

## 体 育 科

# リズムにのって踊ることを実感できるリズムダンスの授業

—ヒップホップの「ステップ」を活用した実践を通して—

湯 浅 理 枝

### 1 問題の所在と研究の目的

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に興味をもっているものの、どのようにリズムに乗ればよいかわからないと戸惑う様子が見られた。また、上手く踊れているのか自分ではわからないので恥ずかしさが先に立ち、心身を開放して踊ることが難しいという現状があると感じている。

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」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<sup>1)</sup>。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、今の時代に合った学習内容として内容に位置づけられたものである<sup>2)</sup>。

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

能は、系統性や構造的があり、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になっていないことが考えられている<sup>3)</sup>。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<sup>4)</sup>。

そこで、本研究は「リズムにのること」＝「途切れないように踊ること」を子どもたちが実感できること、見ている子どもや教師もリズムにのっていることがわかることに焦点を当て、リズムダンスの授業づくりにおいてヒップホップのステップを「リズムにのる」ことの足場づくりとして活用することの有効性を検討することを目的とする。

### 2 研究の仮説とその具体的方策

今回の研究を推進していくにあたり、次のような仮説を立てて進めていく。

#### (1) 【仮説】

子どもたちがリズム（曲）にのって心身を開放し思い切り踊ることを目指すために、リズムカウントに合わせて体を動かす「ステップ」を活用して途切れないように踊ることを学習課題として設定する。そうすることで子どもたちがリズムにのって踊れているかを実感したり確認したりする視点が明確となり、その結果、誰もがリズムにのって踊ることを実感できるようになるであろう。

この研究仮説を具現化するために、次のような方策を考えた。そして、仮説が有効であったかどうかを子どもたちの活動の様子やワークシートなどをもとに検証することで、本研究の有効性を明らかにしていく。

## (2) 【具体的方策】

### ①単元構成の工夫

単元の流れを習得場面、活用場面に分け、細かく段階を分けて小さな変化をつけていく活動を仕組んでいく。変化が加わっても途切れないように踊ることを意識することで、よりリズムにのることができるということを実感できるようにする。

単元前半部分は、全員で同じように踊る場面での共通の振り付けや基本となる8つのステップを習得していく活動を行う。中盤から後半の活用場面では習得したステップを組み合わせること、そのうちの1つのステップの動きを使ってグループで踊る隊形に変化を加えることというように、個での学びを集団の学びにしていく。こうすることで運動の質を自然とあげていくことができる。最後に、各グループでオリジナリティーが出るようにステップを用いずに各グループで創作する場面を入れていき、ステップを用いなくてもリズムにのることができることを実感できる場面を仕組む。

#### 【本単元で組み合わせて使ったステップ】

ボックス	ラコステ
ダウン	サイドステップ
スライド	ポップコーン
スマーフ	バックランニングマン

### ②かかわり合う場の設定

グループで一つのダンスをつくることを活動の柱とする。ステップを組み合わせる活動や隊形移動を考える活動などを仕組むことで、グループ内や他のグループと必然的にかかわり合いが生まれ、仲間の動きと協調することでリズムを感じることができるようにする。

あまりにもたくさんのステップを組み合わせるのは、覚えることにとっても時間がかかる。また、グループ内で意見をまとめていくことにも難しさが生まれてきて、本来の目指したい子どもの姿に到達しにくいと考えた。したがって、今回は4つのステップを選択し組み合わせることにした。嵐の『ワイルド・アット・ハート』のサビに当たる部分を、ステップの組み合わせと共通の振り付けでグループごとに一つのダンスを創作していく。創作していくことを通して、かかわり合い、学び合いながらリズムにのることが実感できることを目指す。もう少し具体的にダンスの構成について説明すると以下の表1の通りである。

