リズムの特徴や発表の仕方について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>③動きの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方について、言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p>

5 指導系統

(1) 発展体系図



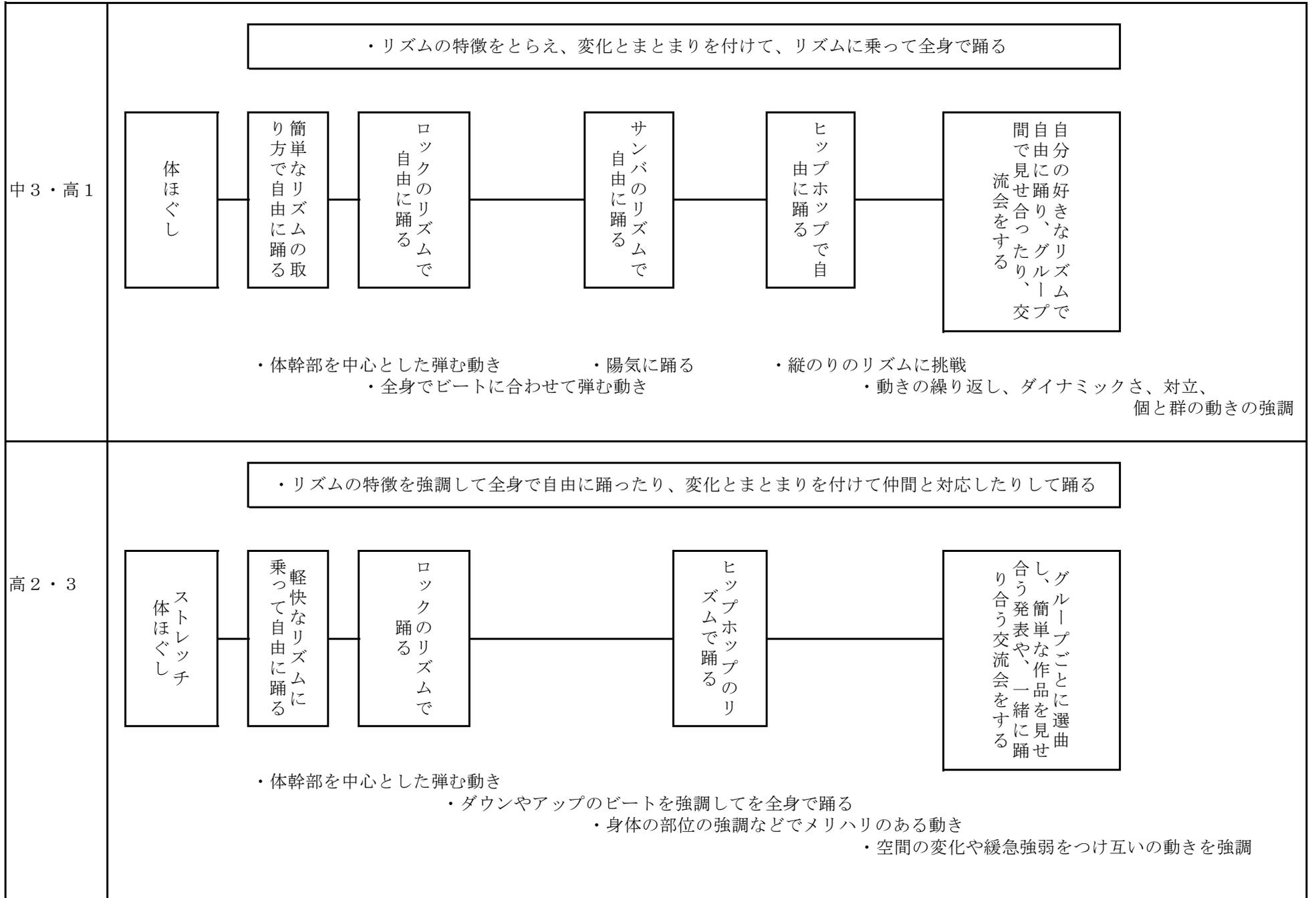
(2) 創作ダンス



(3) フォークダンス

<p>中3・高1</p>	<div data-bbox="315 201 454 628" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>来資 や料 踊り りV 方TR のR 特で 徴紹 をと介 らし 踊り え、の み由</p> </div> <div data-bbox="499 137 1805 201" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る</p> </div> <p style="text-align: center;">(曲目と動きの例示)</p> <div data-bbox="499 264 786 300" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> <p>日本の民踊</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ よさこい節 : 鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり飛び跳ねたり躍動的な動きで踊る ・ 越中おわら節 : 種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊る <div data-bbox="499 432 786 467" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> <p>外国のフォークダンス</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ パティケーク・ポルカ (アメリカ) : 早いリズムに合わせて拍手したりして相手と合わせて踊る ・ ヒンキー・ディンキー・パーリ・ブー (アメリカ) : グランドチェーンで次々と替わる相手と合わせて踊る ・ ハーモニカ (イスラエル) : グレープバインステップ、ハーモニカステップでリズムカルに踊る ・ オスローワルツ (イギリス) : ワルツターンをしながら踊る
<p>高2・3</p>	<div data-bbox="315 759 454 1219" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>情徴資 景を料 をとや を思ら いえV 浮るTR でか と共 踊べ紹 るな介 が踊し ら、の み背方 ん景の なや特</p> </div> <div data-bbox="499 695 1805 759" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>・踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊る</p> </div> <p style="text-align: center;">(曲目と動きの例示)</p> <div data-bbox="499 823 786 858" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> <p>日本の民踊</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 佐渡おけさ : 手振りや足の運びの滑らかな流れを強調して踊る ・ さんさ踊り : 女踊りのしなやかな手振り、男踊りの担いだ太鼓を叩きながら力強く踏み込む動きを強調して踊る <div data-bbox="499 1023 786 1058" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> <p>外国のフォークダンス</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ トゥ・トゥール (デンマーク) : カップルでツーステップターンやグランドチェーンをして軽快に踊る ・ ミザルー (ギリシア) : 優雅なステップを情感込めて踊る ・ アレクサンドロフスカ (ロシア) : カップルでワルツステップやターンをして滑らかに踊る ・ タンゴ・ミクサー (アメリカ) : アクセントを付けて切れ味よく踊る

