

選択教科としての「保健体育」における内容の検討 ——創作エアロビックダンスの有効性について——

高田 光代 藤原 宏美 松尾 千秋
房前 浩二 岡本 昌規 三宅 幸信
藤本 隆弘 三宅 理子 松岡 重信

1. はじめに

学習指導要領では、『選択教科としての「保健体育」においては、生徒の特性等に応じ多様な学習活動が展開できるよう、…（中略）…各種の運動の学習及び体育に関する知識、健康・安全に関する事項についての課題学習など多様な学習活動を各学校において適切に工夫して取り扱うもの』とされ、必修教科の体育分野の内容に示している以外の運動も含めて、それらの中から生徒の特性に応じて選択して学習したり、体育に関する知識について実技と関連させながら、調べる、話し合う、確かめるなどの学習をしたり、必修教科の保健に示している内容及びそれ以外の健康・安全についての内容も含めて課題学習を行うなど、生徒の特性や習熟の程度に応じた多様な学習活動が展開できるようその充実を図ることを大きなねらいとしている。

当校では今年度から、中学3年生を対象に選択保健体育の取り組みを始めたが、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じた工夫として、具体的にはどんな展開が考えられるのか。今回はエアロビックダンスを中心とした実験的授業実践の一部を例に、今後の展開を検討していきたい。

2. 選択体育を始めるにあたって

ここ数年、子どもの「体力の低下」が深刻な問題になってきている。当校でも近年、授業やクラブ活動におけるケガが増えてきている。それも以前では考えられないような準備運動の場面であったりする。腕立て伏せや腹筋が一回もできない生徒が増えてきたことに象徴されるように、子どもたちの筋力の低下は著しく、その背景には、過去の運動経験の不足など様々な問題を含むライフスタイルの変化が子どもの「体力の低下」を引き起こしていると考えられる。しかしながら、このような現状にも関わらず、体育の授業時間数

の減少という問題が生じた。このような状況下で、子どもの体力の向上をどうやって図っていくのかということについての課題は大きい。

このような社会的ニーズや学習指導要領の選択保健体育の要点、また、子どもの実態から当校保健体育科では、『Let's enjoy fitness “見つめよう！自分のこころとからだ。高めよう！体力。生かそう！生活に。”』というテーマを掲げて、選択保健体育を実施している。自分のからだの現状を知り、自分のからだに興味を持つこと。また、運動することの楽しさを実感することがライフスタイルに運動を位置づけ、生涯にわたって健康を保持増進することに役立つと考える。その一方法としてエアロビックダンスを行うことを考えた。

エアロビクスは、体力の向上がはかれ、生活習慣病の予防の上でも、効果的な運動の方法と考えられている。中でも、エアロビックダンスは、心肺機能を高めるジョギング運動、筋肉強化のための負荷運動、柔軟性を回復するストレッチ、自分を見つめるリラクゼーションなど、いろんな要素がクロスオーバーした、フィットネスの集大成といわれている。また、音楽に合わせて行うため、楽しくリズムにのって体を動かしているうちにエクササイズを消化してしまうという効果もある。

今回の授業では、ただ、模倣して、楽しんで終わるのではなく、生徒自身がエアロビックダンスの理論と手法を身につけ、インストラクター側にたって指導することについても学習させてみた。受け手の状況を考えながらの展開、運動のポイント、リードの方法を工夫することなどたくさんの課題があるが、このようなことをふまえて活動することができれば、彼ら自身の生活においても運動を展開できるようになるのではないかと考える。また、このことは運動という側面だけでなく、リーダーとして活動する上で重要と思われる

基本的な要素をたくさんふくんでおり、今後のライフステージにおいても必ず生きるものとする。

以上のような視点で展開したエアロビックダンスについて、生徒の感想をもとに、今後の展開と選択保健体育での可能性を考えてみたい。

3. 研究の手続き

1) 研究の対象

広島大学附属福山中学校3年

保健体育選択者（男子33名女子7名）

2) 研究の手順・ねらい

以下の単元計画の流れで授業を行い、エアロ1の授業の展開については、第18時のまとめの時間に授業を終えての感想を記述させ、生徒自身に自己評価させた。この2つから、授業の設定、展開の仕方などについて以下の視点で検討することとした。

- ① 楽しさをどこに感じたか
- ② 難しさをどこに感じたか
- ③ 工夫した点はどこか
- ④ 授業全体を通しての自己評価はどうか
- ⑤ よかった点、改善すべき点は何か

これらの検討から、今後の選択保健体育を有効なものとするための課題を明らかにしたい。

4. 単元計画

- | | |
|---------|-----------------|
| 第 1 時 | オリエンテーション |
| 第 2～6 時 | 体力テスト、まとめ |
| 第 7 時 | 運動理論 |
| 第 8 時 | ノンウェイトトレーニング |
| 第 9 時 | 水泳 |
| 第 10 時 | トレーニング理論、メニュー作成 |
| 第 11 時 | まとめ |

