

保健体育科学習指導案

日 時 : 平成 27 年 10 月 1 日 (木)

1. 単元名 ダンス (現代的なリズムのダンス)

2. 単元について

(1) 単元観

ダンスは、イメージをとらえた表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにし、感情を込めて踊ったり、自己を表現したりすることを楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、年齢や性別に関係なく人々にとって身近な存在であり、生涯にわたって親しむことができる。さらに、自分の体を思い切り動かしたり、自由に表現したりすることで、人間が潜在的に持っている模倣や表現の欲求を充たし、ストレスの解消にもつながる運動でもある。運動技能に左右されず、人との違いを「個性」として捉え、一人一人の良さを生かすことができるという点では、他のスポーツにはないものである。

本単元は、中学校学習指導要領における「G ダンス」(ウ 現代的なリズムのダンス) に位置付けられており、「感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができるようにする」ことを学習のねらいとしている。また、「リズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んでおどることができるようにする」ことが技能面での目標とされている。そして、リズムカルな全身運動やステップを継続することで柔軟性、平衡性、筋持久力、敏捷性などを高める効果も期待できる。

近年では、学校体育におけるダンスの必修化に伴い、ダンス教室に通う子どもが増えたり、歌とダンスを合わせたダンスグループがメディアに取り上げられる機会が多くなったり、興味を持っている生徒も多い分野である。しかし、自分が踊る側となると、人前で表現することに抵抗を感じて、湧き出る感情を抑えてしまったり、思い切り体を動かすことができなかつたりする生徒もいる。また、どのように動いたり表現したりしたら良いかわからない等の理由で嫌いになってしまう可能性もある単元である。

そこで、本単元では、1つの既定のダンスを設け、全体で同じ目標に向かって作品づくりをしていくことを中心に構成していく。規定の振り付けがあることで、「踊る」時間をできるだけ確保し、その抵抗感を少しでも減らしていきたいと考える。また、既定の振り付けは基準となるため、自分の動きや仲間の動きを観察して、その良さや違いを見つけたり、ほめたりして質を高め合っていくことに重点を置き、踊るだけではなく、観たり、観られたりする楽しさも味わわせたいと考える。

(2) 生徒観

省略

3 研究の視点 (研究テーマとの関わり)

<視点1> 小・中学校の連携

① 領域ごとの9年間のカリキュラム試案作成と小・中学校への提案

小学校と中学校の9年間をつないだ領域あるいは種目ごとのカリキュラム試案(以下、9カリ)を作成し、9年間を見通すことによって、児童生徒の発達段階に見合った授業の計画を立案し、系統的に指導を行うことをねらいとしている。また、この9カリを地域の小・中学校へ提案し、展開することで、体育専科ではない教員も、いつでもどこでも児童生徒の発達段階に見合った系統的な指導ができるような環境をつくることが最終的な目標である。

② 教員実技研修会の実施

実技研修会を実施し、小学校でも中学校でも活用できるような体育授業のアイデアを実践交流する場を設ける。教員が実際に体験してみることで、学年の発達段階に応じた授業計画を立てやすくす

ることがねらいである。

【教員実技研修会の内容】

H27 『ダンス』～誰でも簡単に踊れる 8・4・2・1 ダンス

H26 『球技：バスケットボール』～シュート場面が多く出るドリルゲームとタスクゲーム

H25 『球技：B・BALL』～打てる！捕れる！少ない用具でできるベースボール型の授業例

H24 『球技：ZERTH BALL』～ボールを持たないときの動きを引き出すニュースポーツの例

＜視点2＞ 「わかる」「できる」「かかわる」授業づくり

9年間のカリキュラムを基に、学年の発達段階を考慮しながら機能的特性に毎時間触れるような活動を目指して単元計画を立てていく。ここで考慮すべきことは、子どもの実態や子どもから見た特性が機能的特性の発現を抑制する可能性があるということである。そのため、学習前に取り上げる種目の学習経験やその運動・スポーツの好嫌度とその理由、興味、関心などを調査し、単元計画に生かしていく。そして、学習の目標を達成するために「わかる」「できる」「かかわる」の3つの観点から単元を構築していく。

