

F ダンス（中・高）コース

盛岡市教育委員会 指導主事 村松 昂
北上市立北上中学校 教諭 高橋 翔

【部会テーマ】

各種の運動を通して、全ての生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現（高等学校では継続）するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方。

1 体ほぐしの運動にかかわって

心のウォーミングアップも兼ねて、ペアやグループで行う。

(1) ペアでの柔軟

- ① アキレス腱
- ② 体幹の柔軟

肩入れ → 肩入れひねり → 肩入れ前屈

(2) まねっこランニング

・グループ毎に1列になり、先頭の人の動きをまねて走る。(ジャンプ、ジグザグ、スキップ、後ろ向き、横向き など自由に)

(3) 1・2・4・8・全員 (M: きゃりーぱみゅぱみゅ「CANDY CANDY」)

- ① 1人: スキップハイタッチ
- ② 2人: ステップ+くるりんぱ+足踏んで
- ③ 4人: くるりんぱ
- ④ 8人: ステップ左右+爆発
- ⑤ 全員: //

<指導の留意点>

・柔軟をする際は、息を止めずに呼吸することを繰り返して指導する。

2 ウォーミングアップにかかわって

表現活動を取り入れながら、心と体のウォーミングアップを行う。

(1) 魔法使いアスキー (M: Perfume「Start Up」)

《即興力・コミュニケーション》

- ① ステップ1: 相手の手の動きに合わせて、おでこが離れないように動く
- ② ステップ2: 相手の手の動きを大きくしたり変化を持たせ、跳んだり、回転したりする
- ③ ステップ3: 操る場所に変化を付ける
例) おへそ、右足等



【ステップ1の様子】

<指導の留意点>

- ・操られる側は、手なども大きく動かすよう指導する。
- ・教師側は、操る側の表現も見取る。
- ・表現が進んでいくと、場所を広く使用するようになり、ペアの手に集中しているため周りが見えにくいことから、安全への配慮が必要となる。

(2) コピーのコピー (M: ハルカリバーコン「OBOROG COPY VIEW」)

《即興力・多様性の習得》

- ① ステップ1: 移動しながら先頭の人の動きを真似る
- ② ステップ2: 順に列を作り、真似る

- ③ ステップ3：立体的に捉え、真似る
例) 同じ動きを寝たり向かい合ったりする
- ④ ステップ4：静止した状態だけではなく、動きながらの表現も取り入れる
- ⑤ ステップ5：テーマを与えて、これまでの状況を把握し、表現をつなげる



【ステップ3の様子】

<指導の留意点>

- ・最初は、真似る順番を確認するが、順番が前後しても構わない。順番がずれた時は、主体的な活動になった瞬間でもある。
- ・表現することが苦手な生徒は、新たな動きが思い浮かばない時には、真似しても良いことを繰り返して指導する。
- ・前後半に分けて、見る機会を与えることで仲間の良さに気付く機会となる。

(3) ミラー&ひねくれミラー

《即興力・対極の発見》

- ① ステップ1：ペアの人の動きを真似る
- ② ステップ2：ペアの人の動きを左右対称で真似る
- ③ ステップ3：集団で移動しながらイメージを与えながら行う

3 リズムダンスにかかわって

カウントで動きを覚えさせることはせず、言葉で動きを覚えさせることで、生徒が間違っていると認識しにくくなる。また、リズムに乗ることを重視し、教師側から多様な動きを例示することで、動きが固定化されず、さらに生徒が主体的に表現するようになる。

- (1) ペアダンス (M: YUKI「メランコリニスタ」)

《動きの大きさとメリハリ・コミュニケーション》

- ・出前一丁→左右ステップ+外に開いて回転→エックス+チャチャチャ→スキップ



【エックスの様子】

(2) ドンとパ (M: AI「ハピネス」)

- A ドン・ドン・パ ドンドン ×4
ドン・ドン・パ・パ ×4
- B ドーン・パ ×4
パパパパパパパ ×2
- C 自転と公転でスキップ ×4
- H 4・4・4・4・2・2・2・2
パパパパパパパ
にやにやにやにやにや

A→B→C→A→B→H→B→C→Hの順で

<指導の留意点>

- ・リズムに乗りながら、体を動かすことが重要であり、「1, 2, 3, 4・・・」のように拍子で動かないように指導する。拍子で動くことで、正解、不正解が生まれてしまい、本質から外れる可能性がある。

4 創作ダンスにかかわって

導入にあたっては、具体的にイメージを持てる題材から始め、抽象的な題材に移行していくと良い。

- (1) だるまさんがころんだ【B: 対極の動きの連続】(M: T-SQUARE「Chaser」)

《動きの大きさとメリハリ・対極の動き》

- ① ステップ1：全体で「・・・ころんだ」で止まる
- ② ステップ2：4人程度のグループで声掛け役の後ろについていきながら行う

<指導の留意点>

- ・①の場面で、しっかりと止まって「シーン」となる感覚を掴ませると動きが変わってくる。

(2) **タッチ・アンド・エスケープ**【B：対極の動きの連続】(M：T-SQUARE「Chaser」)

《動きの大きさとメリハリ・対極の動き》

- ① ステップ1：ペアで追いかっこ
- ② ステップ2：ペアで逃げている人の真似をしながら追いかっこ ※タッチで交代
- ③ ステップ3：4人グループでステップ2を行う
- ④ ステップ4：テーマを決めて動く

(3) **新聞紙**【E：もの（小道具）を使う】
(M（初期）：アートオブノイズ「CATWALK」)
(M（発展）：Bond「Fiennes:Quixote」)

《動きの大きさとメリハリ・動きの質感・多様性の習得・ひと流れの動き》

- ① ステップ1：先生誘導で行う
- ② ステップ2：二人組で行う
- ③ ステップ3：四人組で行う
- ④ ステップ4：シンブンサーを決めて行う



【ステップ4の様子】

(4) **追う人追われる人** (M：踊る大捜査線 THE MOVIE2「Rhythm And Police2003」)

「だるまさんがころんだ」を発展させた教材である。「～ころんだ」で止まるのではなく、何かを想定して演じていく。

(5) **ペーパームーブメント** (まっ子ペーパー)
(M：VEE「Tweet」、Libera「You Were There」)

＜指導の留意点＞

- ・「紙＝大事なもの」のように、イメージを持ちながら行わせることで動きに変化が現れる。
- ・お互いの動きを見合うことで、新たな動きや自分自身の動きの良さへの気づきとなる。