エアロ1（課題曲での創作）

- | | |
|---------|------------------------------|
| 第 12 時 | エアロビックダンス、基本的なステップの習得、グループ編成 |
| 第 13 時 | エアロビックダンス理論 |
| 第14～15時 | ルーティン構成（創作） |
| 第 16 時 | 役割分担、練習 |
| 第 17 時 | インストラクション |
| 第 18 時 | まとめ |

エアロ2

- | |
|---------|
| 第 19 時～ |
|---------|

（生徒の手でより効果的なものに…）

1学期は自分のからだの現状を知り、自分のからだに興味を持つ、また、ライフスタイルに運動を位置づけ、生涯にわたって健康を保持増進できるようにとい

う視点から、体力テスト、運動理論、ノンウェイトトレーニングなどを行った。これらの学習を基に2学期からエアロビックダンスの授業を展開した。

5. 創作エアロの授業の展開内容と方法

今回保健体育の選択者は大半が男子で、ダンスの授業の経験がないため、まずは音楽のリズムにのって動く楽しさを味わわせることから考えた。また、エアロビックダンスが実際どんなものなのか流れを体験させ、エアロビックダンスを行うことの楽しさを実感させるとともに、どんな科学的根拠のもとに構成されているのかを学習させ、インストラクター側になつてルーティン構成・インストラクションすることができるよう、次のような展開で授業を進めた。

(1) エアロ1とエアロ2

授業の展開をエアロ1とエアロ2の2つのサイクルに分けて行った。エアロ1では、曲に合わせてまずは創る・踊るということを主に考え、課題曲について創作するようにした。（課題曲は、各パートのBPMの範囲内にあり、できるだけ曲の構成が単純で流行している曲を選んだ。そして、歌詞と曲のフレーズ構成を示したものを与えた。）

エアロ2では、生徒がより主体的に活動できるように、生徒自身が選曲からフレーズ分け、ルーティン構成、インストラクションに至るまで、エアロ1での課題をふまえながら、少し時間をかけてできるように考えた。

(2) ルーティン構成に向けて

エアロビックダンスは、ほとんどの生徒が未経験だったため、第12時はウォーミングアップからクールダウンまでを通して動き、全体の流れと基本的なステップを経験できるようにした。第13時では、どんな目的でどのように構成され、どんなポイントがあるかなど理論について学習できるようにした。

グループ編成については、ローインパクト（2チーム）・ハイインパクト・筋コンディショニング・クールダウンの中から1つ選択し、それぞれグループを編成した。ウォーミングアップについては、生徒によるルーティン構成が難しいと判断し、エアロ1では指導者で行った。

ルーティン構成については、各パートで以下のポイントを基本に考えさせた。

<エアロビック・パート>

- ① ローインパクトとハイインパクトの対応を考慮に入れながら、基本的なステップを参考に“8カウントのかたまり”を組み合わせて作る。その際、アームテクニッ

クを伴う動きのヴァリエーションや進行方向、リズムの変化などについても工夫する。

- ② いくつかのフレーズから、サビの部分に最適なフレーズを選択する。
- ③ 残りのフレーズを組み合わせて、全体的な流れを構成する。
- ④ 次の運動にスムーズに入れるようなキューイングを工夫する。

さらに、課題曲は8呼間×4のかたまりの32呼間で構成されているものを中心に選曲しているので、構成が複雑にならないようにするために、以下の方法を示した。

ハイインパクト

フレーズの構成

カウント	下 肢	上肢方向など
1-8	同じステップ	アレンジなし
2-8		アレンジ1
3-8		アレンジ2
4-8		アレンジ3

- ① 32呼間はステップを固定する。
- ② 8呼間単位でステップ以外のアレンジをする

ローインパクト

フレーズの構成

カウント	下 肢	上肢方向など
1-8	ステップ1	アレンジなし
2-8		アレンジ
3-8	ステップ2	アレンジなし
4-8		アレンジ

- ① 16呼間はステップを固定する。
- ② 8呼間単位でステップ以外のアレンジをする
それぞれこのフレーズのかたまりを6つ作れば、一曲分を完成することができるしくみである。

<筋コンディショニング>

- ① 体幹部・上肢・下肢など全身をバランスよくトレーニングできるように構成する。
- ② ノンウェイトトレーニングの手法などを利用して、リズムの変化などを工夫する。
- ③ 1つのトレーニングの長さは1フレーズ、回数では20回前後で考える。
- ④ 正しい姿勢で行い、使っている筋肉を意識できるようなキューイングを工夫する。

