

### I 指導内容・指導計画に関わること

#### 【内容の取扱いについて】

Q 1 小学校、中学校、高等学校で取り上げる三つのダンス（「表現系ダンス」「リズム系ダンス」「フォークダンス」）の違いは何ですか？

A 表現系ダンスは「表したいイメージや思いをとらえて表現する」、リズム系ダンスは「リズムに乗って全身で弾んで踊る」、フォークダンスは「日本や外国の伝承された踊りを一緒に踊って交流する」であり、それぞれに異なる楽しさや魅力があります。また、表現系ダンスとリズム系ダンスがいずれも自由に動きを工夫する創造的な学習が進められるのに対して、フォークダンスは伝承された踊りを再現して踊る定形の学習が進められるところに大きな違いがあります。

→理論編 P.5～9 参照

Q 2 小学校では、三つのダンスをどのように取り扱ったらよいでしょうか？

A 低学年の主な内容は、表現遊びとリズム遊びです。中学年では表現とリズムダンス、高学年では表現とフォークダンスです。学習指導要領の内容の取扱いには、低学年では簡単なフォークダンスを含めて指導することができること、中学年では地域や学校の実態に応じてフォークダンスを加えて指導することができること、高学年では地域や学校の実態に応じてリズムダンスを加えて指導することができるが示されています。これらを取り入れて指導するか否かは、他の領域の実現状況と合わせて検討することが大切です。

→理論編 P.6～7 参照

Q 3 中学校では、第1学年及び第2学年で必修となりましたが、「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と内容の取扱いに示されています。どれか一つだけ扱うのでもよいですか？

A 内容の取扱いに示されているとおり、三つのダンスから選択することが可能です。ただし、三つのダンスは特性とねらいが異なりますので、必修の2年間で偏りなく履修した上で、第3学年からの選択履修につなげていくことが考えられます。また、第1学年のみ、第2学年のみ、2年間にわたった履修も可能ですので、地域や学校、生徒の実態に応じ、適切に指導することが必要です。

Q 4 高等学校では領域の選択履修となりますが、ダンスを選択する生徒に対してどのような準備が必要ですか？

A ダンス領域を選択した生徒が、自分の希望するダンスを深めることができるよう、教師が取り扱うダンスを決めてしまうのではなく、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」のいずれのダンスも選択できる授業を計画しておくことが望ましいでしょう。選択の学習の進め方については、理論編 P.32～33、実践編 P.140～162 を参考にしてください。

Q 5 小学校、中学校、高等学校において、解説に示されている例示は全て取り扱わなければいけないのでしょうか？

A 例示は、指導計画や授業づくりを手助けするための情報提供です。ですから、全てを指導する必要はありませんが、学習指導要領の内容の定着のために、学校や児童生徒の実態に応じて大いに参考にしてください。

#### 【指導計画】

Q 6 小学校の低学年では、どのような指導計画を立てればよいでしょうか？

A 低学年の表現リズム遊びでは、低学年の子どもの特性が生きるように、表現遊びとリズム遊びをそれぞれ単独の単元で扱うよりも、1時間の授業の中に表現遊びとリズム遊びを組み合わせる両方を体験していく計画を立てていく方がよいでしょう。つまり、単元は二つの内容を帯状に組み合わせる計画です。

→実践編 P.50～61 参照

## II 三つの内容の指導と評価に関わること

### 表現系ダンス【表現・創作ダンス】

Q 7 表現系ダンスの特性とねらいはどのようなもののでしょうか？

A 表したいイメージをとらえたり深めたりして自由に表現する特性をもっています。題材やテーマからとらえたイメージを、①ひと流れの動きで即興的に表現することと、②ひとまとまりの表現や簡単な作品にまとめて踊ること、の二つをねらいとしています。