(1) わかる授業づくりのために

全ての児童生徒が認識学習に関する目標を達成するために、単元や子どもの実態に応じて手だてを工夫する。

- ・運動の原理、技術構造、技術のポイントなどの整理と提示資料の工夫
- ・教具の工夫 ・視聴覚教材、機器の活用 ・学習ノートの工夫、活用 等

課題ダンスの提示 **W-1**

規定のダンスを設け、1つの曲の振り付けをマスターする達成感や踊れる喜びを味わわせる。また、模範があることにより、基準がわかりやすくなり、自分の動きや仲間の動きを観察し、その良さや違いを見つけやすくする。

※課題ダンス『TRF / EZ DO DANCERCIZE・DISC 3 ～BOY MEETS GIRL～』（avex club）

技能のポイントのキーワード化 **W-2**

各セクション（節）の踊りのポイントを生徒が認識しやすい言葉にキーワード化することで、覚えやすいようにする。

学習ノートの活用 **W-3**

ダンスの解説を載せた学習ノートを個人に配布することで、活動に見通しを持つことができるようにする。また、本単元では3グループに分かれて活動することになるが、個人やグループの記録を継続的に記入させることでフィードバックを行えるようにする。

視聴覚機器の使用 **W-4**

各グループに撮影機器（デジタルカメラ）と投影機器（プロジェクター・テレビ）を配布し、自分たちのダンスを客観的に観ることで、良い所や改善点を抽出できるようにする。

KEY FACTOR の提示 **W-5**

ダンスをよりよくするための観点を「KEY FACTOR」として8つ（手・腕・足・肘・膝・腰・顔・へそ・その他）提示し、踊ったり、観察したりする際のポイントを抑えやすくする。

(2) できる授業づくりのために

全ての児童生徒が「できそうだ」「できた」と感じながら学習を進め、運動学習に関する目標を達成す

るための手だてを工夫する。

- ・スモールステップを取り入れた教材の工夫
- ・動き作り→ドリル→タスクゲーム
- ・場の工夫
- ・スポーツミラーなどのフィードバック装置の活用 等

ウォーミングアップダンスでの心ほぐしと踊る機会の確保 **D-1**

8・4・2・1のリズムに合わせた、簡単なダンスをウォーミングアップで使用する。流行の曲を使用することにより、体をほぐすだけではなく、心もほぐし、ダンスへの気持ちを高めさせる。また、できるだけダイナミックに体を動かし、踊る時間を多くする。

ステップや動作の反復 **D-2**

ウォーミングアップダンスでは、課題のダンスと同様または類似のステップや動作を多く使用し、課題への反復練習につなげる。

スモールステップによる練習 **D-3**

課題のダンスを21のセクションに分け、1つずつ積み上げていく。また、うまくできない生徒へは、「上半身だけ」「下半身だけ」等動かす部位を限定したり、簡略化した動きを提示したりする。

(3) かかわる授業づくりのために

全ての児童生徒が、お互いに関わり合うことが「楽しい」「効果がある」と感じることができるような手だてを工夫する。

- ・ペア学習、グループ学習の効果的な活用
- ・技能や子どもの個性を生かすグループ編成
- ・アドバイスする方法や補助の方法の丁寧な指導
- ・グループ内での役割分担の明確化 等

グループ学習・ダンスリーダーの選出 **K-1**

1つの作品を作り上げていく過程で、3つのグループ（1グループ11～12名）に分け、グループ学習を中心に単元を進めていく。グループ学習を行うことで、チームの意識を持たせ、仲間同士でお互いに高め合っていけるようにする。また、過去の取り組み等から「ダンスリーダー」3名を互選し、リーダーを中心にチームを組織する。チーム内では役割を分担し、活動が円滑に進められるようにする。