<クールダウン>

- ① 使った筋肉をくまなくストレッチできるように構成する。
- ② クールダウン全体の流れを考え、スムーズに展

開できるように構成する。

- ③ 1つのストレッチポーズを16~24カウント続ける。
- ④ ストレッチしている部分が意識できるようなキューイングを考える。

(3) 運動強度

各パートに必要な運動強度に応じた構成ができていくかを、ハートレートモニターを用いてチェックした。

(4) インストラクション

インストラクターが行っていることを一度に一人で行うのは難しいと考え、エアロ1では、“前面の動き、背面の動き、キューイング、基本姿勢の指示、呼吸の指示”などをグループ内で役割分担し、個々の役割に徹してインストラクションを行った。流れとしては、ウォーミングアップ→ローインパクト→ハイインパクト→ローインパクト→筋コンディショニング→クールダウンとグループごとに順次インストラクションを行うようにした。

エアロ2では、キューイングしながら踊るなど少しステップアップできるように考えている。

6. 結果と考察

(1) 生徒の感想から

①楽しさをどこに感じたか

まよめの各項目から生徒がどんなことに楽しさを感じているかを挙げてみる。

「思ったよりも楽で慣れてくると結構踊れた。」「楽しく踊れた。」「楽しんでいい汗をかけた。」などこれこそエアロビックダンスの楽しさともいえることではあるが、リズムによって運動すること、踊ることの楽しさを挙げています。

また、指導者としての立場では、「最初とまどっていたようだが、ついてきてくれたと思う。」「みんながノリノリっぽかった。」などのように、自分たちで創ったダンスと一緒に踊ってくれるかどうかの期待と不安、それを認められ一緒に踊れる喜びを挙げています。

また、インストラクション時の自分の役割について「思い切ってやったところがよかった。」「自分なりにきちんとおぼえていてよかった。」「舞台上で踊る時、顔を下に向けないと思っていたけど下に向けたまま踊ってしまった。」と自分の役割を果たせるように目標を持っての取り組みに対して、「踊り始めると結構終わるのが速かった。」「自分でいっぱいいっぱいだった。」などの反省もあるが、前面の動き、背面の動き、キューイング、基本姿勢の指示、呼吸の指示などをグループ内で役割分担し、個々の役割に徹してインストラクションを行うという緊張感の中、間違いながらもそれ

ぞれの役割を精一杯やろうとした時の達成感がそうであろう。

ルーティン構成の段階では、「繰り返しの部分が多かったけど、1つ1つのアレンジを工夫したし、ステップ自体もおもしろいステップを取り入れたのでよかった。」「パートのねらいに沿ってやれたのがよかった。」など運動を工夫することのおもしろさ。また、「みんなで意見を出し合ったところがよかった」「みんな進んで行動していたから効率がよいし、いろいろな意見も聞けて、問題点なども分かる。」「6人全員が一人ひとりの仕事をきちんとした」など協力して活動することの楽しさも挙げている。さらに、「みんながそれぞれ考えたエアロビが表現できていたと思う。」「他のグループも各パートのねらいに沿ってよかった。」「グループごとにちゃんと色々考えていて、踊ってみるとかなり疲れた。」「どのグループも音楽に合っていた踊りでよかったと思う。」など、お互いに認め合える関係の心地よさをあげている。

今回の授業では、ステップなどをできるだけシンプルに構成するようなものにした。また、指導者側の経験として、インストラクションではグループ内で役割を分担したため、個々の役割をしっかりとやらないとインストラクションが成功しないという状況ができた。また、エアロビックダンスの理論において、何をねらいとしてルーティン構成し、実践していくのかを学習させた。こうした取り組みの結果、生徒はこのように楽しさを感じたのであろう。

② 難しさをどこに感じたか

前項目の楽しさにもあげているが、生徒は難しさとしても「協力する」ことをあげている。「振り付けなどの意見がまとまらなかった」「意見が合っていなかったところがそのままだったり反省する点は多い。」など、特にルーティン構成、練習の3時間のことであろうが、みんなで協力して創り上げていく楽しさがある反面、協力していくことの難しさも感じている。ここをクリアすることが重要なポイントであり大きな課題といえる。

指導者という立場では、基本的なことではあるが、「覚えていなくて間違ってしまうて見本になることができなかつた。」など自分たちがルーティン構成した内容について「もう少し何をやっているか把握し」、「今度はもっと早めに内容を決めて十分練習できるようにしたい。」などや、「自分のことで精一杯で見えなかつた。」「恥を捨てきれない?」「前に出て踊るのはすごく恥ずかしかった。」「もっと目立つべきだった」など人前で踊ることの精神的な難しさや「キューイングがずれたから戻そうとしたら、速くなってしまつて最後

まで合わなかつた。」「時々指示ができなかつたり、タイミングを間違つて混乱させてしまつた」などキューイングの難しさなど、自分たちがやろうとしていることを把握し、指示していくといったような指導者としての立場での難しさをあげているが、これには時間とある意味慣れが必要である。