→理論編第1・2節 P.2～26 参照

Q 8 単元で取り上げる題材やテーマの選び方、配列の仕方はどのようにしたらよいのでしょうか？

A 解説では、発達の段階に応じて、題材やテーマが具体的なものから抽象的なものまで例示されています。小学校では、[題材と動きの例示]として、低学年では児童に身近で特徴のある動きを多く含む題材、中学年では身近な生活や空想の世界からの題材、高学年では激しい感じや群が生きる題材などが示されています。中学校・高等学校では、AからFまでの＜多様なテーマと題材や動きの例示＞が示されています。これらの例示を参考に、児童・生徒の関心や力に合った題材やテーマを選び、配列するとよいでしょう。

→理論編第2節 P.10～26 参照

Q 9 「ひと流れの動き」と「ひとまとまりの動き」はどのように区別すればよいのでしょうか？

A 「ひと流れの動き」とは、題材やテーマから思いつくままにとらえたイメージを即興的に表現する場合に用い、あるイメージを表現して一息で踊れるくらいのまとまり感を持つ動きです。それに対し、「ひとまとまりの動き」とは、「ひと流れの動き」をふくらませ、変化のある動きを組み合わせ、表したいイメージを強調するように「はじめ—なか—おわり」の構成を工夫した動きのことであり、より「作品」に近いといえるでしょう。

→理論編 P.7～8、P.10～11 参照

Q 10 表現遊び、表現において「なりきる」という状態をどのようにとらえたらよいのでしょうか？

A 「なりきる」とはイメージに没入し全身で表現している状態をいいますが、特に表情と視線に表れます。どんなに全身で大きく踊っていても、下を見たり友達を見たり、視線が定まっていない時はなりきっているとはいえません。「目は心の窓」といいますが、動きに伴って視線を定めて表情豊かに生き生きと踊っている時、その児童生徒はなりきって踊っているといえるでしょう。

Q 11 表現系ダンスの「よい動き」とはどのような動きでしょうか？ また、技能のポイントは何かですか？

A 技能のポイントとしては、全身を使って大きさに表現していること（誇張）、変化を付けたメリハリのある動きであること、動きをスムーズに連続させて気持ちも途切れずに踊っていることなどがあげられます。しかし、最も大事なものは、表したいイメージにふさわしい動きを見付けていることであり、「よい動き」とは、イメージにふさわしい動きを、感じを込めてなりきって表現している状態を指すといえるでしょう。

→理論編第2節1技能について P.10～20 参照

### リズム系ダンス【リズム遊び・リズムダンス・現代的なリズムのダンス】

Q 12 リズム系ダンスの特性とねらいはどのようなものなのでしょうか？

A ロックやサンバ、ヒップホップなどのリズムの特徴をとらえてリズムに乗って全身で踊る特性をもち、①リズムに乗って全身で自由に踊ることと、②まとまりを付けて踊ること、の二つをねらいとしています。

→理論編 P. 38 ~ 39 参照

**Q 13 解説に示されているロックやサンバ、ヒップホップのリズムの特徴に合った選曲のポイントはどのようなもののでしょうか？**

A リズム系ダンスは音楽との関係が深く、音楽のリズムの特徴やテンポ、曲調などによって、乗り方や動きも変わってきます。選曲に当たっては、授業で取り上げるリズムの特徴がつかみやすく（ビートがはっきりしている）、子どもの関心や力にあった曲を選んでいきます。また、曲のテンポも選曲の重要なポイントとなります。テンポは、1分間のビート（拍）の数を示すBPMが目安となります。特に、はじめの段階では、軽快に弾んで踊れるやや速め（BPM140前後）のロックやサンバの曲を選ぶようにします。しかしテンポが速すぎる（BPM150以上のユーロビートなど）と体幹部で乗れなくなりますので注意が必要です。スキップで弾んで踊れる速さを目安にするとよいでしょう。また、スローテンポが特徴のヒップホップ（BPM80～100）も最初はやや速め（BPM120程度）の曲から始めた方がよいでしょう。