視聴覚機器を利用したミーティングの時間 **K-2**

キャプテンを中心としたミーティングの時間を設ける。また、視聴覚機器を活用し、自分たちのダンスをフィードバックできるようにする。

振り返り場面の設定 **K-3**

毎時間、チームミーティングでの内容を全体で発表する場面を設け、全体で共有できるようにする。

4 単元目標

ダンスに興味を持って、自主的に取り組み、音楽に合わせて、ダイナミックに体を動かし、色々なステップをしながら踊れるようにする。また、お互いの表現やダンスを鑑賞し合い、お互いの良さを評価したり、違いを見つけたりして、練習を工夫できるようにする。

5 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技 能	知識・理解
ア) 恥ずかしがらずに体を動かしたり踊ったりしようとする。	ア) ダンスをより良くするための表現の仕方を見つけることができる。	ア) 音楽に合わせて、リズムカルにダイナミックに踊ることができる。	ア) ダンスの特性、歴史や種類、踊りの特徴などを理解している。
イ) お互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりしようとする。	イ) お互いの動きの違いや良さを見つけ、練習を工夫することができる。	イ) 下半身を中心に使った色々なステップを用いて踊ることができる。	イ) 自己観察や他者観察などの方法で課題が明確になり、学習成果を高められることを理解している。

6 単元指導計画

時	ねらい・学習内容	留意点	関	思	技	知
1	1, 2 年次の学習の振り返りと, 第 3 学年での目標をとらえ, 学習の流れを理解する。 ○オリエンテーション W-3 ・学習ノート ・過去のダンス映像を視聴する。 ○ためしのダンス ・過去に学習したダンスを踊ってみる。 ○ダンスリーダー選出 K-1 ・過去の取り組みや学級での取り組み等からリーダーにふさわしい 6 名を投票し, 選出する。	・映像を観ながらできるように大スクリーンで行う。 ・チーム編成の目的, 方法, 願いを伝える。	ア			ア
2	○チーム編成・ミーティング ・選出されたリーダーを中心に 3 チームを編成する。 ・編成したチームで役割分担を行う。 ○ウォーミングアップダンスを覚える。 ・8421ダンス 使用曲『EXILE PLIDE』(EXILE) ○課題ダンスを提示する。 W-1 ・『BOY MEETS GIRL』(TRF)	・互選のリーダー 6 名を話し合いで 3 チームに分けてから編成を行う。 ・昨年度のダンスの一部を用いて, 8・4・2・1 のリズムを復習してから実施する。	ア			

3 4 5 6 7 8	各セクションのステップや動きを理解し、より良く見せるためのポイントを見つける。 ○ウォーミングアップダンス(8421ダンス) D-1 / D-2 ○動き作り【全体】 W-2 / D-3 ・各セクションの動きやステップを学習する。 ○スキルアップⅠ【グループ】 ・3グループで分かれて反復練習をする。 ○チームミーティング W-5 ・各セクションのダンスをより良くするためのポイントを考え、ホワイトボードに記入する。 ○スキルアップⅡ【個・グループ】 ・課題となる部分を改善する。 ○シェアタイム K-3 ・各グループから出された課題を共有する。 ○まとめのダンス【全体】 ・本日の振り返りを行う。	・技能のポイントを掲示し、キーワードでおさえさせる。 ・練習の仕方【基本の流れ】 →ゆっくりのテンポで踊りを覚える(全体) →反復練習(グループ) →実際のテンポで踊る(全体) ・KEY FACTORを使って観点をしぼる。 ・時間を設定し、ミーティングのみで終わらないようにさせる。 ・シェアした課題を意識してダンスができるようにする。	イ	ア	ア	
9 10 11 12 (本時)	自分たちのチームのダンスを観て課題を出しあい、その課題に応じて練習を工夫する。 ○ウォーミングアップダンス(8421ダンス) D-1 ○スキルアップⅠ【グループ】 W-4 ・3グループで分かれて課題のセクションを撮影する。 ①プロジェクタ/デジカメ/MDデッキ ②テレビ(大)/デジカメ/ラジカセ/アンプ ③テレビ(小)/デジカメ/MDデッキ ○チームミーティング K-2 ・映像を観て、課題のセクションをより良く見せるためのポイントを出しあう。 ・本日の練習内容を話し合う。 ○スキルアップⅡ【個・グループ】 ・3グループで分かれて練習をする。 ○シェアタイム K-3 ・各グループから出された課題解決の方法を共有する。 ・全体で各グループの課題セクションを踊る。 ○まとめのダンス【全体】 ・本日の振り返りを行う。	・練習の仕方【基本の流れ】 課題の確認→練習(スキルアップⅠ)→撮影→VTRチェック→練習(スキルアップⅡ)→課題の共有・実践 ・グループ練習の時間を考えて練習計画を立てさせる。 ・時間を設定し、ミーティングのみで終わらないようにさせる。 ・各リーダーの発表をもとに実際に課題セクションを踊る。 ・シェアした課題を意識してダンスができるようにする。	イ	ア イ		イ