受け手の視点からは、「ステップが変わるのが早すぎたのがまずかつた。」「少しハードすぎた。」「行動と行動の間の移動が少し分かりづらかつた。」「詰め込みすぎでいけないパートがあつた。」「全部のチームがステップとかを懲りすぎて難しかつたと思う。」「もっとウォーキングを増やして準備の時間を増やした方がわかりやすいと思つた。」など構成が複雑になると難しくなるのもっとシンプルにルーティン構成することを課題としてあげている。

今回のエアロ1では、曲に合わせてまずは創る・踊るということを中心に考え、短期間にエアロビックダンスのルーティン構成からインストラクションまでを経験し、エアロビックダンスが実際どんなものなのか流れを体験させ、エアロビックダンスをやることの楽しさを実感させることにあつたため、時間をかけて工夫、練習をしていくことはエアロ2の展開での課題となる。

難しさにあげられた協力という課題は、エアロ1でのエアロ独自の楽しさや仲間と協力する楽しさでの経験が補ってくれるものもあろう。また、構成については次の項目にあげられる工夫とのバランスで悩ましいところではあるが、受け手の活動を主体に考えるということ働きかけをしていきたい。その他については、時間をかけることで解決されるものであろう。

③ 工夫した点はどこか

ルーティン構成の段階からいろんな工夫をしていたようである。「みんなで1フレーズずつ創つたので、いろいろなステップができてよかった。」と役割分担をして創つていったグループもある。「ハイインパクトだからたくさん心拍数を上げられるジョグなどを取り入れていった。」「手を心臓より上でクラップして心拍数を上げるなど工夫ができてよかった。」など理論に基づいた動きの工夫をしている。さらに、「前奏と最後の間奏のところで心拍数をローインパクトに合わせられるように逆にしたのが工夫できてよかったと思う。」など他のパートとのつながりを考えた工夫。「順序よく効率的にストレッチできるようにした。」「ヒールタッチとホッピングキックの区別があまりわからないかと思つたけど続けた方が振りがついて手も上げやすくもいいかもと少し満足していた。」「動作に時間がかかるところは余裕を作つた。」など動きのつなが

りの工夫をしている。「難しくなるといけないので、繰り返しを多くしたので、変化を付けられなかった。」「初めてやるにはちょっと難しいステップがあったので、みんながわかりやすいように、手をつけてだけのアレンジで繰り返してはみたが、やはり難しかったようだ。」など受け手を視野に入れての工夫をしている。また、キューイングについては、難しさを多くあげられていたが、「プリントにきちんとまとめていたので、キューイングのタイミングは良かった」などキューイング用紙を独自に作り、インストラクションに臨むなどの工夫をして上手くやった生徒もいた。目標心拍数に合うよう動きに変化をつけて運動強度を工夫するなど理論学習での成果であるといえよう。

(2) 授業全体の自己評価について

表1は、エアロ1が終了した段階で、5段階で自己評価をさせものである。②『エアロを楽しんで動くことができたか』では、8割強が「5」、「4」を選んでいる。このことは、楽しさであげた項目からも伺える。次に、①『エアロを楽しんで創作ができたか』では、7割強が「5」、「4」を選んでいる。⑤『エアロの各パートのねらいが理解できたか』では7割強、⑥『エアロの各パートのねらいにそった構成ができたか』では7割弱が「5」、「4」を選んでいる。理論が実践に活きるような構成を考えようである。⑧『グループの課題に対して工夫することができたか』では、6割強が工夫ができたと答えている。④『エアロの創作に

積極的に参加できたか』では6割弱が「5」、「4」を選んでいるが、④の評価が高いグループほど、①の評価も高く、「みんな進んで行動していて、協力できた」ことがルーティン構成を楽しめる根底にあるといえよう。また、⑦『自分や周囲の人への健康・安全について考えて行動することができたか』でも6割弱が「5」、「4」を選んでいる。パートのねらいにそって考えていくと自然に健康・安全について取り組むことになるのだが、そこまでの意識で答えているようではない。③『グループへのリーダーシップが取れたか』では、「5」、「4」を選んでいる者が3割弱と少ない、「一部のの人に頼りすぎて、考える人と考えない人が出たのがまずかった。」の回答に代表されるような状況もあったのであろう。「1」、「2」と答えている生徒は、「最初、みんなやる気がなかったが、最後の発表の日に初めてまとまれた。」などルーティン構成段階での仲間との協力体制の難しさや、「難しいけどできたら楽しい」とも答えているが、「踊りを覚えるのが大変だった。」と、ステップになかなかついていけず、楽しむところまでいけなかった生徒、「一人の人に頼りすぎて、考える人と考えない人がでたのがまずかった。」など参加状況についての反省点をあげている生徒が多い。グループで活動する以上は、仲間との協力が難しい場合も出て来るであろうが、これらの課題は、エアロ1で経験したエアロビックダンスの楽しさや発表で協力できた喜びが補ってくれるのではないかと考えている。

