

表現について

1. こんなほぐしもありますよ

○準備運動でやってみよう

●スキップしてハイタッチ!

・音楽やリズムに合わせて、歩きながらハイタッチする。



●リズムダンス

・音楽に乗って、自由におどる。

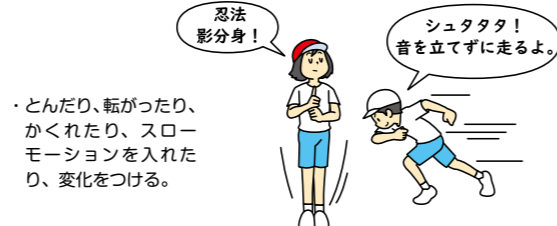


○バトルの即興

●いろいろなバトルを次々とやってみよう。  
でも、本当に殴ったり蹴ったりはしないよ。



・パンチが当たらないように注意する。



・とんだり、転がったり、かくれたり、スローモーションを入れたり、変化をつける。

○新聞紙を真似してみよう

●新聞紙を使って動いてみよう

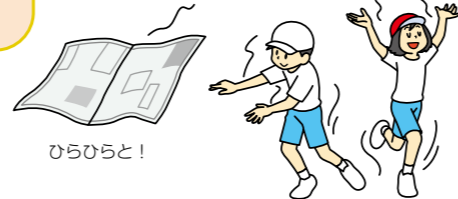


うずしおがはげしく回るよ。



ぎゅっとねじって!

新聞紙に合わせた動きから、どんなイメージが持てるかな?



ひらひらと!

桜の花びらがひらひらとまい散るよ!



冷蔵庫の中。だんだん氷ができていく。



小さく丸めて!

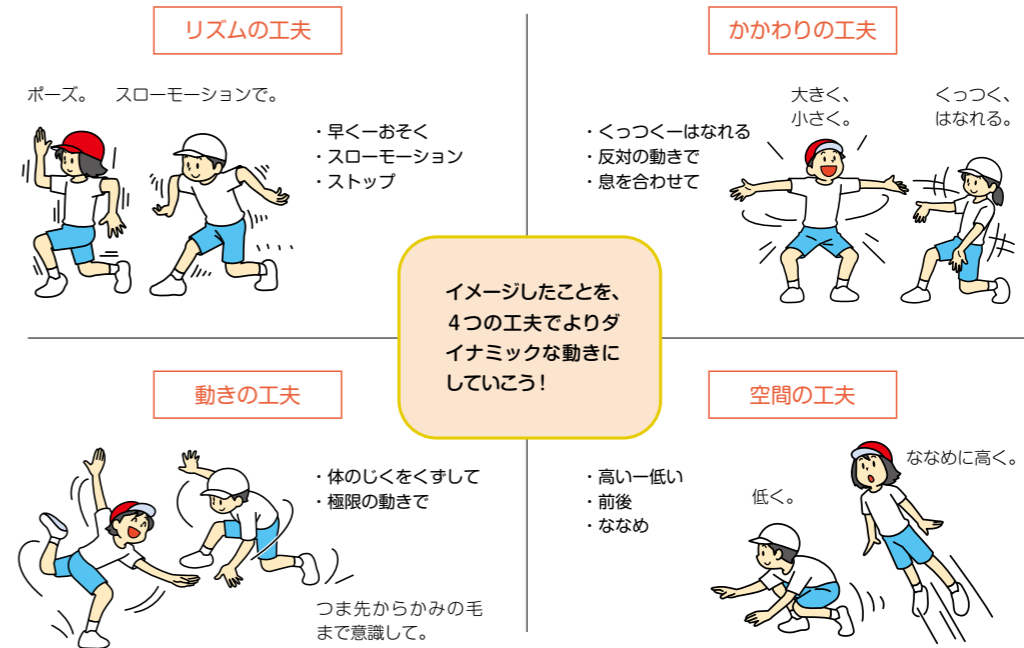
パッと開いて!



打ち上げ花火だ! ヒュードカン!

2. 動きの工夫

○イメージしたことをダイナミックな動きにするために



3. 群の工夫

○見る・見る・見る

●高学年の表現では、「群の表現」にチャレンジしてみましょう。一人や少人数ではできない表現の可能性が広がります。

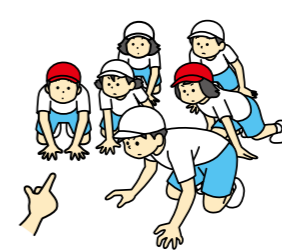
先生:「上を見る!」



先生:「左を見る!」



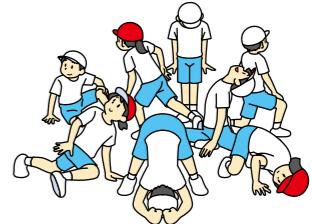
先生:「先生の指先を見る!」



先生:「みんなで見る!」



先生:「好きな方向を見る!」



【多様な題材にトライ!】

これまでに学んだ動き方を参考に、多様な題材に挑戦してみましょう。<多様な題材>とは、社会や生活のいろいろな印象的な出来事などです。例えば、「わたしたちの地球」「ニュース〇〇」「〇月×日、私のダイアリー」などです。体育ではない教科で学習した内容を体で表現してみてもよいでしょう。また、小学校卒業を前に、小学校での思い出を「私たちの卒業アルバム」として表現することもできるでしょう。

