

体 育 科

系統的な学習を意識した表現リズム遊びの指導

—踊ることへの抵抗感に着目した『ダンス♪ダンス☆ダンス!』の実践を通して—

湯 浅 理 枝

1 はじめに

子どもたちが夢中になって体を動かしたり、友だちと試行錯誤しながら動きをつくったりすることができる体育の授業を目指したいといつも考えている。ダンス系領域でも、音楽やリズムにあわせて夢中になって体を動かすことを大切にする授業を、子どもたちと共につくることを意識してきた。しかしながら、「体を動かすことが好きだ」と答える子どもたちであっても、「ダンスが踊ってみたい!」という思いは強いものの、「どうやって踊ったらいいの?」「リズムにのって踊るって?」と戸惑う姿が見られた。このような姿を「踊ることへの抵抗感」ととらえている。このような抵抗感を抱いたままでは、表現リズム遊びの授業で目指す子どもの姿である「リズムにのって踊る楽しさを味わい、心身を解放して踊る」ことを実現することは難しいと考える。

平成20年の学習指導要領改訂にともない、中学校では第1学年及び第2学年で「ダンス系」領域が必修となった。つまり、「ダンス系」領域は小学校第1学年から中学校第2学年まで必修になったということである。「ダンス系」領域は「表現系ダンス」「リズム系ダンス」「フォークダンス」の「三つのダンス」で構成されている¹⁾。この中でも、「リズム系ダンス」は平成10年告示の学習指導要領で新たに導入された内容である。ロックやサンバ、ヒップホップなどの現代的なリズムの音楽にのって、自由に弾んで踊るダンスは、子どもたちの関心も高く、今の時代にあった学習内容として内容に位置づけられたものである²⁾。

しかしながら、「ダンス系」領域では、「技能

の指導が難しく、どのように指導したらよいか分かりにくい」という声が教師側にあると言われている。その原因は、「ダンス系」領域の求める技能が、系統性や構造的な性質があり、易しいものから難しいものへと習得を段階的に目指すものへとなっていないことが大きな要因であると考えられている³⁾。また、「リズム系ダンス」のねらいにあるリズムの特徴をとらえ、リズムにのって全身で自由に踊るということが教師側も子ども側もイメージできていなかったり、イメージが共有できていなかったりすることがあると指摘されている⁴⁾。

これらのことから、子どもたちが心身を解放し、リズムにのることを楽しむ学びづくりが重要であることと同時に、そのためには子どもたちが不安に思っている「踊ることへの抵抗感」を発達段階に応じて取り除くことが必要であることがわかる。さらに、楽しく踊ることだけでなく、習得させた技能を整理し、系統性をもって指導していくことの必要性があるということである。

そこで、本実践においても一番大切にしたい子どもたちの姿としては、表現リズム遊びの授業で目指す子どもの姿である「リズムにのって踊り続けることの楽しさを味わい、心身を解放して踊る姿」とすることとする。そのために、初めてリズム遊びの学習に出会う子どもたちの「踊ることへの抵抗感」に着目し、抵抗感を取り除くための方法を手立てとして、学習内容を明確にしながら、系統的に学習を進めていった、3つの「ダンス♪ダンス☆ダンス!」の実践の事例を挙げて報告したい。

2 授業づくりのポイント

(1) 「踊ることへの抵抗感」とその手立て

心身を解放して踊ることを目標にしても、なかなか踊り始めることができないのは、子どもたちの中に三つの抵抗感があるからだと考えた。以下で、三つの抵抗感とその抵抗感を順番に取り除き系統的に学習するための手立てを述べる。

抵抗感1 「どうやって踊るの？」

「リズムにのって踊ってみよう」と言われても、自然に体を動かすことができる子どもは少ないのではないか。まずは、八つのなじみのある動き（以下、動きの貯金箱）を子どもたちに体得させて、その動きを組み合わせることで、最初の抵抗感を乗り越えることができると考えた。