表1 エアロ1を通しての自己評価

項目	評価	5	4	3	2	1
①エアロを楽しんで創作ができたか		19	9	9	0	1
②エアロを楽しんで動くことができたか		18	14	5	1	0
③グループへのリーダーシップが取れたか		0	11	16	8	3
④エアロの創作に積極的に参加できたか		12	10	14	2	0
⑤エアロの各パートのねらいが理解できたか		12	16	8	1	1
⑥エアロの各パートのねらいにそった構成ができたか		9	17	10	2	0
⑦自分や周囲の人への健康・安全について考えて行動することができたか		7	15	10	5	1
⑧グループの課題に対して工夫することができたか		11	14	11	0	2

(3) よかった点、改善すべき点は何か

図1のルーティン構成を通しての感想では、よかった点として「繰り返しの部分が多かったけど、1つ1つのアレンジを工夫したし、ステップ自体もおもしろいステップを取り入れたのでよかった。」「もっとシンプルにしてもよかったかもしれないが、動きがおもしろくできたと思う。」「各パートでスピードを変えて変

化をつけた。」「まずい部分や変な部分もあったけど、全体的にはよかった。」などの工夫したことをあげている。改善すべき点としては、「考えすぎた。初めてやるにはちょっと難しいステップがあった。覚えにくくてやりにくい部分が少しあった。」「リズムが速かった。もっとゆとりを持ったものが割れたらよいと思った。」という感想が多かったにもかかわらず、「アレン

ステップについて

良かった点

- ・パートのねらいに沿ってやれたのがよかった。
- ・みんなで1フレーズずつ創ったので、いろいろなステップができてよかった。
- ・ヒールタッチとホッピングキックの区別があまりわからないかなと思ったけど続けた方が振りがついて手も上げやすくていいかもと少し満足していた。
- ・繰り返しの部分が多かったけど、1つ1つのアレンジを工夫したし、ステップ自体もおもしろいステップを取り入れたのでよかった。
- ・ハイインパクトだからたくさん心拍数を上げられるジョグなどを取り入れていった。
- ・流れが大変にならないようにした。ゆっくりとした運動をやったので見ている人もわかりやすかったと思う。

改善すべき点

- ・回転するものが多かったような気がする。
- ・少し複雑だった気がする。前後の動きが少なかった。
- ・考えすぎた。初めてやるにはちょっと難しいステップがあった。覚えにくくてやりにくい部分が少しあった。
- ・友達から速いと指摘された。短時間に数回ステップが代わるのでその切り替えとかが難しかったと思う。
- ・1つ1つのつながりがうまくいかなかったところが多かった。
- ・ヒールタッチとホッピングキックの区別があまりわからなくてまずかった。もっと区別の付く動きにすればよかった。
- ・少しずつ違う動きになるようにして動きやすかったが、重なる動きもあった。背筋が少し長かった。
- ・種類が限られた中でアレンジしやすいうように選ぶのが難しかった。もっとたくさん種類を使えばよかったかもしれない。
- ・ヒールタッチにしたが、決めるのに時間がかかったのがいけなかった。

アレンジについて

良かった点

- ・手をつけていて良かった。手をたたいたりしてちゃんとアレンジできた。
- ・リズムのあまりが出ないように、一回転したりしたので、時間をうまく合わせたり、次のステップのつながりになったりしてよかった。
- ・できるだけ無駄な動きが出ないように立つ、座るに分けた。
- ・全身を使うように組み立てた。
- ・順序よく効率的にストレッチできるようにした。上の部分から下の部分にいくようにした。
- ・動作の前にバウンスを入れて入りやすくするのはいいと思った。先生のアドバイスで休憩や準備を入れたのでよかった。
- ・いろいろ工夫して楽しかった。ステップの種類も多かったし、アレンジも工夫したのでよかった。
- ・もっとシンプルにしてもよかったかもしれないが、動きがおもしろくてきたと思う。各パートでスピードを変えて変化を付けた。
- ・手を心臓より上でクラップして心拍数を上げるなど工夫ができてよかった。
- ・特にアレンジせずにみんなが知っているストレッチを出し合った。

改善すべき点

- ・クラップが多くてあまり変わり映えがしなかった気もする。
- ・クラップなどマンネリな物が多かったが、足の下でのクラップなどアレンジはした。クラップがほとんどだった。
- ・アレンジはあまりなかった。もう少しアレンジを工夫したかった。
- ・横を向いたりするのをもう少し入れた方がよかったと思った。
- ・手の動きを増やした方がよいと思った。
- ・ステップにあったアレンジをつけていくのが難しかった。
- ・腕立てや腹筋を速くするのがかなり難しかったと思う。