表1 子どもたちが踊ったダンスの構成

嵐 『ワイルド・アット・ハート』<sup>5)</sup>

♪前奏 (2×8)  
オリジナルダンス

♪前奏 (4)  
共通の振り付け

♪一度きりの人生 転がるように (1×8)  
ステップ① + ステップ②  
 1・2・3・4                      5・6・7・8

♪笑って泣いて生きて ゆこうぜBaby (1×8)  
ステップ③ + ステップ④  
 1・2・3・4                      5・6・7・8

♪誰かの決めた 自由はいらない (1×8)  
共通の振り付け  
 1・2・3・4・5・6・7・8

♪そしてここではない どこかへ (1×8)  
共通の振り付け  
 1・2・3・4・5・6・7・8

♪Someday (4)  
共通のポーズ  
 1・2・3・4

かかわり合い、活発に意見を交わしていくためにダンスをつくっていくときの構成をどのグループも同じにする。こうすると見るときの視点がより明確になると考えた。視点が明確になればグループ内でのコミュニケーションはもちろん、見合う活動の時に見てくれたグループとも途切れなように踊るための工夫についてアドバイスし合う姿が自然と見られるようになって考えた。

また、ステップを4つ組み合わせる際に1つだけその場から移動できるステップを入れる活動を仕組む。この活動を通して、グループで踊っている空間とリズムの二つを意識しながら踊ることができる。また、動き方や隊形に変化を加えたとしてもリズムが途切れなければ音楽に合わせて踊ることができることも実感できる。あえて仲間とかかわり合わなければいけない場（隊形移動）を仕組むことでリズムカウントに自分があっているかどうかを仲間の動きと合わせながら実感できると考える。

### 3 実践例

#### (1) 単元

「リズムダンス ♪～嵐 Ver.」

#### (2) 対象児

広島大学附属三原小学校の5年1組児童 40名を対象とした。

#### (3) 単元について

リズムダンスは軽快なリズムにのり、思い切り体を動かすことの楽しさを味わわせることが最も重要であると考え。本単元では、子どもたちがリズム（曲）にのって心身を開放して思い切り踊る体験を仲間と一緒に多くさせることを大切にしたいと考えた。そのために、軽快なヒップホップのリズムに合わせて、ステップを組み合わせたり、グループで踊る隊形を工夫したりして踊ることで、足だけでなく膝や腰を動かし、おへそを中心に全身が弾むように動かすことができるようになることをねらっている。

#### (4) 指導にあたって

単元全体を通じて授業の導入に基本的なステップや動きに慣れることができるように曲に合わせて友だちや教師と共に気持ちよく踊る経験を多く積みせるようにする。ステップは足だけでなく、体幹部を中心に弾むように踊ることができるように「腰」「肩」の動きを意識させるように声かけをしていく。第1次では、習得したステップを振り返ることとステップを踏みながら移動する方法を習得するためにゲストティチャーを活用する。第2次からは、リズムにのりながら、習得しているヒップホップのステップを活用し、ステップを組み合わせ、その後「スマーフ」というステップを踏みながらグループで踊る隊形を変化させる（自分が現在踊っている位置から移動する）という課題提示を行う。このことで、ステップを組み合わせるという「個」の動きから隊形変化という「集団」の動きへと意識を変化させていき、よりグループで一体となってダンスを創り、よりリズムを感じリズムにのるという活動にしていく。

#### (5) 単元の目標について

- 運動に進んで取り組み、互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気をつけたりすることができるようにする。
- リズムの特徴をとらえ体の各部分でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムにのったりして全身で踊ることができるようにする。
- リズムの特徴をいかして、ステップや隊形を選択して組み合わせ、よりよい動きを見付けることができるようにする。

