

中学校 B

楽しく取り組むダンスの授業の工夫

大久保 敦史 (葛北) 木内 史紀 (香取) 岩沢 文雄 (山武)
渡辺 真樹 (柏) 松井 あゆみ (東総) 鷲谷 彩美 (葛南)

1. テーマの設定について

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先生が多いことから、実践的なダンスの授業展開について検討した。各学校の実践内容を共通理解することで、先生側の授業展開レパトリーも増え、自信を持って授業に臨めるだろうと考えたからである。さらに、展開例を多く知っておくことで、生徒の実態に合わなかった際に様々な方法で生徒をのせられるのではないかと考えた。

2. 実践例について

(1) ウォーミングアップの工夫【明るく楽しい雰囲気となるよう声をかける】

ランニングや準備体操では、ダンスが苦手な生徒にとっては心の緊張感・かたさが取れないので、イメージをすぐに表現しあえる関係づくりのために、工夫している事を出し合った。

① ウォーミングアップにフォークダンスや独自のダンスを取り入れる

運動量を確保するために、女子体育連盟の講習会で教わった「出前一丁ダンス」の紹介
(名前の由来は、ダンスの中に出前を運んでいるようなポーズがあるため)

※使用曲 メランコリニスタ (YUKI)



前奏

2人組で向き合い、手拍子などでリズムをとって明るい雰囲気を作る。



【A】

- 1
- 2
- 3
- 4 タッチ

向かって右方向に2人同時に3歩歩く。前進した人は前のめりになって右手を、後進した人は後ろに大きく反り返って左手を出してタッチする。

※この後ろに下がった人のポーズが出前を運ぶ人の姿勢に似ているので、出前一丁ダンスと命名。



- 5
- 6
- 7
- 8 タッチ

先ほどと逆方向の、向かって左方向に2人同時に3歩歩く。前進した人は前のめりになって左手を、後進した人は後ろに大きく反り返って右手を出してタッチする。

【A】 8呼間を2回繰り返す



【B】
1 手前
2

2人で手を繋いで、手前に一歩動きながら腕を上げる。



3 奥
4

次は奥に一歩動きながら腕を上げる。



5 ぐるっと回って
6

手前に動きながら背中合わせでぐるっと回る



7 手前
8

手前に一歩動いて、腕を上げる。

【B】 8呼間を反対の動きでもう一度行う。



【C】
1 エックス
2

背中あわせに右手を上、左手を下に斜めに伸ばして、アルファベットの X (エックス) のようなポーズを作る。目線は指先、胸を張れるとよりよい。



3 チャチャチャ
4

場所を入れ替わって向かい合い、両腕を大きく振って腰も大きく振る。



5 エックス
6

エクスポーズをもう一度作る。



7 チャチャチャ
8

大きく両腕と腰を振る。



1 ぐるぐる回って
2
3
4

【C】 8呼間をもう一度繰り返す。
右手と右手を繋いで、引っ張り合いながらスキップ、または勢いよく走って回る。



5 バイバーイ
6
7
8

繋いでいた手を離し、向かい合って手を振りあう。新たなパートナーを見つけ、【A】からを曲が終わるまでどんどん繰り返す。

色々な人とペアになることで、皆が仲が良い雰囲気になっていく。さらに、動きを覚えるまでは教師がテンポよく、リズムに合わせて動きを説明していくと止まらずに進んでいく。
他の実践例：わははダンス、マイムマイム、コロブチカ、バージニアルールなど

② 準備体操の代わりに2人組のストレッチを行う

心と体をほぐし、会話をさせることが目的である。オルゴールの曲などを流してリラックスできる雰囲気で行う。腹ばいになって寝て、末端から中心に向かって体を手のひらで叩いたり、刻むようにしてマッサージをする。強さはどうか、疲れているところはあるかなど会話を促す。最後にゆっくりとストレッチを行う。肩甲骨など普段伸ばせない所を刺激するのも良い。

(2) リズムに乗せて体を動かす練習【即興的な動きに慣れさせ、どんな動きも否定しない】

① 2人組で曲に合わせて動く。初めは先生が指示をした動きを真似する。この時先生も生徒とペアを作って、同じように動くにより良い雰囲気になる。

※動きの例 スキップ、手と腰を左右に大きく振る、力強く回る、強く引っ張り合う、又の下を通す、回る、ジャンプする等

② ミラーの動きをやってみる

2人組で向かい合って立ち、片方が自由に動く人、片方は鏡となって動きを真似する。

③ タッチアンドエスケープ

2人組になり、同じ方向を向いて立つ。前の方は自由に動き、後ろの方はその真似をする。前の方は、後ろの人が真似をするのが難しい動きを目指し、ジャンプしてすぐ床を転がる等場所を大きく使って動き回る。だんだん人数を増やしていくのも面白い。素早い動きやスローモーションを組み合わせると動きが止まらない。

