

# 中学校B 楽しく取り組むダンス授業の実践～導入編～

小川 絢司 (柏) 佐藤 茉奈 (葛南) 大久保 敦史 (葛北) 佐々木 英夫 (印旛)  
 本宮 寛子 (香取) 松井 あゆみ (東総) 北田 昌之 (山武)

## 1. はじめに

今年度のテーマである『活力ある児童生徒を育む体育学習の推進』に基づき、ダンスの授業に苦手意識を感じている教師が多いことから、昨年度から実践的なダンスの授業展開について検討してきた。

そこで、ダンスの授業で「導入部分が難しくて大変」という意見がたくさん聞かれたため、導入部分に的を絞ってみた。各学校での実践例を知ることで、教師側の授業展開レパートリーも増え、自信を持って授業に臨めるだろうと考えた。さらに、いくつかの導入部分を知っておくことで、生徒の実態に合わなかった際に、様々な方法で生徒を意欲的にさせられるのではないかと考えた。

## 2. 実践例

(1) 【リズムダンス】 曲名：さくらんぼ(大塚愛)

### 内容の紹介・ポイント

- ・サビのところは振りを統一し、全員共通で踊る。
- ・サビ以外のところは教師が屈伸、伸脚等の体操をリズムに合わせて行い真似をするようにさせる。  
授業が進んできたら体操だけでなく、スポーツデフォルメ等を取り入れて表現させる。
- ・導入部分なので、明るく元気に踊ることを意識させる。

### 【歌詞】

### 【動き】

- ①愛し合う2人 向かいあって手遊びのように、1度自分の手を叩き、次に相手の掌をタッチする。(4セット)
- ②幸せの空 自分の膝を両手で2回、相手の掌を両手で2回タッチ(2セット)
- ③隣りどおし 手をつなぐ  
あなたと 相手をみて笑顔で指をさす
- ④私さくらんぼ 手を離して、はじけるようにジャンプ



(2) 【リズムダンス】 曲名：十五夜さんの餅つき

### 内容紹介・ポイント

### 歌詞

- ・2人で楽しむ手遊びで「アップ」と「ダウン」のリズムを確認する。
- ・はじめは座ったままで行い、リズムが取れるようになったら立って行う。
- ・次に、ステップを中心に「アップ」「ダウン」のリズムを体感させ、最後は自由にステップを変えてオリジナルな動きに発展させる。

十五夜さんの餅つきは  
 トーン トーン トッテッタ ×2  
 トッテ トッテ トッテッタ  
 おっこねた おっこねた  
 おっこね おっこね おっこねた  
 とっついた とっついた  
 とっつい とっつい とっついた  
 シャーン シャーン シャンシャンシャン  
 シャーン シャーン シャンシャンシャン  
 トッテ トッテ トッテッタ

## 【展開例】

### ① 座って手遊び

「つき手とこね手」を分担して、「つき手」はダウンのリズムで手をたたく。「こね手」はアップのリズムで「つき手」の下の手をたたく。



### ② 立って膝を使いながら、バウンズしながら大きく行う。



### ③ バウンズやサイドステップ、ランニングマンなどを組み合わせてHipHop風のダンスを踊る。膝を使い「アップ」「ダウン」のリズムを感じながら踊るようにさせる。



## (3) 【リズムダンス】 曲名：ルパン・ザ・ファイヤー (SEAMO) 内容・ポイント

- ・メリハリをつける。
- ※多少オーバーアクションの方が良い。
- ・恥ずかしがらずに行う。
- ・動きに、攻める攻められるを入れる。この際に、攻め役よりも攻められる役の生徒を重要視させる。
- ・隊形移動を素早く行わせる。
- ・色々な組み合わせで行わせる。  
(2人組→4人組→学級)
- ※曲の途中で組み合わせを変えさせる。
- ・リーダーの真似をさせる。
- ※今後の生活にも役立たせることができる。
- ・たくさんのイメージを持たせる。
- ・全て決まった動きではないので、上記の点に注意をして自分でアレンジが可能である。ダンスが苦手な生徒も一緒になって踊ることができる。



## 3. 最後に

ダンスの男女必修化に伴い、試行錯誤を重ねている教師も多いと思われる。特に、男性教員は苦労しているのではないかと思われる。また、思春期である中学生が初めから恥ずかしさを気にせず、動き出せない生徒も多いかと思われる。しかし、ダンスは「上手い」か「下手」ではなく、どれだけ自分の殻を破って、楽しく踊るかが大事になってくる。楽しい雰囲気は授業中に作り出せるかが、我々教師側の腕の見せ所であると考えている。今回の紀要は導入の一部であるが、動きを生徒達と一緒に考えて、教師も一緒になって踊ることがダンスの授業で一番大切なのではないでしょうか。