

—新学習指導要領—

中学校保健体育【ダンス指導のためのリーフレット】

# DANCE

創作ダンス



フォークダンス



現代的なリズムのダンス



文部科学省

# ダンスって：古今東西老若男女が楽しむ身体活動

## 特性

イメージをとらえた表現や踊りでの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

## 中学校は1年生・2年生が必修、3年生は選択

## 種類

### 創作ダンス



イメージをとらえたり  
深めたりして表現する

- 表したいイメージをとらえる
- 動きに変化を付けて即興的に表現する
- 変化のあるひとまとまりの表現（作品）にして踊る

### フォークダンス



伝承されてきた踊りを  
一緒に踊って交流する

- 踊り方の特徴をとらえる
- 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

### 現代的なリズムのダンス



リズムの特徴をとらえ、  
リズムに乗って全身で踊る

- リズムの特徴をとらえる
- 変化のある動きを組み合わせたり、まとまりをつける
- リズムに乗って全身で踊る

## 技能

ダンスの学習に積極（自主）的に取り組み、仲間のよさ（や違い）を認め合うことなどに意欲をもち（自己の責任を果たそうとすること）、健康や安全に気を配る（確保すること）

\*「態度」「知識・思考・判断」欄の（ ）内は、中学校3年生用の表現である。

## 態度

## 知識、 思考・判断

ダンスの特性（名称や用語）、踊りの由来（特徴）と表現（交流や発表）の仕方、体力の高め方などを理解し、（自己の）課題に応じた運動の取り組み方を工夫すること

## 指導の ポイント

- 動きを誇張したり繰り返したりして「ひと流れの動き」で表現する
- 「はじめーなかーおわり」の構成で表現する
- 見せ合う発表の活動を取り入れる

- 風土や風習、歴史などの踊りの由来を理解する
- はじめは踊り方を大づかみに覚えて踊り、次は難しいステップや動き方を取り出して踊る

- 動きやすいビートとテンポを選ぶ
- 生徒の関心の高い曲目や軽快なテンポや曲調の異なるリズムの曲などを組み合わせる
- 動きを見せ合って交流する活動を取り入れる

# 「ダンス」のQ&A

## Q1 なぜ、ダンスが必修になったのですか？

A 多くの領域の学習体験をさせた上で自ら適した運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年を通じて、これまで選択で実施されていた「ダンス」と「武道」を含め、すべての領域が必修となったからです。

## Q2 3つの内容が示されていますが、全てを取り扱った方がよいのですか？

A 内容の取扱いで、「創作ダンス」「フォークダンス」及び「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とされています。学校の実態に応じてこれら3つの内容のうち1つ以上の内容を取り扱うことになります。

## Q3 年間に配当する時間はどのくらいですか？

A 配当時間に決まりはありませんが、生徒がダンスの学習を通してそれぞれの踊りの楽しさや魅力(特性)に十分に触れ、深めていくための時間数が必要です。学習指導要領や解説を参考に適切な配当時間を各学校で設定してください。

## Q4 男女共習で実施したほうがよいですか？

A それぞれのよさを認め合えるチャンスです。男子の特徴(男子:力強いダイナミックな動きができる、女子:柔らかい細やかな動きができる等)を活かした授業づくりを工夫しましょう。

## Q5 初めてダンスの授業を担当する場合の留意点を教えてください。

A ダンスが得意ではない先生が積極的に動く姿は、苦手な生徒を勇気づけます。単元のはじめに自由な雰囲気をつくり出すことや、毎時間のはじめに生徒が楽しめるような活動を多く取り入れ、「失敗しても恥ずかしくない、自分にもできそうだ」と生徒が思える雰囲気づくりを心がけましょう。

## 授業づくりの手立て

### 生徒が安心して取り組める環境づくり

生徒の「つまづき」や「変化」をとらえて、よりよい学習を進めることを心がけましょう。



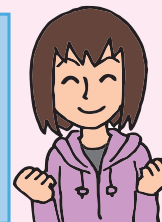
教師に近い場所で活動させる、動きを細かく分け、ゆっくりと確認するなどの配慮が考えられます。

### 支援の例

動きが真似できない

手をつないだり、接触するのイヤだな

強要はせずに、一人でもできることから始めましょう。導入で手をつなぐゲームなどを取り入れるなど、段階を踏まえることが大切です。



導入や即興等では、ジャンケン等で自然にグループが出来る工夫をしたり、作品づくり等では、メンバー構成(安心できる仲間など)に配慮しましょう。

2人組やグループになるのは苦手だな

次は何をやるのか不安だ

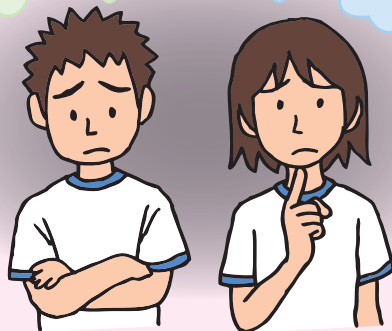
活動の流れがわかるようにキーワードなどで掲示をする、決まった手順で授業を進めるなどの工夫をしましょう。

短い言葉(キーワード)で端的な指示をする、繰り返し伝える、写真や映像、学習カードを使うなど、丁寧な働きかけをしましょう。

説明がよくわからない

できないのは私だけだ

できる動きを誉め、自信をもたせる言葉かけや、それぞれの違いやよさを認め合える雰囲気づくりが大切です。



# 創作ダンス

## ○第1・2学年では…

多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとままとりの表現にしたりして踊ることをねらいとします。学習に積極的に取り組み、仲間のよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、創作ダンスの特性や表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