実践例

踊る大捜査線のテーマ曲を使い、前の方が泥棒役、後ろの人が極秘捜査を続ける警察という設定にし、逃げ回る泥棒に気付かれぬように追いかける。泥棒役の方は時々後ろを振り返

り、後ろの人たちは目を合わせないようにしてポーズをとって止まる。ストップモーションが入り、動きにメリハリがつく。30秒程度の曲とし、結末は生徒たちに決めさせる。

3. 身近な物を使って、新たな動きの発見

(1) 新聞紙になりきってやわらかい動きを表現する

新聞紙を持つ人を一人決め、その人が新聞紙を動かした通りの動きとなるよう工夫する。紙なので、ひらひらとした動き、ねじれのある動きを積極的に取り入れる。動きに慣れてきたら、上から紙を落とす、折って小さく畳む、破るなど工夫する。

(2) 新聞紙を丸めたり細長くしたりして、スポーツを表現する

野球やバレーボールなど、新聞紙をスポーツに必要な道具に見立てて試合をさせる。動きに慣れてきたら試合の結果によって、喜ぶ人と悔しがるとおもしろい。

(3) 新聞チアリーダー

最後は使っていた新聞紙を細長く破り、かき集めてポンポン状にしてチアリーディングのような動きを作る。先生を中心に円を作り、先生の動きを真似させる。もし体が自然に動く生徒が出てきたら、その子の真似をさせたり、少人数グループで楽しく踊っていたらその動きを続けさせる。最後は思いっきり新聞紙を投げ、片づけをする。片付けではスピーディに行えるように、トランペット吹きの休日や天国と地獄などを流して体育祭のように急ぐ雰囲気を作ると、自然と動きは早くなる。

(4) A4の紙を使って手の動き作り

お腹に紙を当てて、落ちないように走る。ある程度の速さで走らないと落ちてしまうので、自然と動きに勢いが出てくる。次は、手のひらに紙を置き、床と垂直になるように持って落ちないように走る。慣れてきたら手から手へ、落ちないように紙を渡す。最初はバシッと音がすると思うので、音がしないように渡せるようにする。そして、手にある紙を相手のお腹に渡せるようにする。優しく渡さないとお腹にパンチすることになってしまうので、気をつけさせる。紙の扱いに慣れてきたら、上から落ちる紙をゆっくり両手で支えて受け渡しをする動きや、自分で回転をして紙が落ちないように回転する動きを作り、最終的には片手に乗せた紙をいろんなところに動かすようにし、動いてみると一つの作品のようになる。

使用曲例：パイレーツオブカリビ안의テーマ曲



4. テーマを設定して、一連の動き作り

(1) クラスで1曲を踊りきろう

最初の段階では全てを創作することは難しいので、前奏やサビなどポイントとなるところはユニゾンの動きを指定し、つなぎの部分はタッチアンドエスケープやミラー、戦いのシーン、新聞を使った表現など様々な指定をし、1曲を通してストーリーを考えて達成感を味わえるよう促す。創作への抵抗をなくすようにすることが目的である。

(2) 「卒業アルバム」というテーマで連想される写真の表現をしよう

写真はある動きの一瞬しか捉えることができないが、その前後の動きやストーリーを考え、1グループ30秒程度の動きを作る。発表順を決め、最初と最後にユニゾンを取り入れて統一感を出し、1つの曲の中でグループが入れ替わり発表していく。最終的に色々なシーンを振り返ることができ、卒業前の3年生で実践すると思入れが強く、熱心に取り組む様子が見られた。AIのStoryやGreenの遙かなどしっとりとした曲を使って取り組むと良い。

5. 最後に

ダンスの男女必修化に伴い、思考錯誤を重ねている先生方も多いと思う。体育祭や文化祭など、授業の作品が発表できる機会があると生徒のモチベーションもあがってくる。初めははずかしさからなかなか動き出せない生徒も多いが、上手い下手ではなくいかに楽しめるか、さらにはどんな動きも受け入れられる雰囲気を作り出せるかが教員の腕の見せ所と考えられる。