- ・変化とメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きにして即興的に踊ってみよう。
- ・表したい感じやイメージを「はじめーなかーおわり」の構成や群の動きを工夫してみよう。
- ・小学校の集大成として、仲間と気持ちを込めて通して踊ってみよう。

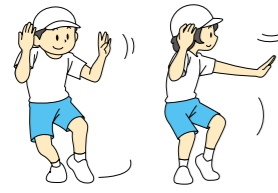
## フォークダンスについて

### 1 阿波踊り 徳島県の踊り

「阿波踊り」は、徳島県の盆踊りです。阿波踊りには、「おとこ踊り」「おんな踊り」の2種類の踊り方があります。



#### ●踊り方



#### おとこ踊り

- ①足はがに股で腰を落としやや前かがみになる。
- ②手を高く上げ少し力を抜く。手のひらは内側に向けて構える。
- ③右足を前に出すと同時に右手を出す。左足を前に出すと同時に左手を出す。
- ④リズムに合わせて繰り返す。



#### おんな踊り

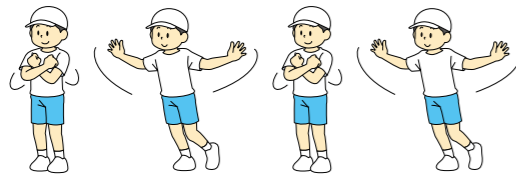
- ①内股になり腰を落としてやや前かがみになる。
- ②手を高く上げ少し力を抜く。手のひらは内側に向けて構える。
- ③右足を前に出すと同時に右手を出す。左足を前に出すと同時に左手を出す。
- ④リズムに合わせて繰り返す。

### 2 春駒 (郡上踊り) 岐阜県の踊り

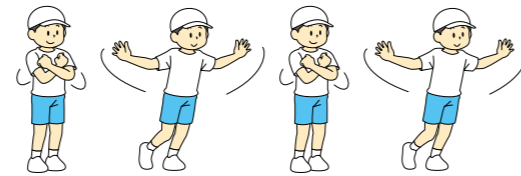
「春駒（郡上踊り）」は、岐阜県郡上市の盆踊りです。馬にゆかりの深い郡上藩の武士が、元気な馬に乗って走る姿を表現した踊りだと言われています。簡単な動きを繰り返す軽快で楽しい踊りです。



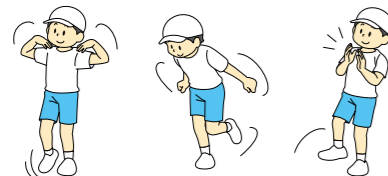
#### ●踊り方



- ① 右の方へ向いて、胸の前で手をクロス。
- ② 手を広げながら右足に乗る。  
(2回繰り返し)



- ⑤ 左の方へ向いて、胸の前で手をクロス。
- ⑥ 手を広げながら左足に乗る。  
(2回繰り返し)



- ⑨ 両手を肩に置き、右足を少し浮かす。
- ⑩ 右足を踏みながら両手を下げる。
- ⑪ 左足重心に戻りながら手をたたく。



- ⑫ 両手を肩に置き、左足を少し浮かす。
- ⑬ 左足を踏みながら両手を下げる。
- ⑭ 右足重心に戻りながら手をたたく。

### 3 ソーラン節 北海道の踊り

「ソーラン節」は、北海道の南西部を中心とした、にしん漁を模した踊りです。豊漁を祈りながら、にしん漁を行う漁師の踊りです。ダイナミックに踊りましょう。



#### ●踊り方



① 手拍子。



② ろを押してこく。



③ 手拍子。



④ 網を投げてたくり寄せる。



⑤ にしんをすくってかごに入れる。



⑥ 手拍子。



⑦ かごを背負う。



⑧ 右足、左足の順で前進。



⑨ 弾みながら右足、左足とあげる。



⑩ 汗をふきながら左足、右足と後退。



### 4 エイサー 沖縄県の踊り

「エイサー」は、沖縄の伝統芸能の一つでお盆に踊られます。手足を大きく上げたり下ろしたりするダイナミックで躍動感のある動きが特徴です。太鼓を打ちながら楽しく踊りましょう。



