

## 《参考資料》

## リズムダンスの授業における選曲について

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のどの場面でどんな音楽をどのように使うのか」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点が主にあげられます。

- ◆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、子どもの関心や力にあった曲を選ぶ。
- ◆軽快なロックの曲では、\*BPM140 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いい。

※ 音響設備は選曲とともに重要。きれいな音と体で感じ取れる音量が確保できる音響設備がなくては、十分にリズムにのって踊ることは難しい。

★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】

## 「ロックやサンバのリズムにのって」学習カード

月 日 ( ) 時間目 年 組 名前 [ ]

## ◆今日のリズム

## ◆学習を振り返って

◎…大変よくできた ○…よくできた △…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、全身でおどれた。	
☆ リズムの とくちょうをとらえて、変化をつけておどれた。	
☆ 自分から進んで、リズムダンスを楽しんだ。	
☆ だれとでも仲良くおどれた。	
☆ リズムへの のり方のコツが分かり、そのコツを生かせた。	
☆ 新しい動きを取り入れて、動きのバリエーションを増やせた。	

## ◆今日のベスト3ダンサー

ベスト1 ★★★	さん
ベスト2 ★★	さん
ベスト3 ★	さん

## ◆感そう

第3学年及び第4学年 「リズムダンス」(やや進んだ段階)

# リズムで交流！ -ロックやサンバから好きなリズム(曲)を選んで-

## 1 授業の基本的な構想

### (1) 授業のねらい

この単元は、中学年におけるリズムダンスの「やや進んだ段階」を想定しています。ここでもロックやサンバのリズムの特徴をとらえながら即興的に踊る楽しさを学習できるように進めていくと共に、児童の踊りやすさや興味・関心を生かせるように、4～6人組で自分たちが好きなリズム(曲)を選んで1曲通して踊る活動に取り組んでいきます。そして、その活動の中で、互いの動きを交流することにより、友達や自分たちの動きのよさに気づくことができるようになります。

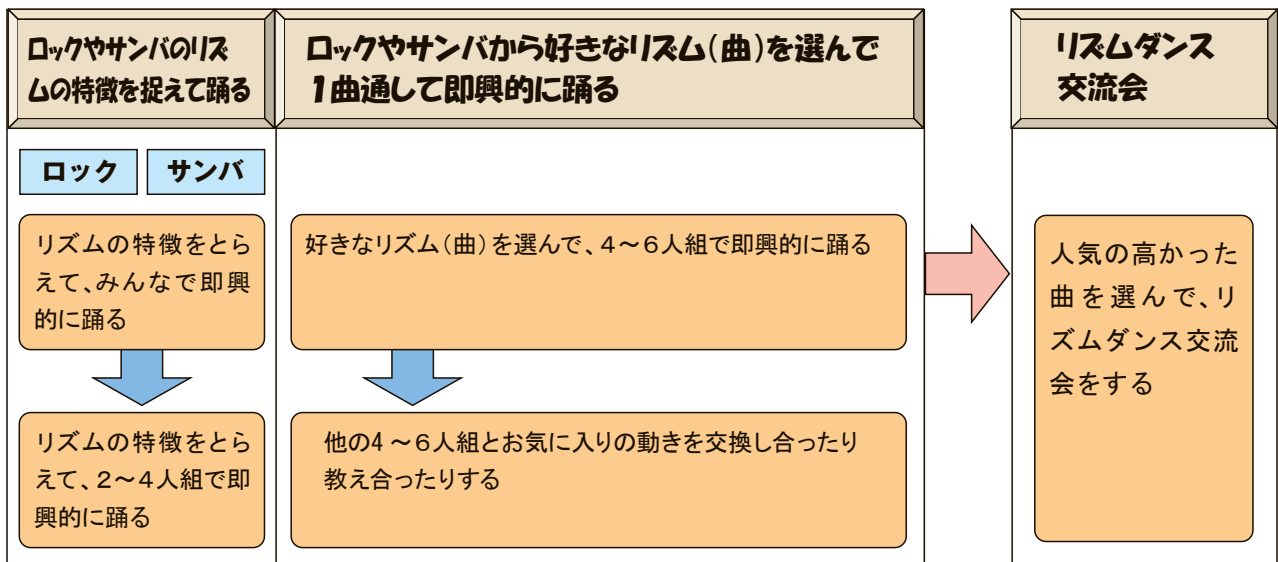
### 《どんなリズムを・どんな動きで》

<b>ロックやサンバのリズムの特徴</b>	<b>ロックやサンバのリズムと動き</b>	<b>選んだリズム(曲)で1曲通して踊る</b>
「ウンタウンタ」の後打ち(アフタービート)のロックのリズム。 「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)があるサンバのリズム	「ウンタウンタ」の後打ち(アフタービート)のロックのリズム。 「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)があるサンバのリズム	選んだリズムで1曲通して即興的に踊る
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おへそを中心に全身で弾んで</li> <li>・ 動きにアクセントや変化をつけて</li> <li>・ 2人で離れたり近づいたり</li> <li>・ 2人で手をつないだり回ったり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おへそを前後にスイング</li> <li>・ ピポット・ターンで</li> <li>・ ボックスステップで</li> <li>・ 2人でサンバステップ 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気に入った動きをつないだり、繰り返したり</li> <li>・ 体の向きを変えたり、移動を入れたり 等</li> </ul>

