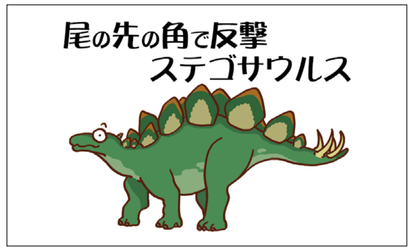
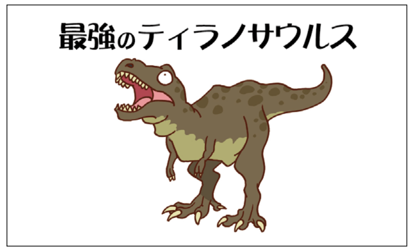
資料

表現遊びについて

1.「大昔のいきもの」イメージカードの例

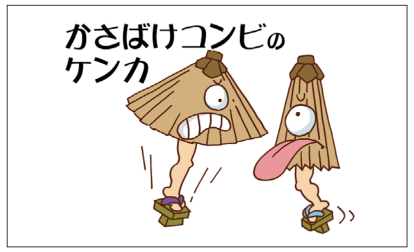
人類よりも大昔に地球上に生きていた恐竜たち。その体の大きさや形は様々で，動きも独特で特徴的です。その不思議な生態は，児童の想像力を広げます。自分の体のその先に，見えない長い首やしっぽ，重い頭や大きなつばさがついているように大げさに，鳴き声なども想像しながら表現遊びをしてみましょう。





2.「空想のいきもの」イメージカードの例

お化け，妖怪などの「空想のいきもの」は，見たことがない存在ですが，奇妙で不思議な動きを自由に想像できます。しかし目に見える具体的な動きは捉えにくいので，このようなイメージカードを手がかりにしてみてはどうでしょうか。オノマトペ（擬音語・擬態語等）を言いながら動くと，奇妙さや不思議さが際立ってくるでしょう。



3.「遊園地へ行こう」イメージと動きの例

「遊園地へ行こう」の表現遊びでは，「回ったり移動したりする乗り物」，「スピードの変化が大きな乗り物」，「ゆかいなアトラクション」，「びっくりボックス」などの動きの特徴を捉えて，そのものになりきって全身で即興的に踊ることを楽しむことができます。「回ったり移動したりする乗り物」，「スピードの変化が大きな乗り物」では，回ったり，回りながら移動したり，だんだん速くなって急に止まったり，急カーブや急降下したりなど，スピードに変化を付けて楽しめます。また，「ゆかいなアトラクション」や「びっくりボックス」では，急に何かが飛び出してきたり，床が急に動き出したり，パレードをしたりなど，更にイメージや動きを広げて楽しむことができます。不思議な効果音などをつないだ音楽を用意し，それを手がかりに「びっくりボックス」の表現遊びを行うなどの工夫も考えられます。

【「遊園地へ行こう」のイメージと動きの例】

遊園地へ行こう

回ったり移動したりする乗り物
・コーヒーカップが，ゆっくり回り出し，だんだん速く回ったり，急に止まって逆回転したり，回りながら移動したりする。
・メリーゴーランドが，上下に動きながら回っていく。
・空飛ぶじゅうたんが，行ったり来たり，グルリと回ったりする。

ゆかいなアトラクション
・おもちゃの鼓笛隊が，大太鼓や小太鼓，シンバルやトランペットなどを大げさに演奏しながら行進する。
・アニメのヒーローが，次々に現れる敵をやっつける。
・不思議な動きをする車に乗って，次々におとずれるハプニングを乗り越える。

スピードの変化が大きな乗り物
・ジェットコースターが，ゆっくりスタートし，だんだん上がっていって，まだまだ上がっていって，急降下したり，急カーブで曲がったり，1回転したりする。
・ゴーカートが，でこぼこ道やジグザクコース等，いろいろなコースを走ったり，競走したり，スピンして回ったり，急ブレーキをかけたりする。

びっくりボックス
・びっくりハウスでは，グラグラ揺れたり，何かが倒れてきたり，何かが飛び出してきたりする。
・宇宙屋敷では，宇宙遊泳をしたり，ブラックホールに吸い込まれたり，宇宙人と出会ったりする。
・お化け屋敷では，世にも恐ろしいお化けや，ユニークな動きをするお化けなど，いろいろなお化けが出てくる。

リズム遊び，表現遊びの選曲について

【リズム遊びの選曲について】

●児童にとって身近に感じられる曲で，スキップで弾んで踊れる速さの曲を選ぶことが望ましいです。スキップは，へそを中心にリズムに乗って踊る力を養いやすいと考えられます。

●1曲を全部使うと長くなるので，1分半〜2分くらいの長さの曲を3曲くらいつないで編集しておくと，児童は飽きることなくいろいろな曲で踊ることを楽しめます。

【表現遊びの選曲について】

●取り上げた題材から思い浮かぶ，様々なイメージや動きを引き出しやすいBGMがよいでしょう。思い浮かぶイメージや動きが限定されるようなBGMを使うと，児童たちのイメージや動きを狭めてしまう可能性があります。