(4) 現代的なリズムのダンス



6 学習の展開

(1) 授業展開例

ア 目標

技能：みんなで自由に踊る楽しさや喜びを味わい、踊りを通じた交流ができるようにする。

態度：ダンスに自主的に取り組むとともに、健康・安全を確保することができる。

知識、思考・判断：ダンスの名称や用語、体力の高め方、交流の仕方などを理解し、運動の取組方を工夫できるようにする。

イ 展開 (2時間目/20時間)

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援・評価	備考(用具等)
はじめ	5分	<ul style="list-style-type: none"> ○集合・挨拶・健康観察 ○本時の学習内容を確認する(体ほぐし・リズムに乗って) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら安全に気を付け周りを確認するよう指示する。 	黒板 黒板用マーカー 学習カード 筆記用具
なか	35分	1. 円形コミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないで一つの円をつくる ・ゆらゆら弾む ・手や首を柔らかく動かす ・真ん中に集まったり小刻みにステップ ・お尻を振ったり、全身で動く ・「ヘイ！ヘイ！」と声を出して動く ・リズムをとりながら膝たたき(自分、両隣の人) ・たたき回数を4回、2回と変えていき、リズムに乗ることができるようにする。(リズムをとりながら、両隣の人に) ・相手の肩をもってみんなで揺すりあう 2. 二人組でストレッチ <ul style="list-style-type: none"> ・近くの人とペアになって行う(優しい気持ちが伝わるように) 3. 二人組でリズムに乗って踊る <ul style="list-style-type: none"> ・両手をつないで弾む ・体を捻る ・回る(コーヒークップ) ・スキップやサイドステップなどで移動 ・ジャンプしたり転がったりする ・ハイタッチして離れたり、場所交代する ・背中合わせで踊る 4. 「手たたきダンス」でみんなと交流 <ul style="list-style-type: none"> ・一定の振り付けを二人組で踊り、移動して次のパートナーと行うを繰り返す ・自由に広がって行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・開放的で動きやすい軽快な曲を準備する。 ・生徒が動きやすくするために模範を示しながら一緒に動く。 ・お互いの顔を見ながら楽しく行うことができるようにする。 ・場所を広くしたり狭くしたりして場を工夫をすることができるようにする。 ・雰囲気づくりをする。 ・たたき強さがちょうど良いか伝える。 ・「トントン」とか「ポンポン」とか言いながら動いたり、会話も弾ませるよう声をかける。 ・ゆったりとした曲を準備する。 ・体の部位を指示しながら取り組ませる。 ・リラックスし、相手の状態に合わせて行うよう声をかける。 ・開放的な軽快な曲を準備する。 ・その場で弾んだり、止まらずに踊り続けることができるように支援する。 ・生徒が動きやすくするために声かけしながら一緒に動く。 ・体を思いっきり動かして踊ることができるように声をかける。 ・ロズさめるような軽快な曲を準備する。 	デッキ CD 【例】 「和楽器でジブリ」 さんぽ(トロ)
か	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○感想を伝えあう ○学習カード記入 ○次時の連絡 ○あいさつ・解散 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の動きや活動を認め合い、次回への意欲を持つことができるようにする。 	学習カード 筆記用具