**Q 14 「リズムに乗る」とはどのような状態のことなのでしょうか？ また、どのように指導したらよいのでしょうか？**

A ロックでは、リズムに同調して全身で弾んで踊ったり、アフタービートのリズムでアクセントや変化を付けたりして踊ること、サンバでは、シンコペーションの特徴をつかみ腰を前後に揺らしてステップを踏みながら踊ること、ヒップホップでは、強いビートをとらえ、アクセントを付けて縦ノリのリズムで踊ることです。いずれのリズムでもその特徴を体幹部（おへそ）でとらえて踊ることを「リズムに乗る」と言います。

指導では、それぞれのリズムの特徴をとらえ、手足だけの踊りにならないよう、体幹部を中心に（へそや肩を動かす）リズムに乗ること、またリズムに同調するだけでなく、素早く動いたりストップしたりしてリズムを変化させてノリを深めるとよいでしょう。今できる簡単な動きで自由にリズムに乗って踊る楽しさを味わわせながら指導していくことが大切です。

→理論編第2節 1技能について参照

**Q 15 有名人のダンスを完全にコピーしたり模倣したりするダンスや、エアロビックダンスを「現代的なリズムのダンス」として扱ってもよいですか？**

A 「現代的なリズムのダンス」は振り付けのあるダンスを模倣するのではなく、ロックやヒップホップなどのリズムの特徴をとらえて自由にリズムに乗って踊るのがねらいです。振りや順番が決まった踊りを模倣するだけという指導は望ましくありません。ただし、教師が提供する簡単な動きをヒントとして参考にすることは考えられます。また、エアロビックダンスは、軽快な音楽を使って動く点は似ていますが、本来有酸素運動として行われるもので、目的が異なるだけでなく、体幹部でリズムに乗ることや動きの変化など、動きも大きく異なっています。

**【フォークダンス】**

**Q 16 「フォークダンス」の特性とねらいはどのようなものなのでしょうか？**

A 伝承されてきた日本の地域の踊り（民踊）や外国の踊り（フォークダンス）を踊って交流する特性をもちます。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仲間と楽しく踊ることができるようにすることをねらいとしています。

→理論編第2節 P. 17 ~ 20 参照

**Q 17 フォークダンスを選ぶポイントはどのようなものなのでしょうか？**

A 授業で取り上げる踊りを選ぶ際は、踊りの特徴（感じ）や踊り方（ステップ、動き、隊形、組み方など）の違いや、国や地域が異なるものから選ぶ等の観点と、踊り方（基本となるステップや対応の仕方）の難易度を考慮する観点から、子どもの関心や技能に応じた踊りを選ぶことが重要です。

**Q 18 定形のステップなどの習得が中心のフォークダンスの授業は、一斉指導で行う方がよいでしょうか？**

A 定形のステップを習得するには教授型の一斉指導が有効ですが、それだけで終わるのではなく、グループで踊りの背景や踊り方を調べたり互いに教え合ったりするなどの課題解決型の学習を組み合わせると、より一層踊りを味わいながら深めていけるでしょう。

### Ⅲ 指導方法に関わること

**Q 19 中学校や高等学校のダンスの学習は、男女共習で実施したほうがよいですか？**

A 男女共習のダンス学習では、男女の特徴（男子は力強いダイナミックな動きができる等、女子は柔らかい繊細な動きができる等）を生かし合い、表現や動きの幅もより広がります。また、男女のよさを認め合える授業づくりの工夫もできます。ただし、思春期で異性を意識しすぎて授業が停滞する場合には、状況に応じて一時的に同性同士のグルーピングも考えられます。

**Q 20 グループの組み方や活動形態はどのようにしたらよいでしょうか？**

A 最初から人数の多いグループで活動すると、個々の自由な発想や動きが出にくくなり学習が停滞してしまいます。最初の導入や課題提示などでは教師が全体をリードして動いていきますが、その後は学習の段階やダンス経験に応じて多様な活動形態を工夫していくことが大切です。即興的な