表1 動きの貯金箱

○ケン・ケン・パッ	○よこ・パン・よこ・パン
○ジャンプ	○スキップ・オー
○おしり ふりふり	○ひらく・とじる
○ガッツ・ガッツ	○カニ・パン・カニ・パン

ジャンプやスキップ、ケン・ケン・パッは1年生の子どもたちであっても、普段の遊びの中で一度は経験したであろう動きである。これらの動きを踊りに使うことのできる動きとして、「動きの貯金箱」と名付け、習得していった。一つの動きを繰り返して、8カウントで練習した。一つひとつの動きを習得することができた後に、グループで動きを二つ選択し、これらを組み合わせ（8カウント×4）音楽に合わせて踊るようにした。

抵抗感2 「リズムにのって踊るってどういうこと？」

抵抗感1が緩和されると同時にリズムに子どもたちは着目すると考えた。しかし、「リズムにのる」ということを具体的に理解しにくいと感じ、子どもたちと音楽に合わせて手拍子をしながら8カウントを数えさせてみた。すると、「1・2・3・4・5・6・7・8・1・・・」と休みをつくらないように、8カウントを続けていけばよい

のでは、ということに子どもたちは気が付いた。そのことから、「動きの貯金箱」の動きと動きを組み合わせる時に、動きと動きの間に休みを入れずに、途切れないように踊ることが、「リズムにのっているのだ」と子どもたちと共通理解をはかった。

最初のうちは動きに合わせて8カウントを声に出してとっていても、曲に引っ張られてしまうと、8カウント×4を踊った後にサビの部分はみんなで同じ踊りをすることにした。2つの動きを繰り返した後、ピタッとサビの踊りにつながることで、「休みを入れないでリズムにのって踊れているんだ！」と子どもたちで実感できるようにした。

抵抗感3 「上手く踊れているのかな？」

抵抗感1や2が緩和され始めると、新たな抵抗感が生まれてくる。それが、抵抗感3の「上手く踊れているのかな？」という気持ちである。リズム遊びに「上手いや下手はないのだよ！」と声をかけても、この抵抗感はなかなか消えないと考えた。そこで、「上手く踊れているのかな？」を自己評価したり、他者評価したりするには、やはり「よい動き」が明確である必要があると考えた。そこで、「よい動き」を「弾むような動き」と子どもたちと合意形成した。そのために、動きの貯金箱の動きの質を「よい動き」つまり「弾む動き」にレベルアップする必要があると考えた。中学年のリズムダンスでは、技能として身につけたい動きとして学習指導要領に「体の各部分でリズムをとったり、体幹部（おへソ）を中心にリズムにのったりして全身で踊ること。」と明記されている⁵⁾。中学年へと技能を系統的につなげていくなれば、腰まわりを中心に沈んだり、はねたりする動きを習得することが重要ととらえた。そこで本単元では、腰と胸や肩の動きに注目させ、沈み込む動きと体をうきあげる動きをセットにして着目した。どのように動かすかや動いているかについては、お互い見合いながら、擬声語や擬態語を用いて、動きを伝え合ったりしながら、練習に取り組むことにした。

(2) 抵抗感の先にあるもの、「探求」

「踊ることへの抵抗感」とその手立てについて三点述べてきた。本單元では、抵抗感に着目したが、抵抗感を乗り越えると、その先には、もっと工夫をしてみたいと考える「向上心」が生まれるのではないかと考え、同時に着目してみた。『習得→活用』の先にある『探求』である(図1)。子どもたちは、学んだことを土台にして踊ることを楽しみ始めると、音楽がかかると自然と体を動かすようになる。この段階に到達することで、「自分のグループだけの工夫した踊り」を目指すようになると思う。

そこで1年生という発達段階も考慮し、「リズ

ムにのって踊り続ける」ことをより実感できること、今の子どもたちの課題を反映しているものという視点で、学習内容を考えていった。そこで、導き出したものが、「友だちと調子を合わせて踊る」ということである。子どもたちが自然に他者(一緒に踊る仲間)とリズムを意識して、自分たちなりに工夫できる動きを、動きの貯金箱の動きに組み合わせることで、さらに試行錯誤しながら、踊ることができるのではないかと考えた。