#### (6) 学習計画

第1次 リズムダンス ♪スタート…1時間

～ダンサーから学ぼう～

第2次 ダンスカーニバルに向けて…4時間

- ①ステップ2つを組み合わせよう
- ②ステップ4つを組み合わせよう
- ③「スマーフ」で隊形に変化をつけてみよう
- ④自分たちで考えたダンスを入れてみよう

第3次 ダンスカーニバル（発表会）…1時間

※ 本稿では第2次までの実践を述べる。

#### 4 授業の実際

##### 【具体的方策①】

##### 「単元構成の工夫」についての実際

第1次の「リズムダンス♪スタート」ではゲストティーチャーとして環太平洋大学の高田康史先生に共通の振り付け部分を指導していただいた。また、第2次で組み合わせをつないでいくステップについてもリズムカウントをとりながら確認してもらった。ダンスを自分でも取り組んでおられる高田先生との出会いによって「本物に触れる」ことができた子どもたちは、次時から活用するステップをしっかりと習得し、全身で踊るためのポイントをおさえることができていた。また、共通の振り付けを習ったことで、曲調やどんなイメージでダンスをつくっていくのかがイメージできたと感じているようだった。以下は子どもが授業後に書いた振り返りの記述である。

今回のダンスの曲は嵐の『ワイルド・アット・ハート』です。後半にいけばいくほど盛り上がっていく曲なので、動きをスムーズにつないでいけるように、次の動きをイメージしながら踊らないといけないと思いました。

手や足だけでステップをふんでも、かっこよく見えないので、弾むようなリズムに合わせて、腰の動きと肩の動きが大事だと思った。高田先生を真似して、右に手を出したら腰から上も右に傾けるようにしたら大きな動きになった。

第2次「ダンスカーニバルに向けて」では、グループでステップを組み合わせ曲の2×8（ツー・エイト）分を考えていった。いきなり4つのステップを選択してつないでいくのは難しいと判断したので、2つのステップを選択して、つないでみることにした。各グループの選択したステップの組み合わせは表2のようになった。

表2 各グループが選択して組み合わせたステップ

グループ	ステップ①	ステップ②	ステップ③	ステップ④
1	スマーフ	バックランニングマン	スマーフ	バックランニングマン
2	スマーフ	バックランニングマン	スマーフ	バックランニングマン
3	スマーフ	バックランニングマン	スマーフ	バックランニングマン
4	ラコステ	バックランニングマン	ラコステ	バックランニングマン
5	ラコステ	スマーフ	ラコステ	スマーフ
6	ポップコーン	バックランニングマン	ポップコーン	バックランニングマン
7	バックランニングマン	ボックス	バックランニングマン	ボックス
8	スマーフ	ラコステ	スマーフ	ラコステ
9	スマーフ	バックランニングマン	スマーフ	バックランニングマン

9つのグループの組み合わせたステップを見てみると同じ組み合わせのステップが多いことがわかる。振り返りでの発言や記述によると、習得しているステップは二つに仲間わけできると考えていた。以下の図1のように『その場』でリズムに合わせてステップをふむもの、左右に『動きながら』ステップふむものである。

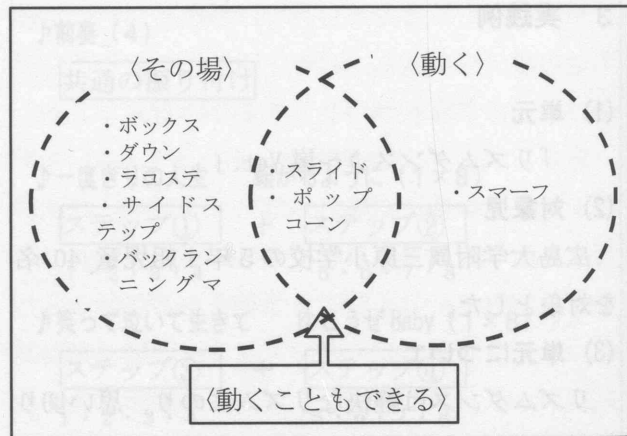


図1 子どもたちの考えたステップの分類

「その場」のステップと「動く」ステップを組み合わせると、左右への空間の広がりや途切れないようにつなぐための次への準備行動がしやすいことに気付いていた。

次の時間は4つのステップを選択し、組み合わせた。前時での学びである「その場」と「動く」ステップを組み合わせると途切れないように踊ることができるという学びを活用した。その結果と