全体を通して

良かった点

- ・まずい部分や変な部分もあったけど、全体的にはよかった。
- ・いいものができた。まあまあよく覚えて動けた。
- ・踊る側はわかりにくい
- ・難しいと言っていたけど総合的にはちゃんとできていたと思う。
- ・スムーズにできていた。流れはいい。
- ・動作に時間がかかるところは余裕を作った。休憩を入れていてよかった。
- ・ハイから心拍数を落とすという点ではよかったと思う。
- ・前奏と最後の間奏のところで心拍数をローインパクトに合わせてるように逆にしたのが工夫できてよかったと思う。
- ・ストレッチの時間の長さが適切であるか考えた。全体的に筋肉を使えたと思う。
- ・全体的に少しきつかったけど筋トレなのでよかったと思う。十分な運動ができていた。
- ・音楽のノリもステップのノリもハイインパクトに合っていてよかった。構成はうまくできた。
- ・クールダウンとしてはよかった。速くしたり遅くしたりした。
- ・でももっとわかりやすくなった方がよかったかもしれない。

改善すべき点

- ・リズムが速かった。もっとゆとりを持ったものが創れたらよいと思った。
- ・のばす時間が短かった。もっと長い曲を今度は選択したい。
- ・難しくなるといけないので、繰り返し多くしたので、変化を付けられなかった。全体的には一樣な動きだったと思う。
- ・複雑になりすぎない程度にいろいろな動きをもっと工夫すればよかった。
- ・もう少し飽きずに楽しく工夫できるようにした方がよかったかな。
- ・さまざまな動きをアレンジしながらわかりやすくする。
- ・腹筋系のもものが少し多かったのもう少しバランスを考えてすべきだと思った。
- ・ダウンのパートに合うようにステップを決めたりアレンジするのが難しかった。
- ・ステップを決めるとすぐに手も決まるかなあって思ってたけど以外とアレンジに時間がかかった。

図1 ルーティン構成を通しての感想（一部を抜粋）

自分たちが発表したことについて

良かった点

- ・キューイングのタイミングがよかった。
- ・キューイングと壇上の踊りがマッチしていて良かった。聞いていてわかりやすかった。
- ・最初はちゃんとできるか心配だったが、最後曲に合わせることでできてよかった。
- ・面白く、楽しくできて良かった。楽しくできた。
- ・一生懸命考えた分とてもいいダンスができた。
- ・みんながきれいに踊っていた。本番ではみんなで踊れたので良かった。
- ・同じ動きを繰り返していたから動きがわかりやすかった。
- ・腕立ての前や腹筋をする前に少し準備の時間をとったことが良かった。

改善すべき点

- ・意見が合っていないなかったところがそのままだったりと反省する点は多い。
- ・考える人と考えない人が出たのがまずかった。
- ・キューイングをもっと大きな声でいえばよかった。
- ・キューイングのタイミングが難しかったようだ。指示がちゃんとできなかった。
- ・練習をあまりできなかったところがあまりよくなかった。
- ・予定していた順番と違うことを途中でしてしまった。
- ・振り付けはなかなか覚えられなかった。流れをしっかりとつかめるようになる。
- ・ステップが変わるのが早すぎたのがまずかった。少しハードすぎた。
- ・周りの人が分からないまま終わってしまいエアロビのおもしろさが生かされていない。
- ・ステップとアレンジを決めるまでがすごく時間がかかった。
- ・1つのステップで何通りもアレンジしたりして遊んでいたのももっとパツパツときめていたらよかった。

受け手の活動状況について感じたこと

良かった点

- ・ちゃんと聞いてくれた。みんながちゃんと動いてくれてよかった。
- ・前で踊ったので後ろが見えなかった、でもクラブの音がしたのでよかった。
- ・みんながノリノリっぽかった。打ち合わせをちゃんとしていたのだと思う。
- ・キューイングがよくできていた。わかりやすく説明したから。
- ・ゆっくりのパートだったので比較的できたと思う。テンポが遅かったから。

改善すべき点

- ・最初に考えていたのよりも簡単にしたので、みんなできると思ったら思ったよりもできなかった。
- ・内容が複雑すぎた。ステップが変わるのが早すぎたのがまずかった。
- ・専門用語が多かったので難しかった。
- ・ハイインパクトのように速いのだと次に何をするのか分からないことがあった。
- ・ホッピングキックしながら回るのが難しそうだった。
- ・ちゃんとできていたグループもいたけど次に何をやるのか分かっていないグループが多かった。
- ・人の動きをまねるのが難しかった。舞台の人たちとあわせるのが難しかった。
- ・キューイングが全体的に遅れがちだった。どこもキューイングが難しそうだった。
- ・次に何をやるかを言うキューイングが混乱してあまり言えなかった。
- ・キューイングがわかりにくかった。キューイングが小さい。
- ・自分のことで精一杯で見えていなかった。恥を捨てきれない？自分でいっぱいいっぱいだった。