6 学習の展開

(2) 思考力・判断力・表現力をはぐくむ学習例

ア 習得と活用

単元前半の段階では、毎時間「やってみる」(習得)と「広げる」(活用)を往復した学び(小さい探求)を核に繰り返し、単元後半の作品づくりでは、「深める」(探求)の大きな探求へと単元の学習は発展する。重要なことは、「習得」の内容を何に組み込むかである。動き始めは、「一緒にやってみる内容」(その時間の内容で重要な動き)があり、しかし、教えっぱなしではなくて「相手に返す」、つまり、教師が示し動いた内容を材料やヒントにして自分達で動きを自由に再構成したり、即興的な動きにつないでいったりすることが重要で、その時に、『4つのくずし(空間・身体・リズム・人間関係)』などのヒントや手がかりを提示する。これが、毎時間の「習得と活用」の運動である。

ダンス指導の難しさを思う一つに何を具体的にやればいいのか、という点にあるのではないか。ご存知の通り昔から各国・各地に伝わるフォークダンスでもよいのである。また、生徒の力に100%頼りきる創作ダンスでも、途中まで指導者の考えた動きが大前提でプラス50%の創作ダンスでも良い。あるいは、現代的リズムのダンスで、生徒の力に100%頼りリズム感のある曲にのせてステップや動きの激しいダンスも可能である。つまり、指導者にダンスの経験があっても無くても、人と人が接して動きを考え一緒に踊る場を提供してあげることが、指導者の役割と考えれば、さほど難しいと悩むストレスは減ると思われる。そのきっかけ作りをどのように展開すればいいのか、事前準備さえしておけばスムーズに取り組みさせることができる。

中には、ソシアルダンスやフラダンス、エアロビクスダンス、クラシックバレエを自身が習った経験から授業に取り入れている学校もある。また、手具(手に持った道具)を使って、新体操的な動きを行うことも一つの方法である。生活の中にある道具として、なわとびやタオル・ゴム・ボール・傘(パラソル)・パーランクー(沖縄の小太鼓)・扇子・鳴子・ボンボン(スズランテープを束ねて割いたもの)・ゴース(スカートの裏生地のようなきれいな布)・風呂敷・バンダナなど色々な道具を手を持つことも可能である。ただ、準備するのに経費をかけ過ぎたり、相手の体を傷つける可能性のある危険な物は取り入れない。お飾り的にただ持っているだけの意味の無い物にならず、身体の一部として延長線で扱う手具でなくてはならないなど、指導者がルールを決めておくことが必要となる。

イ 探求

コミュニケーション能力の低下が叫ばれている今、このダンス授業の場を使い、思い切りその能力をフルに使って協力して作品創作に力を注ぐ体験の場だと捉えていいのではないだろうか。自分だけ理解して問題が解ければいいという他の教科との大きな違いはここであり、なかなか難しいのはこの段階かもしれない。

そして、用いる曲も指導者が準備するもの他、生徒がグループごとに探してきた曲を使用したり、演技時間はどのくらいで考えようなどの決まりや、歌詞入り歌詞無しなどのルールの提示も指導者の役目である。

また、ダンスの方向性を示すために、作品の例としてビデオを見せたりすることも必要になることもある。視聴覚機器が、活動場所にあると非常に便利で有効活用できる。また、グループごとの創作活動の場合、グループごとに曲かけ用のCDデッキも必要である。そういう物品の準備も指導者の下ごしらえに相当する事前準備と考える。