これらのことに着目し、一つずつを課題として、系統的に学んでいくことが、「リズムにのって踊り続ける楽しさを味わい、心身を解放して踊る姿」を具現化していくことにつながると考える。

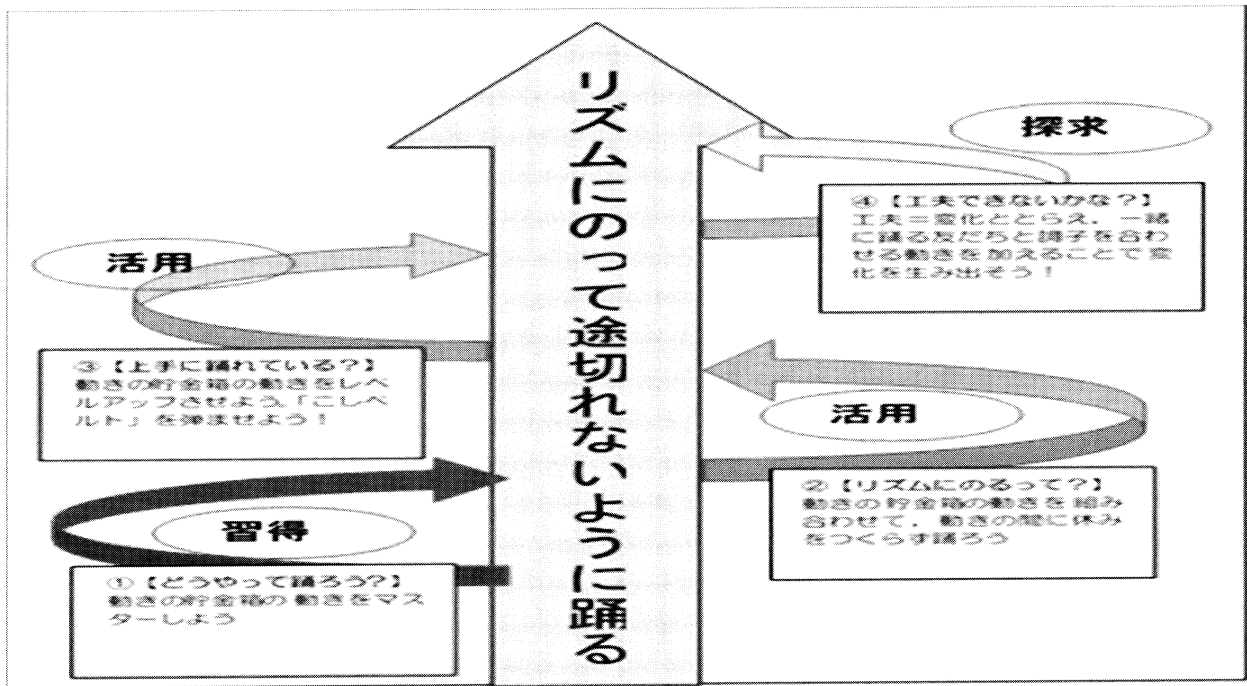


図1 「ダンス♪ダンス☆ダンス!」構想

3 授業の実際と考察

これらの授業づくりのポイントを採り入れて、系統的な学習を意識し、小学校第1学年で「ダンス♪ダンス☆ダンス!」の単元の実践を行う。1年生という発達段階も考慮し、全10時間の単元を Part I (5月)・II (8月)・III (12月)の3

