

# 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)      羽田 健太郎 (葛南)      石川 聖菜 (葛北)      折目 宇和 (印旛)  
鈴木 雄大 (香取)      石田 麻美 (東総)      北田 昌之 (山武)

## 1 はじめに

今年度の千葉県学校体育研究大会の研究テーマである『自ら進んで運動に親しむ児童生徒を育成する体育学習の在り方』に基づき、ダンスの授業を「どのように展開していこうか」「最初の授業をどう進めていこうか」などに苦手意識を感じている教師が多いことから、2年前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」「恥ずかしがる生徒に対するアプローチが大変」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、教師側の授業展開の選択肢も増え、自信を持って授業に臨めるだろうと考えた。さらに、様々な導入部分の選択肢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) 「スーパーダンス」の活用

オリエンテーションで過去の先輩のダンス作品の映像を見せて、作品の内容や発表会の様子から、これからの活動のイメージを持たせる。最初に『スーパーダンス』を習得させ、リズムに合わせて全身を動かす技能を生かしながらグループに分かれてオリジナルの作品を作り、最後に発表会・鑑賞会を行う。

『スーパーダンス』はテンポがよくリズムも取りやすい楽曲(Butterfly、サンバ・デ・ジャネイロ、君の瞳に恋してる…他)をメドレーにして編集し、エアロビクスのステップや基本動作が多数取り入れられた東総地区オリジナルのダンスである。リズムに合わせて体を動かしながら、6分30秒程度動き続けるため、体力向上にも効果的なものとなっている。DVDに編集してあるため、映像の示範を見ながら全員で踊ることができる。

### 【指導上の留意点やポイント】

#### 〈スーパーダンス〉

- ・全員が決められた動きをすることにより、ダンスによくある「恥ずかしさ」を取り除くことができ、一体感も得られる。
- ・基本のステップの一斉指導が短時間でできる。
- ・スーパーダンス習得後は、ウォーミングアップとして行い、心も体もリラックスした状態で次の活動が行える。

#### 〈視聴覚機器の活用〉

- ・スーパーダンスの指導は、プロジェクターとスクリーンや大型テレビを使うことで、分かりやすく効率的に行うことができる。
- ・ビデオカメラ、大型テレビを常時準備しておき、創作の過程の中で撮影したものをすぐに生徒に視聴させ、動きや隊形の確認や修正に活用できるようにする。また、発表会で撮影した作品はDVD保存し、鑑賞会で見合ったり、次年度のオリエンテーションで役立たせたりする。



大型テレビを見ながら『スーパーダンス』

### (2) 心と体をほぐすための導入

ダンス授業の導入部分として『ストレッチ』『動き作り』『振り付け』と段階を踏んで進めていくようにしている。今回の研究にあたって、本校で実践している導入部分の『ストレッチ』『動き作り』の一端である。各動作に関する留意点やポイントはそれぞれ記載している。ダンスの授業を行うにあたっての留意点は『生徒同士の距離を縮める』『生徒のみならず、教師側も恥ずかしさを捨てる』ことであると思う。

### ① 心と体のストレッチ

#### ○ 心の緊張は体の緊張

##### 【指導上の留意点やポイント】

- ・同姓の2人組を作らせる。互いにストレッチをして仲間との距離を縮める。
- ・音楽をかけながらリラックスをさせる。
- ・ストレッチの最後に「くすぐる」動作を取り入れ、一気に緊張感をほぐしてあげる。

### ② 動き作り

#### ○ 指導者の動きに合わせて動く。(音楽をかけながら)

- ・「歩と走」→(例：歩幅大・小、しゃがんで歩く、四足歩行など)
- ・「動と静」→(例：急に動く・止まる、ゆっくり動く、速く動くなど)
- ・「転と跳」→(例：転がる、跳ねるなど)

##### 【指導上の留意点やポイント】

- ・教員側が恥ずかしさを捨てて、生徒を盛り上げる。
- ・声にも抑揚を付けて指示をする。

#### ○ 具体物(音楽をかけながら、2人組で行う。)

- ・「新聞紙」→新聞の真似をさせる。(丸める・たたむ・投げる)
- ・「風船」→風船を床に落とさないようにする。その後、風船を割る。
- ・「割り箸」→割り箸を2人の指先で支えて落とさないようにしながら動く。

### (3) 段階的な創作

生徒にとって、ダンスは「体育祭で踊るもの」というイメージが強く、「人に見せるもの」「踊らされているもの」といった感覚をもっている者が多い。そこで、生徒自身が踊る楽しさを味わい、「ダンスは楽しい」と思えるような授業作りを考えていく。ウォーミングアップの段階から音楽をかけ、体ほぐし的な要素を取り入れながら、生徒の心と体を解放できるようにし、恥ずかしさを取り除いていくようにする。授業内容を具体的に説明をすると、全員が内側を向いたサークルの隊形を作り音楽をかける。そして「走る・跳ぶ・回る・上げる・伸びる」といった動きの要素となるものを拡大して掲示し、その言葉から連想される動きを1人ずつ自由に踊る。周りの生徒は1人が行なった動きをまねする。2×8カウントずつくらいで順番にまねされる生徒を回していく。その後、個人で1×8カウントの中に、動きの要素を3つ以上入れて作っていく。それができれば2～4人で3×8カウントで考える。最後は音楽を流しながら、1グループずつ中央に出てきて発表する。

##### 【指導上の留意点やポイント】

- ・生徒が好きそうで、速すぎず遅すぎないテンポの曲を選ぶ。
- ・誰でもできる簡単な動きを提示することで、抵抗感をなくす。
- ・雰囲気が高く滞ってしまう場合には、教師自身が明るくふるまい、教師の動きのまねをさせる。
- ・2～4人で考える際は、カノンやシンメトリーを入れるようにする。
- ・最後の1グループずつの発表の際は、周りは手拍子をして盛り上げ、踊りやすい雰囲気に。

### 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、男性教員は苦勞しているのが実態である。そのため、ソーラン節等に振り替えて授業をしているのが現状である。その背景として、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ことや、指導する教師側が指導の経験が乏しいため、体育の授業として行われる『ダンス』を敬遠してしまう傾向にある。今回の研究では、上記の3つを実践例としてまとめたが、授業を展開していく上で「はずかしい」と感じてしまいがちな中学生の心と体をほぐし、踊りやすい雰囲気作りをしていくことがとても重要となってくる。そのためには、教師自身が「はずかしい」という気持ちを捨てて、生徒とともに動きを考え、楽しみながら踊ることが大切であると考えられる。