### (2) 授業づくりの考え方

単元前半では、曲調やテンポの違うロックやサンバの曲に乗って即興的に踊り、自分に合ったリズム(曲)を見付ける活動をします。単元後半では、4～6人組でロックやサンバから好きなリズム(曲)を選んで、1曲を通して即興的に踊ります。4～6人組は固定したまま、毎時間曲を変えていくことにより、お気に入りの動きを残したり、新たな動きや変化のつけ方を加えたりしていけるようにしていきます。そして、その時間の終わりには、他の4～6人組と、互いのお気に入りの動きを一緒に踊って紹介しあいながら交流できるようにし、最後の時間には、交流会をしてリズムダンスの学習のまとめをしていきます。

### 《どのように学習を進めるのか》



## 2 単元の目標

- (1) ロックやサンバなどの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。 (技能)
- (2) リズムダンスに進んで取り組み、誰とでも仲良く踊ったり、場の安全を確かめたりすることができるようにする。 (態度)
- (3) ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えた動きのポイントやよい動きを知るとともに、自分に合った課題やリズムを選んだり、友達のよい動きを自分の踊りに取り入れたりすることができるようにする。 (思考・判断)

## 3 単元の評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて踊る楽しさや喜びに触れることができるよう、リズムダンスに進んで取り組もうとしている。</li> <li>●リズムダンスの行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や交流をしようとしている。</li> <li>●運動する場の安全を確かめようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えた動きのポイントを知るとともに、自分に合った課題やリズムを選んでいる。</li> <li>●よい動きを知るとともに、友達のよい動きを自分の踊りに取り入れている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ロックやサンバなどの軽快なリズムに乗って全身で踊ることができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>①リズムダンスに進んで取り組もうとしている。</li> <li>②友達と励まし合い、誰とでも気持ちよく踊ったり交流したりしようとしている。</li> <li>③友達とぶつからないように安全を確かめながら踊ろうとしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ロックやサンバなどのリズムの特徴や動きのポイントを知り、特徴をとらえた動きを見付けている。</li> <li>②ロックやサンバから好きなリズム(曲)を選び、友達のよい動きを取り入れたり、新たな動きや変化のつけ方を工夫したりしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて、全身で弾んで即興的に踊ることができる。</li> <li>②友達と調子を合わせたり、対応したりして踊ることができる。</li> </ol>



座っておへそでリズムをとろう！



好きなリズムによってグループで踊ろう！

4 指導と評価の計画(例)

リズムで交流！ -ロックやサンバから好きなリズム(曲)を選んで-

学習の段階		ロックやサンバのリズムの特徴を捉えて踊る。		ロックやサンバから好きなリズム(曲)を		
毎時間の小テーマ		ロック	サンバ	3	4	
時数		1	2	3	4	
第四学年	一時間の学習の流れ	0	1 心と体をほぐす。 2 学習課題を確認する。「リズムにのって、友だちとかかわり合いながら、即興で楽しくおどろう。」	1 心と体をほぐす。 2 学習課題を確認する。「リズム(曲)を選んで、数人組で1曲通して踊ろう。」	3 リズム(曲)を選んで、4~6人組で即興的に ○毎時間全体で4曲選び、固定した4人組でその中	
		10	○2~3分の曲を数曲用意し、教師と共にリズムの特徴をとらえながら踊る。  「ウンタ ムンタ」の後打ち(アフタービート)のリズム。  「ウンタ ムンタ」の2拍の中にリズムの変化(シンコーション)があるリズム。	○まずは、即興でいろいろな動きを試してみよう!		
		20	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おへそを中心に全身で弾んで</li> <li>・左右に跳んだりスキップで回ったり</li> <li>・ねじる、回る、素早く、ストップなどで変化をつけてなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おへそを前後にスイングして</li> <li>・手をウェイブやギラギラ太陽のようにして</li> <li>・スキップやツーステップ、サンバステップで手をつないだり、列になって移動したりしてなど</li> </ul>		
		30	4 リズムの特徴をとらえて、2~4人組で即興的に踊る。 ○2~4人組の友達とリーダーを交代するなどしてかかわり合いながら、全身で弾んで即興的に踊る。	4 他の4~6人組と、お気に入りの動きを交換し ○他の4人組と互いのお気に入りの動きを、一緒に	このサンバの動きがおもしろいから、次の時間に取り入れてみたいな	
		45	5 学習のまとめをする。	5 学習のまとめをする。		
評価の観点	運動への関心・意欲・態度	① ③ (観察)(観察)			② (観察・学習カード)	
	運動についての思考・判断			① (観察・学習カード)		
	運動の技能		① (観察)			