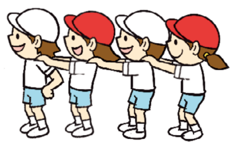
簡単なフォークダンスについて

低学年のリズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊るという視点がフォークダンスと共通することから、簡単なフォークダンスを含めて指導することができます。以下は、低学年の児童でも楽しく踊ることができる簡単なフォークダンスです。

1 ジェンカ
フィンランドの踊り

「ジェンカ」は，フィンランドで古くから伝承されてきた民族舞踊です。
踊り方が簡単なので，その場で覚えて楽しく踊れます。最初のうちは，「左・左・右・右」「前・後ろ・前・前・前」などと声をかけながら踊るようにすると，動きを覚えやすくなります。

●はじめの隊形

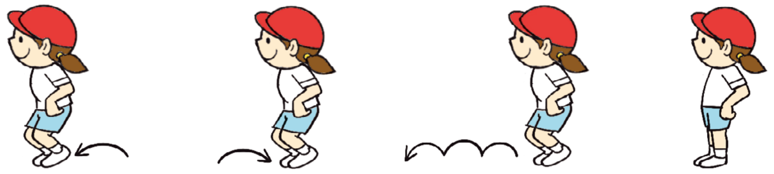


手が離れないように。

●踊り方

① 左足を２回振り出し、次に右足を２回振り出す。

② 前に跳ぶ。後ろに跳ぶ。前に３回跳ぶ。休む。

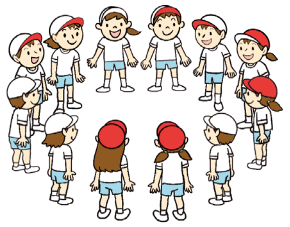


③ ①②の順に繰り返し踊る。

2 タタロチカ
ロシアのタタール地方の踊り

「タタロチカ」は，ロシアのタタール地方の踊りです。「ヤクシー」のかけ声を大きな声でそろえて言うと一体感も生まれます。比較的簡単に踊ることができるので，低学年の児童も楽しんで取り組むことができます。

●はじめの隊形



●踊り方

①右で１回、左で１回拍手。（1～４呼間）

②両手を下げて、右回りに走って回る。（5～８呼間）

③ ①②を左からもう１度踊る。（８呼間）

④右で１回、左で１回拍手。（1～４呼間）

⑤軽く跳びながら、右・左・右・左と４回踵を出す。（5～8呼間）

⑥ ④の拍手を左から。（1～４呼間）

⑦両手を下げて、右・左・右・左と４回後ろに蹴りながら跳ぶ。（5～８呼間）

⑧体をはずませながら、腿を６回叩く。（1～６呼間）

⑨「ヤクシー」と大きな声をかける。（7～８呼間）

⑩ ⑧⑨をもう１度踊る。（1～８呼間）

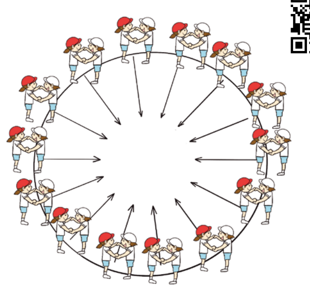
⑪みんなで手をつなぎ、はずむように右へ16歩走る。右足から。（16呼間）

3 キンダーポルカ
ドイツの踊り

「キンダーポルカ」は，ドイツの最も易しいフォークダンスの１つです。キンダーは「子供」という意味です。複数のペアがパートナーを交代しながら踊ります。緩やかな曲調に合わせて，すぐに踊ることができるので，低学年の児童も楽しんで取り組むことができます。

●はじめの隊形

１重円でパートナーと向かい合う。両手を広げて伸ばし、パートナーとつなぐ。



●踊り方

(1) 横移動と足踏み（32 呼間）

① パートナーと手をつないだまま、円の内側に向かって横移動を２回、内側の足から３回交互に足踏みをし、１拍休む。（8呼間）
② パートナーと手をつないだまま、円の外側に向かって①を繰り返す。（8呼間）
③ もう１度、①②を繰り返す。（16呼間）

(2) 膝打ちと拍手（16 呼間）

④ 腰をかがめ、両手で膝を１回叩く。（2呼間）：図Ａ
⑤ 腰を伸ばし、胸の前で拍手を１回。（2呼間）：図Ｂ
⑥ パートナーと両手を３回叩き、１拍休む。（4呼間）：図Ｃ
⑦ ④～⑥をもう１度繰り返す。（8呼間）

(3) 指差し（8 呼間）

⑧ 右足の踵を前に出し、リズミカルに拍子を取りながら、右手の人差し指でパートナーを３回指差す。１拍休む。：図Ｄ
⑨ ⑧を左手左足で行う。

(4) パートナー交代（8 呼間）

⑩ 左足から軽い駆け足４歩で、パートナーと右肩すれ違いに通り抜ける。（4呼間）
⑪ 新しいパートナーと向かい合い、左足から足踏みを３回して１拍休む。（4呼間）

図Ａ

図Ｂ

図Ｃ

図Ｄ