自分の役割について

良かった点

- ・所々間違えたものの、最後まで完遂できた。
- ・思い切ってやったところがよかった。楽しく踊れた。クールダウンとしてはよかった。
- ・よく声が出てよかった。きちんとタイミングよく話せたと思う。
- ・プリントにきちんとまとめていたので、キューイングのタイミングは良かった。
- ・練習を頑張ったので、本番はあまり間違えなくてよかった。自分なりにきちんとおぼえていてよかった。

改善すべき点

- ・もう少し何をやっているか把握した方がいいと思った。
- ・踊りを間違えてしまった。踊りを完全に覚えていなかったのでも、まず、完全に覚える。
- ・最後の方で踊りが崩れてしまった。直前にステップの順番を変えたり、覚えていなかったのも原因。
- ・曲と合わせての練習をあまりしていなかったのでも、ずれたところがあった。
- ・発表の時、対になっていないところがあった。
- ・今度はもっと早めに内容を決めて十分練習できるようにしたい。
- ・キューイングするときにははっきり言えてなかった。
- ・キューイングがずれたから戻そうとしたら、速くなってしまって最後まで合わなかった。
- ・歌詞がないところでキューイングがうまくできなかった。
- ・みんなが右から出るのと左からでないといけないので難しかった。3人で合わせるのが難しかった。
- ・筋力をつける運動を歌に合わせてやるのは難しかった。
- ・プリントをもっとわかりやすくまとめたい。
- ・ちょっと下を向いてやっている人にいわれ、まずいと思った。前に出て踊るのはすごく恥ずかしかった。
- ・自分たちで創ったのに、発表の時自分もきつかったのでもう少し簡単にしたらよかった。

エアロビックパート全体を通してみて

良かった点

- ・同じことの繰り返しでなれてくると楽しい。
- ・初めてでもわかりやすい。なかなか面白かった。またやってみたいと思う。
- ・自分たちで創るのも楽しかった。
- ・ハイインパクトの動きがすごく面白かった。みんな個性的でよかった。
- ・他のグループも各パートのねらいに沿ってよかった。グループごとにちゃんと色々考えていて、踊ってみるとかなり疲れた。
- ・6人全員が一人ひとりの仕事をきちんとした。
- ・ただ体を動かすのとは違って、色々考えられているんだと思った。走ったりするより楽で楽しいのでよかった。
- ・楽しんでいい汗をかけた。いい運動になったので全体としてもとてもよかったと思う。
- ・思った以上にハードでとても疲れた。

改善すべき点

- ・キューイングが遅かった。キューイングと舞台とで合わせるの難しい。
- ・もっと練習すればよかったと思った。前の人は左右逆になるから大変だった。
- ・どんなことをやるのかりハーサルみたいなのを1回やってみた方がもっと楽しくできるのではと思った。
- ・今まで時々テレビで見たことがあるけど結構軽々とやっていたから、結構簡単なものだと思っていただけ実際にやってみて難しかった。
- ・基本的な動きを覚えていないとリズムが速くなるとついていくのが難しかった。受け手にわかりやすくおかつ、効率のいいダンスをするのは難しいと思った。
- ・全部のチームがステップとかを懲りすぎて難しかったと思う。もう少し簡単な感じのエアロビにすればより面白いものになると思った。
- ・もっとウォーキングを増やして準備の時間を増やした方がわかりやすかったと思った。リズムに合うか曲調に合うかだけでなく踊り手の踊りやすいようにするべきだ。

図2 課題曲でのインストラクション(第18時)について(感想の一部を抜粋)

ジはあまりなかった。もう少しアレンジを工夫したかった。」「難しくなるといけないので、繰り返しを多くしたので、変化をつけられなかった。全体的には一様な動きだったと思う。」というように複雑すぎて難しいという意見ともう少し変化をつける必要があるという課題を挙げている。このことについては今後の展開で、受け手の状況を主体に考えてルーティン構成していけるようにしたい。

図2の課題曲でのインストラクションについての感想から、自分たちが発表したことについて、よかった点は「みんながきれいに踊っていた。本番ではみんなで踊れたので良かった。」「面白く、楽しくできて良かった。楽しくできた。」などを挙げている。また、改善すべき点は「振り付けはなかなか覚えられなかった。流れをしっかりとつかめるようになる。」などを挙げており、踊ること自体は楽しくできたが、指導する側での動きを覚えることの不完全さとキューイングの難しさがあつたようである。

受け手の活動状況について感じたことでは、よかった点として「ちゃんと聞いてくれた。みんながちゃんと動いてくれてよかった。」などに代表されるように、不完全ながらも自分たちがやろうとしたことになってくれたことに対しての喜びをあげている。改善すべき点では、「最初に考えていたものよりも簡単にしたので、みんなができると思ったらおもったよりもできなかった」、またその原因として「内容が複雑すぎた。ステップが変わるのが早すぎたのがまずかった」「キューイングが全体的に遅れがちだった」などを課題としてあげている。