## ○第3学年では…

表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で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ことをねらいとします。学習に自主的に取り組み、仲間との違いやお互いのよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともにダンスの名称や用語、表現の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

## ●表現・創作ダンスのテーマや表現の例

	小学校5・6年生	中学校1・2年生	中学校3年生
題材・テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい感じの題材</li> <li>・群(集団)が生きる題材</li> <li>・いろいろな題材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作</li> <li>・対極の動きの連続</li> <li>・多様な感じ</li> <li>・群の動き</li> <li>・ものを使う</li> <li>・はこびとストーリー</li> </ul>
即興的な表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>・題材の特徴をとらえる</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様なテーマからイメージをとらえる</li> <li>・イメージを即興的に表現する</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで表現する</li> <li>・動きを誇張したり繰り返したりして表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる</li> <li>・変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現する</li> <li>・主要場面を中心に表現する</li> <li>・個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて表現する</li> </ul>
作品創作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「はじめ—なか—おわり」の簡単なひとままとりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」のひとままとりの動きで表現する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいイメージを一層深めて表現する</li> <li>・変化と起伏のある「はじめ—なか—おわり」の簡単な作品に表現して踊る</li> </ul>
様子の発表	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを見せ合って発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踊り込んで仕上げて発表する</li> </ul>

## 初めてのダンス(導入の工夫例)

恥ずかしがって動こうとしない生徒や、動きが小さくなる生徒の存在が考えられます。

### 〈手だての例〉

- 人それぞれの違った表現があってよいということ、指導の中で伝えるようにしましょう。
- 準備運動で、音楽を取り入れるなど、ダンスに向かう雰囲気づくりをすることも有効です。
- 二人組や複数で仲間とかかわりあう活動を取り入れる工夫もできるでしょう。
- 動きの質を問うのではなく、はじめは体を精一杯使ってダイナミックに表現することができるように促しましょう。
- 正面を向く活動だけではなく、運動を行う場所や隊形が変わるような活動を取り入れる工夫もできるでしょう。



## Q&A(創作ダンス)

Q1	創作活動で、座り込んだ話し合いになり、創作が進まない時はどうしたらよいですか？
	単元を通して、座り込まない授業づくりを工夫しましょう。例えば、「即興」や「既習の動き」を発展させたりして創作活動を進めるとよいでしょう。
Q2	発表の活動を入れた方がよいのですか？
	仲間やグループ間で、動きや作品を見せ合う発表の活動を取り入れる中で、互いの身体表現のよさや違いを認め合うことは、ダンスの魅力の一つでもあります。



# 単元の指導計画の展開例

## 〈第1・2学年〉 多様なテーマからの表現

単元や毎時間のはじめは、学習の見通しをもたせると同時に、受容的なクラスの雰囲気をつくるようにしました。

毎時間異なるテーマで、グループを固定せず、多くの仲間とかかわって、即興的に表現できるように進めました。

動きを見せ合う発表の活動では、仲間の動きのよさを、お互いに認め合えるように指導しました。

方法	準備運動、本時のねらいと内容の確認	
学習の流れ	オリエンテーション	まとめ
	多様なテーマからの表現 <b>即興的に表現</b>	
	変化のあるひとまとまりの表現 <b>はじめ—なか—おわり</b>	
	動きを見せ合う	
内容	多様なテーマからの表現	
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表したいイメージをとらえて踊る</li> <li>・動きに変化を付けて踊る</li> <li>・変化のあるひとまとまりの表現にして踊る</li> </ul>	
態度	積極的に取り組む 分担した役割を果たす	よさを認め合う
	← 健康・安全への配慮 →	
知識	ダンスの特性、踊りの由来	表現の仕方 関連して高まる体力
思考・判断	テーマや踊りを設定する	課題に応じた練習方法を選ぶ
		安全上の留意点を学習する場面に当てはめる 仲間のよい動きや表現を指摘する

学習指導要領で示されている(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断の具体的な内容を学習の流れの中で評価のタイミングも踏まえて配置を考えました。

## 〈第3学年〉 イメージを深めた表現や簡単な作品創作

単元や毎時間のはじめには、学習の見通しをもたせると同時に、互いの違いやよさを認め合えるクラスの雰囲気を作り、ダンスの学習に自主的に取り組めるよう進めました。

取り組んでみたいテーマや題材ごとにグループをつくって、思いついた動きを即興的に表現したり、ひと流れの動きにして表現したりするなどの活動に取り組みました。

方法	準備運動、本時のねらいと内容の確認		
学習の流れ	既習の内容確認・オリエンテーション	発表会	
	表したいテーマを見つける <b>変化をつけて即興的に表現</b>		表したいテーマを選ぶ
	動きを見せ合う		イメージを深めて簡単な作品にまとめる <b>変化のある「はじめ—なか—おわり」</b>
			簡単な作品を見せ合う
内容	表したいテーマや題材からの表現		
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふさわしいイメージをとらえて踊る</li> <li>・動きや空間の使い方に変化を付けて踊る</li> <li>・簡単な作品にまとめて踊る</li> </ul>		
態度	自主的に取り組む	違いやよさを認め合う	自己の責任を果たす
	← 健康・安全の確保 →		
知識	ダンスの名称や用語など	交流の仕方	体力の高め方
思考・判断	イメージを見付ける	構成を見付ける	
	体調に応じた練習方法を選ぶ	互いの違いやよさを指摘する	継続して楽しむかわり方を見付ける

作品を発表する活動では、仲間やグループ間で、仲間との違いやお互いのよさを認め合えるようにします。