最終的な発表については、誰かに見てもらって初めて「発表」になるわけで、授業内での生徒同士は勿論、担任や学年主任や各教科担当者などに声をかけて見に来てもらうことができれば、教室での座学とは違った一面を見てもらうことができ、作り甲斐があったという結果につながる。学校行事の中にダンス発表会や体育祭で毎年恒例の発表を位置づけている学校もある。作る側も見る側も楽しいと捉えられるダンスになれば、指導者の役目は大成功ではないだろうか。

ウ 言語活動

自己紹介、自分の感情表現、動き探しなど、言葉を使って自己表現を十分にさせることが第一歩である。毎時間かなりの時間をそれに費やすことこそが、ダンスの醍醐味と考えてよいと思う。そこから引き出し、考え出された動きがきっかけとなり、作品作りへと発展していく。教師は、導入に体ほぐしの運動を取り入れ、自身の雰囲気や言動からも自由に気楽な授業の雰囲気をつくることも大切である。生徒指導に毎日相当の時間をかけている学校で、教師の言葉がなかなか理解してもらえない学校や、やる気を起こさせることに精一杯の学校など様々ではあろう。しかし、

ダンスの授業は創造的で自発的な活動を促すことが求められるため、一人一人の個性の違いが認められる自由な雰囲気や人間関係に配慮することが重要となる。生徒たちにも仲間を認める共感的態度が大切であることを繰り返し指導していきたい。正解はないというダンスの特性に気付いて、初めて生徒は恥ずかしがらずに自分のダンスを追求する一歩を踏み出す。それは、生徒たちの動きやイメージを肯定的に見つめる教師の態度から始まるのである。

また、ダンスの授業では「言葉かけ」が非常に重要である。生徒たちの動きに対しては、まず良いところを見つけてほめ・認め、どう良かったのか改善点も含め具体的にあげたい。これには評価の観点を明確に持っているかが影響する。具体的な肯定の言葉はよい動きや作品のポイントを認識させる上でも効果的であり、次の活動にも生きてくる。さらに、ほめられることにより、生徒の次への意欲につながる。逆に、否定的な言葉かけは、自主的主体的行動を抑圧し、やる気を失わせてしまう。特に初心者には言うてはならない言葉である。

よい動きや作品へ導く実技指導力は、経験の少ない教師が最も難しいと感じているところであろう。指導力を身に付けるには、たくさんの動きや作品を見ることと同時に、生徒の思いを汲んでよさを引き出してあげようとする姿勢を持つことが大切である。これらの指導力を養うには共通して、失敗を恐れず、実際に生徒たちとかわかり、生徒たちの動きを数多く見て、指導する経験を多く積むこと、そして自らの指導を振り返り考察することが大切である。指導の結果として、最初は恥ずかしがっていた生徒が少し動けるようになった、誰とでもかわかって踊れるようになったといった変化や手応えから指導の喜びを感じる事が出来たら、次の指導への原動力になるだろう。

指導の際には、初めに教師のリードで共に即興的に動く活動を楽しく言葉を交えて行ったり、生徒にテーマや題材と動きを結ぶ手がかりやきっかけを与えたり、それを基に自由に表現させることが大切である。つまり教師自身の人間性がそのまま素直に出せる領域である。生徒にも、すばらしい作品は視聴覚機器を使って見る機会を設定し、こんな表現があるのかと驚いたり共に感激し合ったりすることも大切なことである。また、音の効果的な利用方法や顔の表情で表現したいことが変わることなど、心に感じる作品を用意しておくのも教師の側の準備である。

また、学校の特色・生徒の性質に合ったダンスの種類を選ぶことも出来ることから、こうでなくてはならないという、厳しいルールに縛られることなく、自由に選択し実践できる楽しい種目である。授業中の発表だけでなく、機会を見つけて、学校内発表会や校外での発表の場があれば参加するなどしてもおもしろく、目標を高く持つことにもつながる。そして、学校を卒業して社会に出てからの、自分が求めるダンスの世界に足を踏み入れることの出来るきっかけとして、学校で学んだダンスが、その第一歩となればそれぞれのジャンルでまたダンス観が広がるのではないだろうか。人間味あふれる授業が展開しやすいと言われるダンス、それが実践できる唯一の種目である。