13	センターオーディションを行い、リズムカルにダイナミックに踊っているかを評価し合う。 ○ウォーミングアップダンス【全体】 D-1 / D-2 ○スキルアップ【グループ】 K-2 ・3グループで分かれて練習をする。 ○センターオーディション ・得票数の多かったグループが最終発表日にセンター(先頭)でダンスをすることを伝える。	イ		ア	
14 15	音楽に合わせて、リズムカルにダイナミックに踊り、発表会でダンスを見せ合って楽しむ。 ○ウォーミングアップダンス【全体】 D-1 / D-2 ○ミーティング ・今までの課題の確認をし、練習方法を決める。 K-1 ○スキルアップ【グループ】 K-2 ・3グループで分かれて練習をする。 ○ダンス発表会 ・全体のダンスをビデオ撮影する。 ○まとめ ・撮影したダンスビデオを鑑賞して学習ノートに振り返りを記入する。 ・総まとめの練習となることを意識させる。 ・教員にも呼びかけ発表を鑑賞してもらう。	イ		ア イ	

7 本時案 (12 / 15 時間目)

(1) 本時の目標

- ・お互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりすることができる。
- ・踊りをより良くするための表現の仕方や、個々の動きの違い、良さなどを見つけ、練習を工夫することができる。

(2) 本時の展開 ○…指示・説明 □…発問 △…補助発問

	主な学習活動	教師の主な働きかけ	備考 評価
課題把握	1 2プロ(体力向上2分間プロジェクト)でストレッチングを行う。 2 全体でウォーミングアップダンスを行い、心と身体の準備をする。 【ウォーミングアップダンス】 3 前時までの確認をする	○「2プロ Bメニュー(柔軟)をしよう」 ○「ウォーミングアップダンスをしよう」 D-1 (8・4・2・1ダンス) ○「前回までに反省で出てきた課題のセクションを確認しよう」	・BGMを流す ・使用曲 「EXILE PRIDE」 (EXILE)