して各グループが選択したステップは以下の通りである。

表3 各グループが選択し組み合わせた4つのステップ

※ 「動く」ステップはゴシック体で書き表している。

グループ	ステップ①	ステップ②	ステップ③	ステップ④
1	ダウン ラコステ	バックランニングマン スマーフ	サイドステップ バックランニングマン	ボックス
2	スマーフ	バックランニングマン	ポップコーン	ボックス
3	スマーフ	バックランニングマン	スライド	ポップコーン
4	ポップコーン	サイドステップ	ボックス	スマーフ
5	ポップコーン	ラコステ	バックランニングマン	スマーフ
6	ポップコーン スマーフ	ボックス バックランニングマン	スライド ラコステ	サイドステップ
7	バックランニングマン	ボックス	スライド	ポップコーン
8	スマーフ	ラコステ スライド	ポップコーン	バックランニングマン
9	スマーフ	バックランニングマン	ボックス	ポップコーン

前時での学びである「その場」と「動く」ステップの組み合わせはどのグループもしっかり活用できていた。さらに、1・6・8グループのように自分たちのグループの踊りの隊形に合わせて、前列と後列でステップを変えて練習し始めるグループが見られるようになった。その様子を見た、他のグループからも次の時間には挑戦してみたいという発言が多く聞こえた。

この子どもたちのつぶやきから、次時は「動く」ステップである「スマーフ」を使ってグループごとに隊形移動を入れて、見せ方を工夫する学習を行うことにした。ここでも、隊形移動があっても途切れないように踊り続けることを学習課題として意識することを大切にしたい。

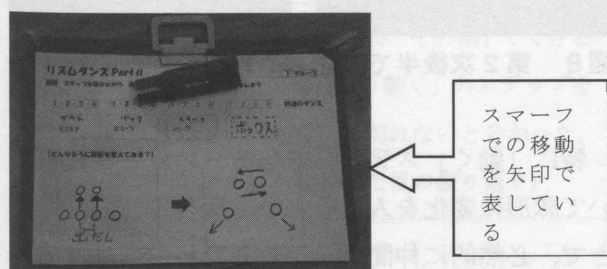


図2 隊形移動をまとめたグループでのワークシート



図3 確認し合いながら練習する様子

「スマーフ」が「動く」ステップということを経験して第2次最初から子どもたちの気づきによって全体で共有していた。このことで、隊形移動を行うことに大きな混乱はなく、各グループともにオリジナルリティーのあるダンスを完成させることができた。また、見せ方の工夫まで考え、人と人が重ならないように間隔をとること、左右に動くだけでなく体の向きを変えて斜めに動くことを練習していた。活動の様子からだけでなく、振り返りの記述でも立ち位置を工夫したり、動き方を工夫したりすることで空間を大きく使うことができることにも気づいているものも多く見られた。

第2次の最後の時間に、ステップを用いずに前奏の曲とリズムに合うように自分たちのグループのオリジナルのダンスをつくる活動を仕組んだ。ステップを組み合わせることでダンスを完成させていくことからさらにレベルアップして、ステップがなくても8カウントのまとまりを意識したらダンスはつくれることができることが実感できるようにした。練習方法はステップをつなぐ時と同じようにステップをつなぐときにリズムカウントをとりながら練習した方法を活用した。ここでも、子どもたちは大きく混乱することなく、各グループで創意工夫のあるダンスを考えていた。





図4 自分たちでカウントをとりながら練習する様子



図5 『千手観音』をイメージしたオリジナルダンス

選択し組み合わせるステップの数を少しずつ増やしたことで、ステップを「その場」「動く」と分類したことで、隊形移動を考えるときにスムーズに思考していた。自分たちの思ったように動くことができたことで積極的に見合う活動を組み入れることができたので、相手にどのように見せるかの工夫にまで思考が深まっているグループが多く見られるようになった。