活動の段階では、1人で動くよりも2人組を中心に即興的にコミュニケーションしやすい形態で交流しながら動き、しかも毎時間相手を変えて誰とでも組んで踊れるようにしていきます。慣れてきたら3人か4人にしてより活発なコミュニケーションが広がるでしょう。また、ひとまとまりの動きを創る（作品創作）の段階では、表したい題材やテーマ別のグループやリズム別グループ、フォークダンスの曲別にグループを組んで、自主的なグループ学習を進めていくようにします。

**Q 21 どのような音楽を使用すればよいですか？**

A 音楽は踊る気分を高めるだけでなく、動きのイメージを膨らませるなど大きな力を発揮します。逆に音楽が動きを制限することもあります。取り上げるダンスの特性や学習の段階にふさわしい音楽を使用すること、また、音楽と動きの多様な関係を知り、その使い方を工夫するようにしていくことも重要です。表現系ダンスでは、ねらいとするイメージや動きの感じを誘発するような音楽で、しかも途中でスピードの変化のある曲を選ぶようにしましょう。リズム系のダンスでは、リズムの特徴がはっきりしていて、リズムやビートが取りやすく、テンポがやや速いもの（走ったりスキップしたりできるテンポ）やゆっくりしたもの（歩いたり左右にゆれたりできるテンポ）の両方を用意しておくとうよいでしょう。

**Q 22 よい動きを導き出すための言葉かけはどのようにしたらよいでしょうか？**

A 表現系のダンスでは「イメージにふさわしい動きで感じを込めて表現しているか」、リズム系のダンスでは「全身でリズムに乗って弾んで踊っているか」、フォークダンスでは「踊り方の特徴をとらえて一緒に楽しく踊っているか」がよい動きとしてとらえられます。

それらを導き出すための共通の言葉かけは「全身で・変化を付けて・途切れずに」などがあげられます。その他にも「違う部位や方向や質感で・別な表現の仕方は・繰り返してみたら」など、場

面に応じて言葉をかけることもよいでしょう。特にはじめの段階では、「もっと大きく」よりは「天井に届くように」とか、「視線を決めて」よりは「宇宙のかなたを見て」など、具体的で比喩的な言葉の方が動きの感じをつかめます。

教師の言葉かけには、多様な動きを引き出し、感じのある動きを誘発する場面と、子どもの動きに対応して瞬時に言葉をかけ、動きの感じを強化していく場面があります。

---

### Q 23 学習のまとめとしての発表会や交流会はどのように行えばよいですか？

---

A 単元の最後の時間にまとめとして行う発表会や交流会の他に、毎時の最後にそれぞれのグループ同士での見せ合いがあります。この見せ合いが盛り上がると大きな達成感を残し、次への学習意欲につながります。そのために、発表や交流の仕方を画一的ではなく、取り上げる内容によって、メドレー形式、主役と脇役の交代、参加型発表、バトル形式など、様々な演出を工夫してみましょう。なお、表現系ダンスでは、発表会としていますが、リズム系ダンスやフォークダンスでは交流会という形で様々な交流スタイルで参加体験できるようにしていきます。

中学校や高等学校での選択の学習では、生徒が主体的に発表会や交流会を企画し行うことも考えられます。

---

### Q 24 表現系ダンスの学習で、恥ずかしがったり消極的で動かなかったりする児童生徒に対して、どのように指導したらよいですか？

---

A 運動が不得意な児童生徒にとっては、表現系ダンスは競争がなく習熟した技能がなくともできる領域として人気があります。一方で、運動が得意な児童生徒にとっては、何をどう動いたらよいか明確でないと、消極的になりがちです。そこで、ダンスの技能や授業の流れを明確に示すことが大切です。見られることが恥ずかしい児童生徒にとっては、発表よりも全員が体験することに主眼を置いた進め方もよいでしょう。