課 題 追 究	4 グループに分かれて課題のセクションを踊り、ビデオ撮影をする。 【スキルアップダンスⅠ】 V.I.P プロジェクタ/デジカメ/MDデッキ First TV(大)/デジカメ/ラジカセ/アンプ Economy TV(小)/デジカメ/MDデッキ	○「前回の授業で課題となっていたセクションを、グループ内で分担して撮影しよう」 W-4	お互いの良さを認め合い、協力して練習しようとしている。 【関心・意欲・態度：イ～観察】 ・キーファクターカードを使って基準を示す ・ホワイトボードにまとめさせる
	課題となるセクションをよりよくするためのポイントを考えよう		
	5 チームの課題を出しあい、より良くするためのポイントを話し合う。 【チームミーティング】 6 課題を克服するための練習をする。 【スキルアップダンスⅡ】 7 各グループが出した課題のセクションをよりよくするポイントを共有し、実際に踊ってみる。 【シェアタイム】 8 全体で通して踊る。 【まとめのダンス】	□「課題のセクションのダンスをより良くするためには、どうしたらよいだろう。キーファクターをもとに考えてみよう」 K-2 ≪予想される生徒の答え≫ ・ひじの曲げ伸ばし ・腕の振りを意識する ・膝を曲げてキックする ・体の向きを変える ○「どのセクションを、どのように練習するのかを決めて、練習しよう」 ・セクション No ・カメラの使用の有無 ・練習形態(個人/グループ/全員) ○「どのセクションで、どのようなことを意識して踊るとより良いのか各グループの考えを参考にして実際に踊ってみよう」 K-3 ○「ダンス隊形になって、全体で踊ってみよう」	より良くするためのポイントや自分と仲間のダンスの違い、良さを見つけ、練習を工夫している。 【思考判断：イ～記述観察】 ・ホワイトボードを掲示しながら、実際に踊ってみることで共有を深める ・出されたポイントを意識させる
	9 クーリングダウンをする。 10 本日の学習を振り返り、学習ノートに記入する。	○「クーリングダウンのストレッチをしよう」 ○「次回は、センターオーディションです。次回の発表に向けて、今日の学習を振り返り、学習ノートにまとめておこう」 W-3	・BGMを流す ・学習ノートの活用

9 年間のカリキュラム 『表現・リズム遊び』 ・ 『表現運動』 ・ 『ダンス』

段 階	学 年	体育的学力 学習内容	わ か る	で き る	か か わ る	内 容 の 例
			知 識 ・ 学 び 方	技 能	態 度	
小 学 校	1	表 現 遊 び	○動物やおもちゃの様子や特徴がわかる	○動物やおもちゃなどになりきって踊る	○誰とでも仲良く踊ろうとする。	○鳥 ○昆虫 ○虫 ○動物園 ○おもちゃ ○遊園地 ○のりもの
		リ ズ ム 遊 び	○走る，回る，スキップする，跳ぶなど， リズムカルな動きがわかる。	○軽快なリズムにのって，全身で弾んだり踊ったり することができる。	○場の安全に気をつける	○新聞紙になろう （教師，児童が新聞紙をリズムに乗って動かし，真似をする。） ※ねじれる，小さい，大きい，ユラユラ，ヒラヒラなど。
	3	表 現	○身近な生活などから，その特徴をとらえ，対比する動きを組み合わせることができる。	○題材の特徴をとらえ，対比する動きを組み合わせたり，繰り返したりして踊ることができる。	○互いに工夫したり表現を見せ合い，感じを確かめ合うことができる。	○動きのある遊び（じゃんけん，昔遊び等） ○イメージしやすい題材（ロボット，洗濯機等） ○表現カルタ…テーマ「伸びるもの」 （リズムに乗って，めくったカードに書かれているものの動きを表現する。） ※ガム，もち，ゴムなど
		リ ズ ム ダ ン ス	○全身で弾むための要素がわかり，動き方を工夫することができる。	○動きにアクセントをつけ，軽快なリズムに乗って踊ることができる。	○動きをまねたり，手をつないだりして誰とでも仲良く踊ることができる。	○軽快なロックのリズム ○陽気なサンバのリズム
	5	表 現	○身近な生活や自然環境から題材を選び，表したい感じを強調したり，簡単にまとまりを作ることができる。	○題材からイメージして，即興的に表現し，はじまりと終わりをつけて簡単なひとまとまりの動きができる	○互いの良さを認め合い助け合って練習や発表をしたり，安全に気を配ったりできる。	○変化のある構成ができるもので，群の動きができるもの ○伸び伸びストーリー作り （5年）表現カルタの題材をもとに，「はじめ—中—おわり」のひとまとまりの物語作り （6年）群れ方，群れの変化の意識
		フ ォ ー ク ダ ン ス	○いろいろな地域の特徴や世界の人々の生活や文化が理解できる。 ○グループや自己の踊り方の課題を見つけることができる。	○踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることができる。	○自分やグループの課題解決に向けて，練習や発表の仕方を工夫しようとする。	○マイムマイム ○ジェンカ ○コロブチカ ○よさこい など