回に分けて行った。なお、授業計画は次頁表2の通りである。

本稿は、全10時間の単元のうち、授業づくりのポイントである「踊ることへの抵抗感」を取り除くための手立てにかかわる部分を中心に述べている。

表2 「ダンス♪ダンス☆ダンス!」単元計画

	ダンス♪ダンス☆ダンス! Part I				ダンス♪ダンス☆ダンス! Part II			ダンス♪ダンス☆ダンス! Part III				
	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	1時間目	2時間目	3時間目	1時間目	2時間目	3時間目		
学習課題	「動きの貯金箱」の動きを体全部を使って踊ろう!		「動きの貯金箱」から2つ動きを選んでお休みをつくらないように、踊ろう。		「動きの貯金箱」から2つ動きを選んでお休みをつくらないように、踊ろう。		「動きの貯金箱」の動きをもっと元気に見えるようにレベルアップして踊ろう!			「動きの貯金箱」から2つ動きを選んでお休みをつくらないように、踊ろう。		
展開	「ABC」に合わせて、体を動かそう(準備運動) → スキップの動きを中心に体を動かそう。											
	先生のまねをしながらか「動きの貯金箱」の動きを4つマスターする。		グループで動きの貯金箱からお気に入りの動き2つを選んで、組み合わせで踊ってみる。		グループで動きの貯金箱から2つ動きを選んで、組み合わせで踊ってみる。		「よこ・パン」の動きを弾むような動きにするには、どうしたらよいか、見つけよう。		「よこ・パン」で見つけた弾む動きを活用して、「かこ・パン」の動きも弾む動きにして踊ってみる。		グループで動きの貯金箱から2つ動きを選んで、組み合わせで踊ってみる。	
	グループでどこを動かしたらいいかを見合いながら、練習する。		ペアグループで、「動きと動きの間に休みをつくらないように」の視点で見合いアドバイスする。		ペアグループで、「動きと動きの間に休みをつくらないように」の視点で見合いながら一緒に踊り合う。【まねっこタイム】		弾む動きを意識して、グループで動きの貯金箱から「よこ・パン」ともう一つ選んで組み合わせで踊ってみる。		弾む動きを意識して、グループで動きの貯金箱から「かこ・パン」ともう一つ選んで組み合わせで踊ってみる。		ペアグループで、「動きと動きの間に休みをつくらないように」の視点で見合いながら一緒に踊り合う。【まねっこタイム】	
	ペアグループで、「体を大きく使う」を視点で見合ってアドバイスしあう。		アドバイスを受けて、自分たちで改善して踊ってみる。		ペアグループ同士で、アドバイスを生かしあいながら、一緒に練習をする。		ペアグループで、「こしベルトが動いているか」の視点で見合いながら一緒に踊り合う。【まねっこタイム】		ペアグループ同士で、アドバイスを生かしあいながら、一緒に練習をして、さらに弾む動きになるようにする。		ペアグループで、選んだ動きに隣の動きを入れて、踊ってみる。	
								他にも入れることができそうな、フキウキの動きを考案して、次の時間に挑戦したいことの見通しを立てる。		グループで一番お気に入りのダンスを決めて、クラスの仲間に紹介する。		
今日の学びを振り返る												

(1) 「踊ることへの抵抗感」を取り除くために

①抵抗感1 「どうやって踊るの?」【習得】

(Part I での実践)

動きの貯金箱の八つの動きを2時間かけて丁寧に習得を行った。一つひとつの動きを8カウントのまとまりとして意識できるように、最初は、教師が「1・2・3・4・・・」とカウントを口ずさみながら、子どもたちと向かい合って動きを確認していった。



図2 向かい合って動きを習得する様子

一度は経験したことある動きばかりなので、子どもたちはすぐに動きを習得し、自分でカウントをとりながら、動くことができるようになった。

踊りの部品である動きの貯金箱を習得することができたので、次は「組み合わせで踊っていけばよいのだ」と子どもたちはすぐに認識し、準備運動で音楽に合わせて、自分のお気に入りの動きを使って踊るようになってきた。

5月下旬の実践であることから、子どもたちはまだ1から10までの数を習い、やっとたしざんを習い始めたという段階であるので、8カウント×4の長さに四つの動きを入れることは、複雑すぎると判断し、二つの動きをグループで選択し、組み合わせで踊ることにした。いろいろな動きを試してほしいという思いがあり、書いて記録する方法ではなく、カードを使って、組み合わせを決めては、すぐに踊ることにした。