どの種目の指導者も当たり前のことかもしれないが、第1に知識・技術といった「専門的能力」、第2に場づくり・雰囲気づくりといった「人間関係づくり」の巧みさがポイントになってくる。特にダンスにおいては、後者の情熱・献身的姿勢、共に学ぶ・生徒の健康づくりと円滑な人間関係づくりができることが必要である。信頼・尊敬される指導者をめざして、常に生き生きとした自身の行動が求められている。

これまでダンスの指導をあまり担当していない教員の中には、ダンスの経験がない、あるいは経験があってもうまく踊れない、創れないという苦手意識を抱いている教師も多いと予想される。授業を行うに当たっては、教師自らがダンスの楽しさや喜びを実感した経験が乏しい場合、生徒たちはダンスの楽しさや喜びを学ぶことは難しい。そこで授業を通して、あるいは生活の中でダンスに触れ、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的リズムのダンス」のうち、一つでも楽しい・好き・得意と思えるダンスを見つけ、そこから自分のダンスの世界を広げることが大切である。そして、自分の踊る姿を通して、また自分の言葉でダンスの特性や楽しさ・魅力を生徒に伝え語ることのできる指導が求められている。

特に高等学校では、卒業後も主体的にダンスを継続していくことができる資質や能力を身につけ、一人一人が自己に適したダンスとのかかわり方を見つけ、生涯にわたってダンスを楽しむことができるようなきっかけを作る機会となることを想定している。学校体育と社会体育のパイプ役を担っている立場なのかもしれない。