また、恥ずかしがって動き出せない児童生徒に決まった動きを与えるのではなく、仲間に認められる自由に踊れる雰囲気づくりが大切です。そして、心と体をほぐす活動や動きのヒントを出したりする工夫をしましょう。

---

### Q 25 外部指導者を招いて動きの指導をする際、外部指導者と教師の役割をどのようにしたらよいでしょうか？

---

A 教師は外部指導者に対して、何（指導内容）をどのように指導してもらうかを明確にする必要があります。授業の主導権は教師が持ち、外部指導者には技術的なサポートをしてもらうという関係を大切にしましょう。特に、リズム系ダンスでは、外部指導者が1曲まるまる定型のダンスを指導したり、発表会を意識して児童生徒が一条乱れずに揃えて踊ることを目標にしたりすることも見受けられます。そうならないようにするためにも、学習のねらいや進め方など事前の打ち合わせを十分にすることが重要です。

---

### Q 26 高等学校で、ダンスを選択した生徒が少ない場合はどのように学習を進めていけばよいでしょうか？

---

A まずできるだけ人数に偏りがでないように、内容選択の前に、三つのダンスの復習の時間を設け、それぞれのダンスの特性や魅力を思い出させるようにすること、また先輩達の発表・交流会の様子をDVDで見せて意欲を高めておくことも効果的でしょう。三つのダンスの選択により人数に偏りが出て学習の効果が得られないと判断した場合は、選択が少なかったダンスの特性や魅力を話し、できるだけ生徒が自らの意思で移るよう促しましょう。

それでも偏りが出た場合や選択した全体の人数が少ない場合、創作ダンスや現代的なリズムのダンスはその人数を活かした作品創作やオリジナルダンスづくりを指導していきましょう。

➡実践編 高等学校<参考資料2> P.160 参照

---

Q 27 高等学校では、生徒の経験の差が大きいのですが、どのレベルに合わせて指導していけばよいのでしょうか？

---

A 全体的に経験が十分でない生徒が多い場合は、ダンスの内容の選択に入る前に、教師主導で三つのダンスの活動を行う授業時間を多く取るようにしましょう。

選択後は、グループごとの活動が主体になりますので、グループごとのめあてに即して個別に指導すればよいでしょう。

---

Q 28 「ダンス系」領域における知識、思考・判断はどのようにとらえればよいですか？

---

A 小学校においては、学習に進んで取り組めるようにするための基本的な知識として「基本的な動き方」「課題やリズムの特徴」「動きのポイント」「よい動き」「課題の解決の仕方」などを学び、その知識を活用し、一層楽しく学習できるようにします。授業の中に思考・判断を働かせる学習活動を取り入れることが大切です。中学校、高等学校においては、知識はダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解することとし、思考・判断は、基礎的な知識や技能を活用して学習課題への取組を工夫できることとしています。特に、思考・判断を必要とする授業を設定することが重要です。

---

Q 29 運動会などの学校行事に合わせて「ダンス系」領域の学習を行っている場合は、改めて授業で扱わなくてもよいですか？

---

A 運動会などは特別活動の行事です。体育の授業は、学習指導要領の指導内容の習得のために行う時間です。運動会などで扱う場合は、表現運動やダンスの学習をした上で、その「発表の場」として位置付けるなど、ねらいを明確にし、内容がきちんと身に付くように工夫していく必要があります。あくまで、運動会の練習時間を「ダンス系」領域の時間にしてしまわないようにすることが重要です。

---

Q 30 ダンスの指導経験が無く、自分自身も踊れないのですが、指導をするに当たってどのようにしたらよいのでしょうか？

---

A 最初は教師自身が踊る体験を通してダンスの楽しさや面白さを知ることが授業への原動力になります。次に、どのような内容をどのように指導するのか学習指導要領で理解しましょう。その上で、自分が受け持つ児童生徒の状況に応じて、指導案をつくり、自身の授業実践を撮影し、自身の授業を振り返ってみましょう。また、児童生徒の感想も多いに参考になります。