②抵抗感2 「リズムにのって踊るってどういうこと？」【活用】(Part Iでの実践)

動きの貯金箱の動きを組み合わせて踊ればいいのか、と認識した子どもたちであったが、お気に入りの動きを組み合わせていく中で、「なんだかうまくつながらない・・・」と困るグループが出てくるようになった。以下が、困っていることとして出た、子どもの意見である。

- A児：「スキップ・オー」をした後に、「ケン・ケン・パッ」をしようと思っているんだけど、「オー」ってジャンプした後に、またケンケンしようとしたら、うまく跳べないです。
B児：4回ケンパして、次にまた、スキップをしてるんだけど、ABCの音楽に合っていない気がするんだよ・・・。
C児：ぼくは、合っていると思うんだけど・・・

そこで、このA児とB児のグループの踊りをペアグループが見てみることにした。すると、ペアグループの子どもが、以下のような気づきを伝えた。

- D児：「スキップ・オー」をした後に、すぐにケンパをしてないよ、AちゃんとBくんは！
E児：Cくんは「オー」のあとに、お休みせずに、「ケンケン」って始めているんだよ。でも、AちゃんとBくんは、「オー」のあとに、ちょっとだけ、何もしてない時間があって、あわてて「ケンケン」ってやってくるから間に合っていないよ！（図3と図4参照）

ここまですらA児にB児に伝えた後、どうやらいいかみんなと一緒に考えてほしいと、教師に相談に来た。



図3 「スキップ・オー」をする様子

C児はパッと開いているときにA児、B児はまだケンケンを行っている。

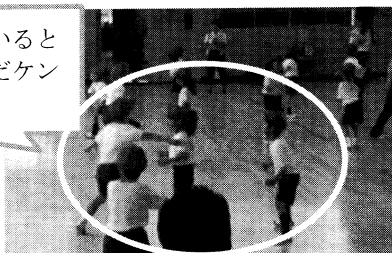


図4 「ケン・ケン・パッ」をする様子

この後、全体でこのグループの困っていることと、ペアグループの気づき、どうしたら次の動きに遅れないようにすることができるかについて話し合った結果、子どもたちが出した方法である。

＜次の動きに遅れないように休みをつくらないようにするための方法＞

- 動きの順番をしっかりと覚える。
- 一緒に踊っている友だちの様子をよく見ながら、踊る。
- 前の動きの最後の動きをしているときに、次の動きの最初の動きを頭でイメージしておく。

波線で示した子どもの意見は、動きを「準備局面」「主要局面」「終末局面」に分けて、動きを自動化していくために必要な、『コツ』について述べている。リズム遊びにおいても途切れないように踊るために必要なコツについて、子どもが意識し1年生なりに説明をすることができた考えである。

③抵抗感3 「上手く踊れているのかな？」

【活用】(Part IIでの実践)

動きの貯金箱の動きを2つ選択し、お休みをつくらないように組み合わせて踊ることができ、子どもたちは少し自信をもって踊ることができるようになってきた。

子どもたちの日記の中に、「またダンスをやりたい」や「もっと上手に踊ることができるようになりたい」という言葉があったことをきっかけに、「もっと上手になるためにはどんなふうに体を動かしたらよいか？」という「よい動き」を見つけ、それに向けてどのように練習していくかを課題にPart IIの3時間を進めていくことにした。

◎「よい動き」＝「弾む動き」はどのように体を動かしたらよいか？

「弾む動き」を全体で共通のイメージしていくために、よい動きをしている友だちの動きを全体でしっかり観察して、その友だちと向かい合って、全体で鏡のように動いて、「見ること」「動いてみること」を同時に行うようにした。(以下、「ま