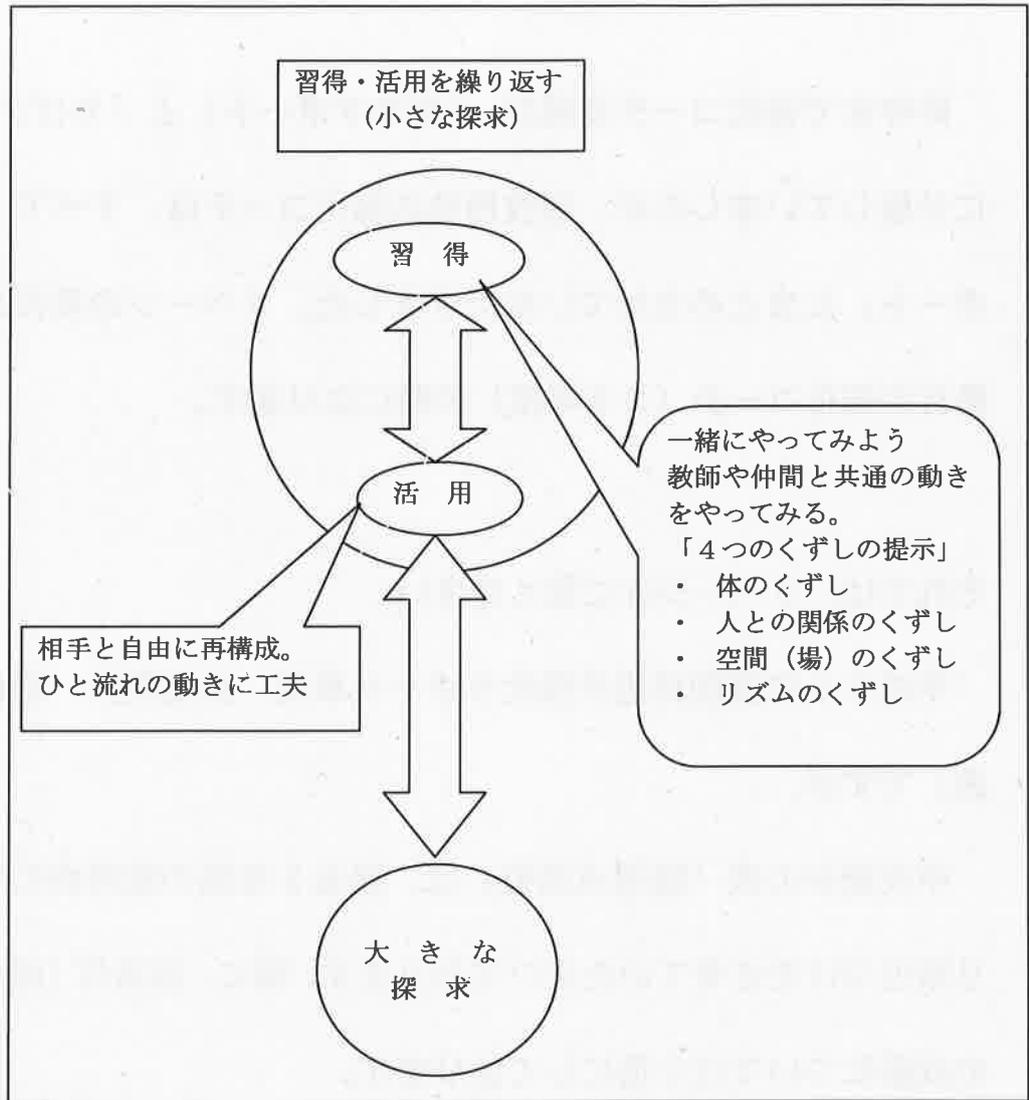


図 「習得・活用・探求」の関連

(4) 課題解決のための発問例・指導例

ア 創作ダンス

場面	発問例・指導例
緊張を解きほぐす (明るく楽しい雰囲気作り)	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし (音楽があると気持ちもほぐれます) ・円形コミュニケーション ・みんなで踊れる簡単なダンスの紹介 (例：手たたき交流ダンス) ・尻文字で自己紹介をしてみよう ・「私は〇〇部です」等、体全体で表現しよう ・たくさんの人と仲良くなろう ・たくさん会話しよう
即興的に表現する	<ul style="list-style-type: none"> ・人それぞれ違った表現があっというんだよ ・声以外の音をどんどん出してみよう (拍手、床、壁、体、相手とのタッチ等) ・動きの質よりも、はじめは体を精一杯使ってダイナミックに表現してみよう ・小道具を何かに見立ててイメージを膨らませてみよう ・顔の表現も大事だよ ・「だるまさんが転んだ」でゲーム的に表現活動をする ・人数構成を変化させていき表現活動をする (2人組→4人組→6～8人組→全員で)
なかなか動きが出てこない	<ul style="list-style-type: none"> ・生まれたての赤ちゃんだったら何をするかな ・教師やリーダーの動きをまねして一緒に動いてみよう (慣れてきたら動きを止めずにリーダー交代していくとよい)
動きに変化とまとまりを付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> ・正面を向く活動だけでなく、場所や隊形が変わるような工夫もしてみよう ・スローモーションで大げさにやってみよう ・スローは思いっきりスローに ・気に入った動きを繰り返しやってみよう ・大事なところをアピールしてみよう ・ストップモーションをかけてみよう ・体の向きや高低の変化をつけてみよう ・柔軟運動も多く取り入れて体の可動域を広げていく
<p>4つのくずし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のくずし ・人との関係のくずし ・空間(場)のくずし ・リズムのくずし 	

イ フォークダンス

場面	発問例・指導例
緊張を解きほぐす 恥ずかしがらずに手をつなぐ (明るく楽しい雰囲気作り)	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし (音楽もあると気持ちがほぐれます) ・ジェンカの踊りでジャンケンゲームをする (だんだん列ができていき、一つの円になっていく) ・コロブチカなど既習の内容で生徒が取り組みやすい導入の仕方 (パートナーチェンジ、リズムの変化もあり楽しい)
踊り方を大づかみに覚えて踊る	<ul style="list-style-type: none"> ・資料やVTRで紹介する ・特徴的なステップや動き方、組み方を取り出して学習する ・グループ活動で互いに協力し教え合う
グループ活動から交流会へ	<ul style="list-style-type: none"> ・踊り(曲目)をグループごとに選択し学んで、それをほかの人たちに教え合い、グループの発表と交流会につなげる