#### ●踊り方



① 右や左に足踏みしながら、太鼓をたたく。



② 回りながら、太鼓をたたく。



③ 足を大きく踏み込みながら、太鼓をたたく。



④ ポーズを決める。



⑤ 足を大きく踏み込みながら、太鼓をたたく。



④ ポーズを決める。

## 簡単なフォークダンスについて

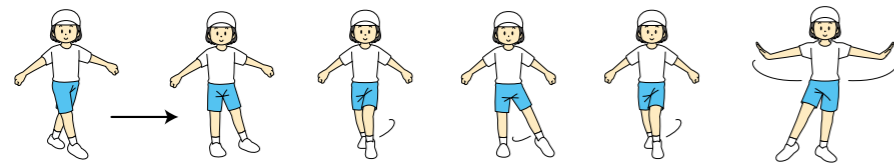
### 1 マイム・マイム イスラエルの踊り

「マイム・マイム」は、イスラエルの踊りです。砂漠地帯の開拓農民が水源を発掘したことを祝った踊りです。水を見つけた時の喜びを感じて踊りましょう。掛け声は、「マイム・マイム・マイム・マイム・ウマイム・ベッサッソ」。意味は、「水だ、水だ、うれしいな」です。

#### ●踊り方



- ① 右足を左足前にクロスしながら1歩。(1拍)
- ② 左足から1歩。(1拍)
- ③ 右足を左足後ろにクロスしながら1歩。(1拍)
- ④ 軽く跳ねて右足を前に出す。(1拍)
- ⑤ ①～④をあと3セット繰り返す。
- ⑥ 「マイム・マイム・マイム・マイム・ウマイム・ベッサッソ」と言いながら円の中心へ歩く。(8拍)
- ⑦ 「マイム・マイム・マイム・マイム・ウマイム・ベッサッソ」と言いながら円の外側へ歩く。(8拍)



- ⑧ 左方向にステップ。(4拍)
- ⑨ 左のつま先を前・横・前・横。(8拍)
- ⑩ 右のつま先を前・横・前・横。つま先が前の時に手をたたく。(8拍)

#### ●はじめの隊形

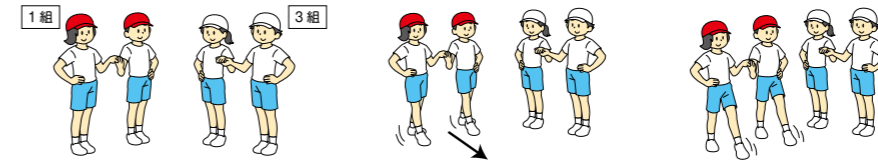


### 3 グスタフ・スコール スウェーデンの踊り

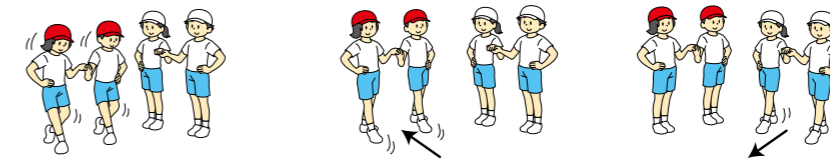
「グスタフ・スコール」は、スウェーデンの踊りで、貴族が国の王を称えたものです。舞踏会の貴族が優雅に踊る感じで楽しく踊りましょう。