ねっこタイム)」



図5 全体で弾む動きを観察する場面



図6 全体でまねっこタイムを行う場面

まずは、全体で「弾む動き」には、どこをどのように動かすかをしっかり観察させ、体のどの部位を見るかを明確にさせた(図5)。

ここで出た意見は以下の通りである。

＜弾む動きで見つけたこと＞

- おなかが、ぽこぽこしている。
- 「こしベルト」が動いている。
- 体がボールみたいに、沈んだ後にはねている。
- 肩があがったり、さがったりしている。

ここで弾む動きにするために大切なことを「こしベルト」をパコパコさせたり、ボールみたいに沈んだり、はねたりさせると、合意形成した。

次に、図5でモデルとなった三人の男児を先生役にし、全体で観察と模倣を同時に行うまねっこタイムを行った(図6)。

この時に、子どもたちの動きは、リズムをしっかりとりえ、弾む動きにレベルアップしていた。低学年の子どもにとって、まねっこタイムが非常に重要であることが分かった。「こしベルト」を意識して動かしている、女兒の姿である(図7)。



図7 「こしベルト」を意識した動き

この女兒は、膝をしっかり曲げ、おへそを中心にして、体を上下に弾ませる動きがしっかりできるようになっている。この女兒がこの後に、どのように「こしベルト」を動かしたかについて、このように意見を述べている。

「わたしは、こしベルトをパコパコ動かすのではなく、パッコン・パッコンと動かしました。そうするとおへそが大きく動くような感じがしました。」

女兒は、弾む動きは腰やおなかを動かすことだけでなく、動きにアクセントをつけていることが分かった。沈む動きより、跳ね上げたり、跳ね返ったりする動きの方が、弾む動きには大切だということを感じることができていたのだと考える。

④「もっと工夫して踊れないかな？」

【探求】(PartⅢでの実践)

抵抗感を取り除くことに視点を当てて、「習得→活用」を意識して学習を進めてきて、子どもたちは「途切れないで踊ること」と「こしベルトを弾ませて踊ること」の二点をしっかり意識できるようになってきた。PartⅢでは、子どもたちが「リズムにのりながら、途切れないように踊る」という継続した課題をより意識することができるように、「友だちと調子を合わせた動き(ウキウキの動き)」を入れて変化をつけることに挑戦した。この挑戦を支えるための、具体的な取り組みについて、述べていきたい。

「ウキウキの動き」を踊りに取り入れる

動きの貯金箱の動きを2つ組み合わせて踊り、

「リズムにのって途切れないように踊る」ことは中心の課題として貫いた。それと同時に、「もっと工夫したい!」という子どもの思いを実現し、より課題に迫ることができるようにするために、意図的に変化を導入していった。「変化」が加わることで、これまでのように一定の動きを組み合わせることで踊ることが難しい状況になる。「リズムにのって途切れないように踊る」ために次の動きを予想して準備することに加えて、友だちとピタリと合わせるために約束事をつくったり、工夫をしたりしなくてはならない状況が生まれる。つまり、このような状況をつくり出すことで、さらにリズムを体で感じ、友だちと試行錯誤しながら踊ることで、踊ることの楽しさや心地よさを感じることをねらった。

「変化」として導入したのは、友だちと調子を合わせる動きである「ウキウキの動き」である。

「一人ではできないけど、二人以上の友だちとならできる動きはどんな動きがあるか?」と子どもたちに投げかけると以下のようなウキウキの動きが出てきた。

- じゃんけん
- タッチ
- 鏡の動き
- おにごっこ
- キャッチボール
- にらめっこ
- だるまさんがころんだ
- ババ抜き(トランプ)
- かくれんぼ

この動きの中から、「動きの貯金箱の動きに組み合わせても、動きと動きの間にお休みができにくいものはないか?」という視点で、子どもたちに選択させた。すると、この中から「ジャンケン」「タッチ」「鏡の動き」が選ばれた。「タッチ」と「鏡の動き」については、これまでも準備運動の中で扱ったことがあるので、今回は「ジャンケン」を「ウキウキの動き」のメインの動きとして子どもたちの考えた踊りの中に組み込むことにした。