ウ 現代的なリズムのダンス

場面	発問例・指導例
緊張を解きほぐす (開放的で楽しい雰囲気作り)	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし (音楽もあると気持ちもほぐれます) ・円形コミュニケーション ・音楽に合わせて手拍子、スキップ、揺れる、回るなど簡単な動きでリズムに乗ろう ・先生も生徒の中に入ってリズムをとってみせて一緒に動こう ・自由に違いを楽しもう ・「アルプス1万尺」などの手遊びからリズムに乗って動こう
リズムの特徴や動きに変化を付ける	<ul style="list-style-type: none"> ・足を止めないで、音楽を聴いてリズムに乗ってみよう ・手拍子、足拍子、片足とび、両足とび、キック、歩く、走る、捻る等の動きもいれてみよう ・いろいろな動きを一人で、二人で、みんなでやってみよう ・気に入った動きを繰り返すのもいいね ・いろいろなビートで踊ってみよう (ロック、サンバ、ヒップホップ等) ・ダイナミックに動いてみよう

7 安全への配慮

体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりする。自己の体力の程度に応じてけがを回避するための適正な運動量や踊りの小道具の使用の仕方、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

予想される事故	事故防止の対応
<ul style="list-style-type: none"> ・捻る運動やジャンプ、ターンなどでの筋、腱、じん帯の損傷 ・微妙に重心のかかり方が違っていたり、踏み切りや着地時の無頓着な動作による関節や腱、じん帯の不必要な負担、また疲労の蓄積からくる場合 ・練習中の生徒同士の接触 ・小道具を使用した際の人への危険性 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分なウォーミングアップとクールダウンの徹底とストレッチの実施をする。 ・的確な技術の獲得をする。 ・体の構造としくみを知る。 ・心理学、栄養学的な面の知識の必要性を知る。 ・声を掛け合い、周囲に気を配る。 ・危険な小道具は使用しない。

7 安全への配慮

体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりする。自己の体力の程度に応じてけがを回避するための適正な運動量や踊りの小道具の使用の仕方、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

予想される事故	事故防止の対応
<ul style="list-style-type: none">・捻る運動やジャンプ、ターンなどでの筋、腱、じん帯の損傷・微妙に重心のかかり方が違っていたり、踏み切りや着地時の無頓着な動作による関節や腱、じん帯の不必要な負担、また疲労の蓄積からくる場合・練習中の生徒同士の接触・小道具を使用した際の人への危険性	<ul style="list-style-type: none">・十分なウォーミングアップとクールダウンの徹底とストレッチの実施をする。・的確な技術の獲得をする。・体の構造としくみを知る。・心理学、栄養学的な面の知識の必要性を知る。・声を掛け合い、周囲に気を配る。・危険な小道具は使用しない。

8 参考

カードの例 (1)

〈授業アンケート〉

	年 組 番 氏名				
	良くできた			もう一歩	
1. リズムにのって踊ることができた	5	4	3	2	1
2. 体を大きく動かすことができた	5	4	3	2	1
3. 空間（場）を工夫することができた	5	4	3	2	1
4. なりきって踊ることができた	5	4	3	2	1
5. 他者とコミュニケーションがとれた	5	4	3	2	1
6. グループで協力して取り組めた	5	4	3	2	1
7. 選曲した音やリズムの特徴がいかせた	5	4	3	2	1
8. 発表は楽しい気持ちでできた	5	4	3	2	1

〈発表を終えての感想〉

カードの例 (2)

〈 ダンス授業の記録 〉

年 組 番 氏名

月日	実施内容	私の取り組み状況；反省および感想と課題

カードの例 (3)

年度 ダンス発表会

	班名	氏名	曲名	服装が揃っている	汗をかく運動量	隊形変化の多さ	手先足先・表情	完成度	いきいきと踊っている人	合計
1										
				1・2 3・4・5	1・2 3・4・5	1・2 3・4・5	1・2 3・4・5	1・2 3・4・5		
2										
				1・2 3・4・5	1・2 3・4・5	1・2 3・4・5	1・2 3・4・5	1・2 3・4・5		

他のグループと自分達の発表を評価してみよう。

- 5; とても良い。これ以上すばらしい作品は他にはない。
- 4; よくまとまっていて、良い。
- 3; 普通である。
- 2; もう少しがんばれば、なんとか形になりそうだ。
- 1; まだまだ班での協力が必要である。

8 参考 カードの例（2）

< ダンス授業の記録 >

年 組 番 氏名

月日	実施内容	私の取り組み状況；反省および感想と課題
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

8 参考 カードの例 (3)