自分の役割についてよかった点は、「練習を頑張ったので本番はあまり間違えなくてよかった。」などや、改善すべき点は、「曲と合わせての練習をあまりしなかったのでずれたところがあった。」など、自分の役割を確実にを行うための準備や練習がうまくいったかどうかで大きく分かれた。

エアロビックダンス全体を通してみてでは、「初めてでもわかりやすい。なかなか面白かった。またやってみたいと思う。」「ただ体を動かすのとは違って、色々考えられているんだと思った。」「6人全員が一人ひとりの仕事をきちんとした。」「グループごとにちゃんと色々考えていて、踊ってみるとかなり疲れた。」などいろんな角度からの感想があつた。改善すべき点では「曲だけでなく、キューイングの人とも何度も会わせるようにしたらいいと思った。」「リズムに合うか曲調に合うかだけでなく踊り手の踊りやすいようにするべきだ。」など踊り手が踊りやすいことを一番にあげ、その方法としてキューイングの重要性をあげている。

7. まとめ

今回のエアロビックダンスの授業では、ただ、模倣して、楽しんで終わるのではなく、生徒自身がエアロビックダンスの理論と手法を身につけ、インストラクター側にとって指導することについても学習させようとした。その第一歩として、エアロ1という段階で、エアロビックダンスの理論を学習させ、ルーティン構成・インストラクションををできるだけ簡単に体験させ、エアロビックダンスの楽しさを実感させることを考えた。

特にルーティン構成においては、基本的なステップを曲のフレーズに組み込んで、1番を作れば1曲できあがり、サビの部分や繰り返しの気持ちよさが味わえ、さらに簡単なアレンジを加えることで飽きずに楽しめるように授業を展開した。

この中で、生徒はグループでルーティン構成することの難しさや受け手が踊りやすいようなルーティン構成、それをキューイングしながらインストラクションするといった指導者の立場での難しさを感じながらも、何とかパートごとの動きを創ってインストラクションし、踊る楽しさを感じたようである。また、理論に基づいた動きの工夫や受け手を視野に入れたルーティン構成もできるようになった。そうしたことが、みんなが楽しめるエアロビックダンスとなり、ルーティン構成する楽しさにつながっているのではないだろうか。また、インストラクションでは自分の役割を果たせるように目標を持って取り組めるようにしたことが生徒に緊張感と達成感を味わわせることにつながつたと考える。そうしたことが、自己評価の①の楽しんでルーティン構成することや②の楽しんで動くことで7割以上が楽しいと答えたことにつながっていると考えられる。

以上のことから、エアロビックダンスの全体の流れを体験し、理論学習をもとにインストラクター側にとってルーティン構成・インストラクションする中でエアロビックダンスの楽しさを実感させようとしたエアロ1のねらいはある程度達成できたと思う。

8. 今後の課題

エアロ1では、曲に合わせてまずは創る・踊るということを主に考え、ルーティン構成の手順・インストラクションをできるだけシンプルに体験できるように課題曲についてルーティン構成し、理論に基づいたエアロビックダンスの流れを実際に創り、インストラクションし、模倣した。エアロ2では、生徒がより主体的に活動できるように、生徒自身が選曲からフレーズ分け、ルーティン構成、インストラクションに至るま

で、エアロ1での課題をふまえながら、少し時間をかけてできるようにした。現在エアロ2を展開している途中であるが、生徒の様子を見ると、エアロ1よりも積極的な姿勢が見られる。これはエアロ1のねらいであった、できるだけシンプルにルーティン構成、インストラクションを体験させ、創る・踊る・リードする楽しさを体験できたからではないかと思う。エアロ2では、エアロ1で課題となったルーティン構成でもっと工夫したいという欲求と受け手の踊りやすさの追求とのバランスの問題、ルーティン構成・練習に必要な時間についての問題を考えていきたいと思う。

エアロビックダンスの楽しさは音楽のリズムによって運動する楽しさにあると思う。そして、その運動を繰り返すことで体力も向上する。エアロ1では、インストラクションを発表という形で1回しか行わなかったが、今後は発表の場をたくさん設け、インストラク

ションを何度も繰り返しながら、指導者、学習者の両サイドからの視点で、科学的根拠に基づいた健康的な運動をより楽しく続けられる工夫を行えるような働きかけをしていきたいと考えている。

参考文献

- 1) 松尾千秋 「エアロビックダンスの授業づくり」
『女子体育』 第44巻 第2号 pp.20-23 日本女子体育連盟
- 2) 文部省 中学校学習指導要領 平成10年12月
- 3) 文部省 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成10年12月
- 4) 山岡有美ほか 1987.9.25
エアロビクスニュートリション<基礎編><応用編> CBS・ソニー出版