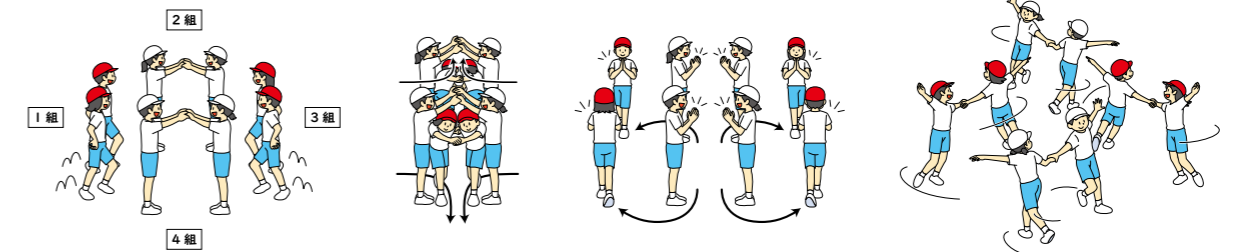
#### ●踊り方



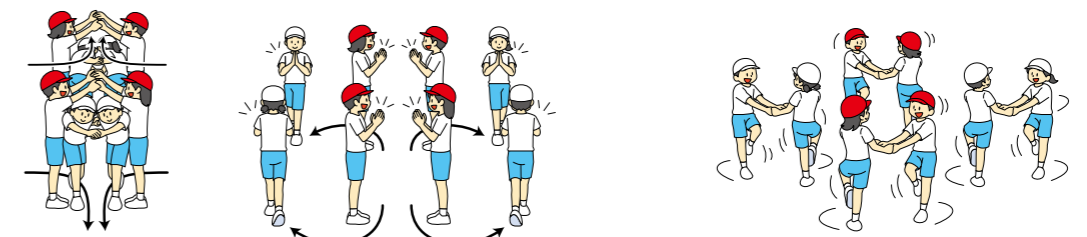
- ① 1組と3組が中心に向かって3歩前進。(3拍)
- ② 1組と3組がお辞儀。(1拍)
- ③ 1組と3組が外側に向かって4歩後進。最初の位置に戻る。(4拍)



- ④ 2組と4組も同様に行う。
- ⑤ ①～④を繰り返す。



- ⑥ 1組と3組が中心に向かってスキップ。前から来た向かいの組の仲間と手をつないで90度曲がりながら、2組と4組が作るブリッジの下を通過して最初の位置に戻る。(8拍)
- ⑦ 全員自分のパートナーと向かい合って拍手。(1拍)
- ⑧ パートナーと手をつなぎスキップしながら1周する。(7拍)



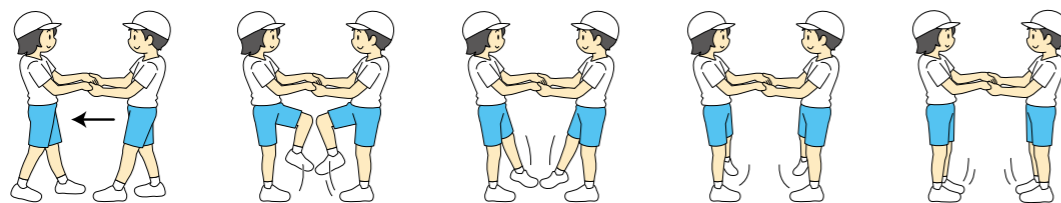
- ⑨ 2組と4組が中心に向かってスキップ。前から来た向かいの組の仲間と手をつないで90度曲がりながら、1組と3組が作るブリッジの下を通過して最初の位置に戻る。(8拍)
- ⑩ 全員自分のパートナーと向かい合って拍手。(1拍) パートナーと手をつなぎスキップしながら1周する。(7拍)

### 2 コロブチカ ロシアの踊り

「コロブチカ」は、ロシアの有名な音楽で、旅をしながら行商する人々をイメージしています。ペアで輪になりパートナーチェンジが楽しい踊りです。

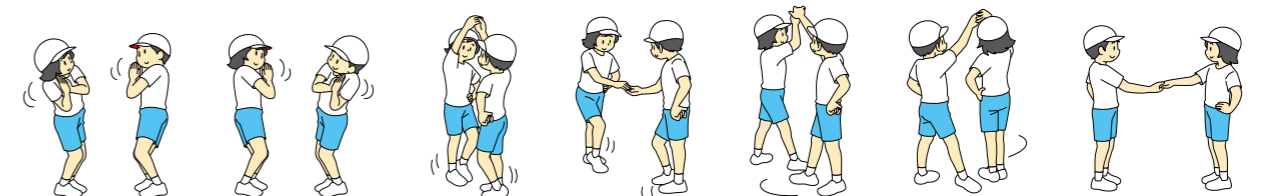
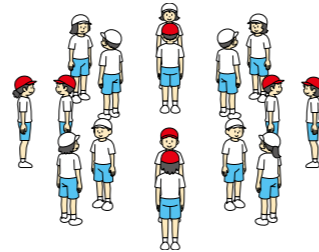


#### ●踊り方



- ① 男子左足から前へ、女子右足後ろへ。円の外へ向かって3歩進む。(3拍)
- ② 4歩目ホップ。(1拍)
- ③ ①②を円の中心に向かって(4拍)、①②を円の外へ向かって。(4拍)
- ④ 男子右足、女子左足で、弾みながらつま先でゆかを前・横・揃える・休む。(4拍)

#### ●はじめの隊形



- ⑤ それぞれ右側にスリーステップターン(3拍)。4拍目で図のように手をたたく。
- ⑥ ⑤をそれぞれ左側に。
- ⑦ 右手をとって右足前進。(2拍)
- ⑧ 左足後進。(2拍)
- ⑨ 3歩で男子は円の外側へ、女子は円の内側へ向かい位置を交代する。女子は男子の手の下をくぐって円の内側に入る。