リズムダンス 第4学年（全6時間）

<p>選んで踊る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>リズムダンス交流会</b></p>
<p style="text-align: center;">5</p>	
<p><b>踊る。</b></p> <p>から1曲選び、1曲通して即興的に踊る。</p> <p>おもしろい動きを繰り返したり、つなぎ合わせたりして続けて踊ってみよう！</p> <p>リズムの特徴をしっかりとらえて動きを見つけていこう！</p>  <p>リズムに乗る動きをベースにして、リズムをくずして変化をつける動きをバランスよく入れていこう！</p> <p>「なか」は即興だけど、「はじめ」と「おわり」はポーズを決めよう！</p> <p><b>合ったり教え合ったりする。</b></p> <p>踊りながら交互に紹介し合って交流する。</p> <p>自分たちのお気に入りの動きを、ペアグループの人にも気に入ってもらえるとうれしいな！</p> <p style="text-align: center;">② (観察)</p>	<p>1 心と体をほぐす。 2 学習課題を確認する。 「人気の高かった曲をメドレーにして、リズムダンス交流会をしよう。」</p> <p><b>3 人気の高かった曲を選んでリズムダンス交流会を行う。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人気の高かった曲を全体で4曲選び、メドレーにする順番を決める。</li> <li>・3時目から一緒に踊ってきた4人組ごとに1曲選ぶ。</li> <li>・これまでの学習で見つけてきたお気に入りの動きや変化の付け方を組み合わせて、1グループ30秒程度の即興ダンスにまとめる。(まとめる時間を10分程度とる)</li> <li>・4曲をメドレーにして流し、かかっている曲を選んだ4人組が順番に踊っていきながら、その即興ダンスをみんなで踊り、リズムダンス交流会を行う。</li> </ul>  <p>4 単元のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・即興的に踊るおもしろさ</li> <li>・リズムの特徴や動きのポイント</li> <li>・全身ではなくで踊るおもしろさ</li> <li>・お気に入りの動きを交流させるおもしろさ</li> </ul> <p style="text-align: center;">② (観察・学習カード)</p>

5 本時の目標と展開

【第4学年リズムダンス「リズムで交流！ -ロックやサンバから好きなリズム（曲）を選んで-」

5/6時間】

(1) 本時の目標

- ロックやサンバなどのリズムの特徴を捉えて友達と調子を合わせたり、対応したりして踊ることができるようにする。 (技能)
- 友達と励まし合い、誰とでも気持ちよく踊ったり交代したりすることができるようにする。 (態度)
- ロックやサンバから好きなリズム（曲）を選び、友達のよい動きを取り入れたり、新たな動きや変化の付け方を工夫したりすることができるようにする。 (思考・判断)

(2) 展開 ※ 本時では、主として**運動の技能**を評価する。

	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価(☆)
はじめ10分	1 心と体をほぐす。 ・ストレッチ ・2人組即興ダンス 2 本時のめあてを確認する。 リズム（曲）を選んで、グループで1曲通して即興的に踊ろう。	○心と体をほぐすことができるようにゆったりとした音楽をかけながらストレッチを行ったり、軽快なリズムの曲で2人組即興ダンスを行ったりする。 ○前時に選んだリズム（曲）での動きを想起し、お気に入りの動きに加えて、新たな動きや変化の付け方を見つけて楽しんでいくことを確認する。 ○全体で本時の曲（ロックかサンバ）を4曲選び、その中から4人組で1曲選ぶようにする。 ○体育館の4箇所にデッキを用意しておく。 ○1曲通して踊るときには、はじめと終わりのポーズを決めてから踊るように助言する。
なか	3 前時と同じ4人組でリズム（曲）を選び、1曲通して即興的に踊る。 ・最初はリーダーを交代しながら即興で動きを出し合う。 ・お気に入りの動きを組み合わせる。	○心と体をほぐすことができるようにゆったりとした音楽をかけながらストレッチを行ったり、軽快なリズムの曲で2人組即興ダンスを行ったりする。 ○前時に選んだリズム（曲）での動きを想起し、お気に入りの動きに加えて、新たな動きや変化の付け方を見つけて楽しんでいくことを確認する。 ○全体で本時の曲（ロックかサンバ）を4曲選び、その中から4人組で1曲選ぶようにする。 ○体育館の4箇所にデッキを用意しておく。 ○1曲通して踊るときには、はじめと終わりのポーズを決めてから踊るように助言する。
30分	4 他の4人組とお気に入りの動きを交流し合う。 (1) ペアグループをつくり、一緒に踊りながら、お気に入りの動きを紹介し合う。 (2) 踊る前に、自分たちがこだわった動きについて伝える。 (3) 踊り終わった後には、教わった4人組が、ペアの4人組の動きのよかったところや、おもしろいと感じたところを伝える。	○友達の動きのよさを見付けることができるように他の4人組と一緒に踊りながら交流する。 ○リズムや動きの特徴に着目しながら紹介し合ったり、感想を伝え合ったりするように助言する。 ○お気に入りの動きの紹介では、1曲通さず、お気に入りの動きのみの紹介にとどめる。
まとめ5分	5 学習のまとめをする。	○活動の中で聞いた仲間の言葉も参考にしながら、感じたことや気づいたことを学習カードに自由に書けるようにする。 ○次時への意欲を高めるように活動のよさを取り上げる。