「ジャンケン」を踊りの中に入れることで、子どもたちは動きの貯金箱の動きに2つの工夫を

行っていた。図8、図9(次頁)が子どもたちの様子である。

図8のペアの男児たちは、「ジャンケン」を入れることで、体の向き(方向)を変えることを行っていた。このペアは最初の8カウントで「おしりふりふり」という動きを行っている(写真①)。その時、背中合わせの方向で、「おしくらまんじゅう」をイメージして、リズムをとっている。次の8カウントでは体を半回転させ、「ケン・ケン・パッ」の動きを行い(写真②)、「パッ」のところで、ジャンケンを行っている。8カウントの間にケン・ケン・パッの動きは4回できるが、4回目のパッの動きの時は、次に体を回転させるための準備を行い、お休みができないように工夫を行っていることがわかる。

図9のペアの男児は動きのリズムを変えている。このペアの男児は、動きの貯金箱の「ジャンプ」を一つの動きとして選択している。動きの貯金箱の動きとしては、8カウントでジャンプの動きを8回行うことになっている。そのままだと、ジャンプで飛び上がった時にジャンケンをするので、「ジャンケン」と「ポン」の動きができないと判断した。そこで、写真②のように、飛び上がるための準備の動きを入れて、その後、飛び上がり「ポン」とジャンケンを出している。こうすることによって、「1・2」で準備の動き「3・4」でジャンプ「5・6」で準備の動き「7・8」でジャンプと動きのリズムを変えようという工夫を行っている。

ウキウキの動きとして「ジャンケン」を取り入れたことで、ジャンケンポンの「ポン」で友だちとジャンケンができるように、と考えたことで子どもたちは方向を変えて向き合うことができるようにしたり、動きのリズムを変えて、同時に「ポン」ができるように工夫を行ったりしていた。この二つの事例を、全体で共有し、ほかのグループがお互い見合ったり、考えたりするときの視点になるようにした。このことで、ほかのグループの動きのリズムにも広がり生まれ始めた。



図8 体の向き（方向）を変える子どもの姿



図9 動きのリズムを変える子どもの姿

4 まとめ

本研究では、「リズムにのって踊り続けることの楽しさを味わい、心身を解放して踊る姿」を実現するために、子どもたちの「踊ることへの抵抗感」に着目し、抵抗感を取り除くための方法を手立てとして、学習内容を明確にしながら、系統的に学習を進めていった。その結果、子どもたちは抵抗感を順序立てて少しずつ取り除いていくことで、リズムにのることの楽しさを感じたり、動きの質を高めるために、試行錯誤しながらいきいきと学ぼうとしたりする姿をたくさん見ることができると検証された。

子どもたちにとっても、大人である私たちにとっても、リズムにのって自由に踊ることは本当に心地よいことである。しかし、そこに達するためには、いくつか乗り越えていかなければならない壁があるように感じている。子どもたちが自由にのびのびと体を動かすためには、学ぶ雰囲気づくりをつくることはもちろんであるが、技能の習得も必要であるように思う。今回は「動きの貯金箱」として8つの動きを習得し、その動きの質を高め、アレンジしていくという流れで学習を行っていった。そのことが、子どもたちの踊ることへの抵抗感を取り除き、自信をもって踊る姿につな

がったと私自身は実感している。

今後は、低学年のリズム遊びで習得した技能を中学年のリズムダンスへどのようにつなげていくのか、中学校のダンスへどのようにつながっていくのかを整理していきたい。これらが整理されることで、学びが系統的につながっていくことになるはずである。そしてリズム遊びやリズムダンスの授業が子どもたちの運動能力や運動感にどのようにつながっていくのかを検証しながら、子どもたちといきいきと踊っていききたいと強く思う。

<注および引用・参考文献>

- 1) 文部科学省：「学校体育実技指導資料第9集 表現運動系及びダンス指導の手引」p. 4, 2013, 東洋館出版社.
- 2) 前掲書 1), p. 8.
- 3) 前掲書 1), p. 10.
- 4) 金子明友：「教師のための運動学 運動指導の実践理論」pp. 255-261, 1964, 大修館書店.
- 5) 文部科学省：「小学校学習指導要領解説 体育編」pp. 53-55, 2008, 東洋館出版社.