年度 ダンス発表会

	班名	氏名	曲名	服装が揃っている	汗をかき運動量	隊形変化の多さ	手先足先・表情	完成度	いきいきと踊っている人	合計
1										
				1・2	1・2	1・2	1・2	1・2		
				3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5		
2										
				1・2	1・2	1・2	1・2	1・2		
				3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5		
3										
				1・2	1・2	1・2	1・2	1・2		
				3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5		
4										
				1・2	1・2	1・2	1・2	1・2		
				3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5		
5										
				1・2	1・2	1・2	1・2	1・2		
				3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5	3・4・5		

他のグループと自分達の発表を評価してみよう。

- 5; とても良い。これ以上すばらしい作品は他にはない。
- 4; よくまとまっていて、良い。
- 3; 普通である。
- 2; もう少しがんばれば、なんとか形になりそうだ。
- 1; まだまだ班での協力が必要である。

年 組 番

氏名

8 参考 授業風景



時間差でジャンプ



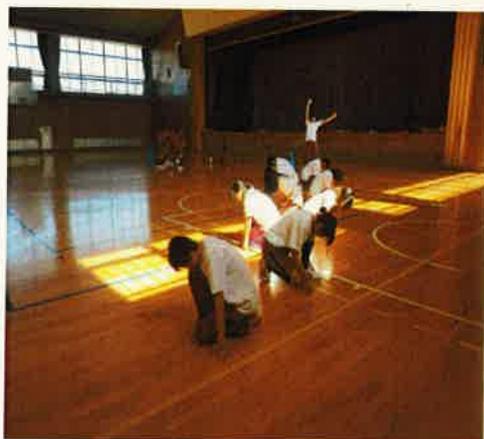
主役と脇役の動き



静と動



対立した動き



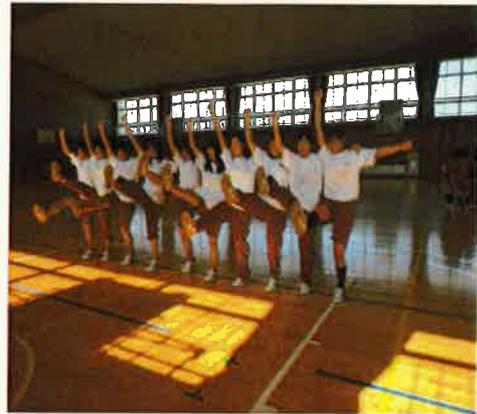
集団の動きを少しずつ変らした動き (カノン①)



対立した動きに高低をつけて



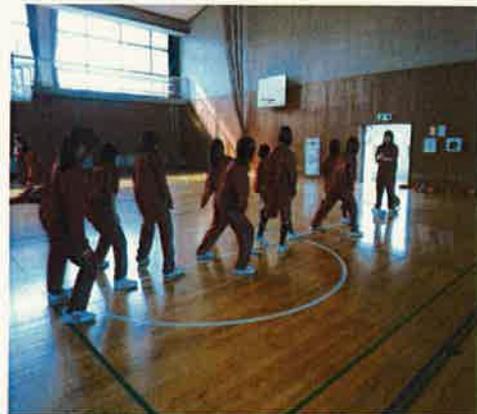
一斉の動き (ユニゾン)



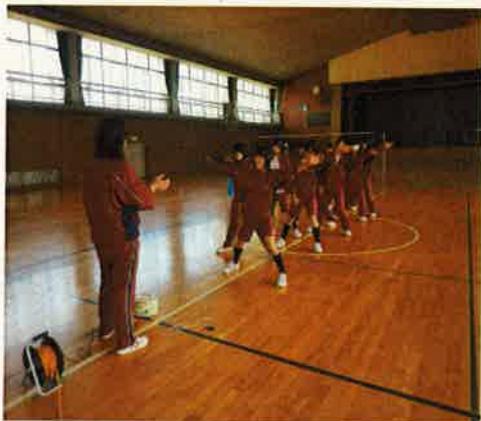
空間の使い方 (列)



空間の使い方 (高低)



集団の動きを少しずつずらした動き (カノン②)



集団の動きを少しずつずらした動き (カノン③)
リーダーが指示している



密集



体の使い方の工夫



ランニング



ステップ①



ステップ②



分散



密集