

体育実技

第7回

現代的なリズムのダンス



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、＜あなたが現代的なリズムのダンスを楽しむためには？＞をテーマに、3人の生徒が課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：現代的なリズムのダンスを **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：現代的なリズムのダンスを **する** **みる** **支える** **知る** 楽しみ方を探究



そら

ダンスは**苦手**
小学校の時に
ロックダンスを
少し習っていた
が…苦手

ステップ1：課題の設定

私は **うまくリズムにのれれば**

現代的なリズムのダンスを楽しめる **する**



ステップ1：探究活動

まずよく音を聞いて、体でリズムをとる練習をする



ステップ1：考察

曲のドラムなどを聞き取れれば、リズムにのることができると気づいた



ステップ2：課題の設定

私は **うまい人のテクニックを見られたら**

現代的なリズムのダンスを楽しめる **みる**



ステップ2：探究活動

ダンスがうまい友達の動きを見せてもらい、自分も体を動かして再現する練習をする



ステップ2：考察

ダンスがすごく苦手で、全然できないかなと思っていたが、友達の動きをよく見たら
どどんうまくなっていくと気づいた



はるき

ダンスは**普通**
友達と創作ダンスを
発表し合えたら楽しそう
だが、体がうまく動かせない

ステップ1：課題の設定

私は **手足を正しく思った通りに動かせれば**

現代的なリズムのダンスを楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

まず足だけを動かす練習をし、次に手の動きをつけて練習する

↓

ステップ1：考察

練習したことで、まず足が慣れてくれて、手を動かす余裕ができたのがよかった

↓

ステップ2：課題の設定

私は **みんなと知っている曲で踊れれば**

現代的なリズムのダンスを楽しめる **する**

↓

ステップ2：探究活動

3人で作ったダンスを、自分が好きな曲に合わせて発表する

↓

ステップ2：考察

ダンスを考える途中も、みんなで工夫し合えて楽しかった。みんなでダンスを踊るのはとても楽しいと体で実感した



まこと

ダンスは**普通**
韓国のガールズ
ユニットの振り
付けをコピー
するのが好き

ステップ1：課題の設定

私は **いろいろなステップや振り付けをつなげて踊れれば**

現代的なリズムのダンスを楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

高低差のある振り付けをうまくつなげて、メリハリのある動きにする練習をする

↓

ステップ1：考察

自分が思っているよりも大きく動かないと、相手には伝わらないということがよくわかった

↓

ステップ2：課題の設定

私は **友達と振り付けを教え合えたら**

現代的なリズムのダンスを楽しめる **支える**

↓

ステップ2：探究活動

友達とお互いに動きのアイデアを出し合い、コミュニケーションをしながらダンスを作った

↓

ステップ2：考察

友達と振り付けなどを教え合ってダンスを作ったので、発表で成功した時のうれしさが倍になった

学習のポイント

体育でも行うダンスですが、「大好き」という人もいれば、「苦手」という人も
いるのではないのでしょうか。「現代的なリズムのダンス」も「創作ダンス」も
生徒には人気があるようですが、日頃からダンスをやり慣れていない人にとっては、人前で踊る恥ずかし
さもあって、なかなか積極的に取り組めないようですね。

でも今回の現代的なリズムのダンスは、「ダンスが苦手な人でも、友達といっしょに楽しく取り組める」

活動です。それは「うまくリズムにのるにはどうすればよいか?」「振り付けが上達するためのコツは?」「人前で踊る恥ずかしさを克服するには?」など、一人ひとりの生徒が自分なりの課題を設定し、それを解決するためにダンスの探究活動に取り組めるからです。ダンスが得意か苦手かは関係ありません。番組を見てわかるように、ダンスが苦手な生徒たちも、ダンスの楽しさをそれぞれに発見できたようですよ。そしてあなたも、**ダンスをするだけではない、ダンスのさまざまな楽しみ方を探究してみませんか?**

.....

そらさんはステップ1で、「うまくリズムにのる」ことを課題に、まず音をよく聞き、それに合わせて体でリズムを取る練習をしました。そらさんは、ドラムなどリズム楽器の音をよく聞き取れば、リズムにのることができる気づき、「**ダンスをする**」楽しさを知りました。そしてステップ2では、「うまい人のテクニックを見る」ことを課題に、ダンスがうまい友達のダンスを見せてもらい、自分もその動きを再現する練習をしました。ダンスがすごく苦手だったそらさんは、うまい人の「**ダンスをみる**」ことで、自分もどんどんうまくなることに気づいたそうです。

はるきさんはステップ1で、「手足を思った通りに動かす」ことを課題に、最初は足だけを動かす練習をし、後から手の動きをつける練習をしました。はるきさんは、先に足が動きに慣れたおかげ、手を動かす余裕ができることに気づき、「**ダンスをする**」楽しさに触れました。そしてステップ2では、「みんなと知っている曲で踊る」ことを課題に、友達といっしょに作ってきたダンスを、大好きな曲に合わせて発表することができました。「ダンスを考える途中も、みんなで工夫し合えて楽しかった。みんなでダンスを踊るのはとても楽しいと体で実感した」と話すはるきさんは、「**ダンスをする**」楽しさを体験できたようです。

まことさんはステップ1で「ステップや振り付けをつなげて踊る」ことを課題に、これまでうまくできなかった高低差のある振り付けを、大きな動きでメリハリをつけて見せる練習をしました。もともとダンスが大好きだったまことさんは、「自分が思っているよりも大きく動かないと相手には伝わらない」ことに気づき、今まで知らなかった「**ダンスをする**」楽しさを知りました。続くステップ2では、「友達と振り付けを教え合う」ことを課題に、お互いに振り付けのアイデアを出し合い、コミュニケーションを取りながらダンスを作ることができました。まことさんは「友達と教え合ってダンスを作ったので、発表で成功した時のうれしさが倍になった」そうです。これまで1人でダンスのコピーをしてきたまことさんは、友達といっしょに「**ダンスを支える**」活動をしたことで、ダンスの新たな魅力を知ったようです。

.....

みなさんも、現代的なリズムのダンスが楽しくなる関わり方を探究してみませんか?

※NHK高校講座「**体育実技**」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、**ステップごとに自分の課題を記入できる**
『**課題設定シート**』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第7回

現代的なリズムのダンス

名前

私は、

れば(なら)

現代的なリズムのダンスを楽しめる。