【具体的方策②

「かかわり合う場の設定」についての実際】

単元全体を通じて、グループで課題を解決していく活動を中心として学習を進めていった。

第2次の前半では、学習課題でもある「途切れないように踊る」ためのステップの組み合わせを考える場面でかかわり合う姿が多くみられた。自分たちのお気に入りのステップを組み合わせるとは、カウントを手拍子でとり、うまくつなげて踊れるかを確認しながら学習していた。



図6 第2次前半での子どもたちの活動の様子

第2次後半の隊形移動を入れる活動とステップを用いず2×8（ツー・エイト）分のダンスを考えていく場面でも、自分たちのグループで考えたステップをワークシートにまとめながら、うまくつなげなかったり、思ったように隊形が整わなければ、その都度話し合って改善するという姿がどのグループでも見られた。

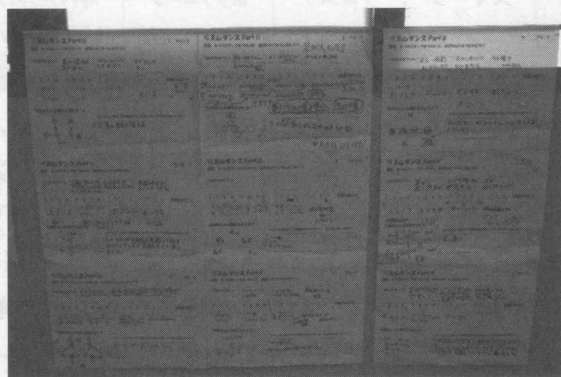


図7 グループでまとめたワークシートを掲示したもの

隊形移動に挑戦しているが二人がうまく交差できない様子



すぐに同じグループで集まってどうすればよいか話し合いが始まった



図8 第2次後半での子どもたちの学習の様子

特に「動く」ステップである「スマーフ」を用いて隊形に変化を入れるという活動を仕組んだことで、必然的に仲間とかかわり合わなければ成立しない新たな課題が生まれ、自然と子どもたちは活発に話し合うようになった。このことを実感しているこどもの振り返りの記述である。

最初は、1回目のステップと2回目のステップが逆だったんだけど、今日「1列の隊形から五角形の隊形になってすぐに移動のステップをつかったら、形が整うのが難しい？」という話になって逆にしました。するとかっこよくなったと見てくれたグループの人に褒めてもらえてうれしかったです。

決まっていたポジションから動くということは、自分だけの動きではなく仲間とリズムカウントを意識しながらピタリと合った時、上手く合わなかった時がとても明確で、問題の所在を共有することが容易になっているようだった。

## 5 考察

研究仮説を具現化するために考えた具体的方策をもとに考察を行うと以下ようになった。

### 【具体的方策①】

#### 「単元構成の工夫」についての実際

単元を通じた学習課題が「途切れないように踊る」というシンプルなものだったので、曲がかかっている間は止まることなく体が動いていたらいということが子どもたちはイメージできていた。このことがステップを組み合わせる場面でも、オリジナルのダンスをつくるときにも子どもたちのリズムにのることができているかどうかを判断する材料になったと言える。また、ステップの数を細かい段階に分けて増やしていったことで、ステップの特徴をとらえることにつながった。毎時間の振り返りで子どもたちはこのように記述している。

次の足が出しやすいステップは「その場」でできるステップばかり。「その場」と「動く」のステップを交互に組み合わせれば絶対に途切れないと分かった。  
(4つのステップを組み合わせた後の振り返り)

隊形移動をするときも、ステップをふんでいるときも、自分の次の動きやステップをふむ最初の足をイメージしておくことが途切れないように踊るために大切なことだと思う。(隊形移動を入れた後の振り返り)

この記述から、少しずつ様子を見ながら学習を進めていったことで、ステップを「その場」と「動く」ステップに分類することができることに気づき、そのことがステップの数を増やしたり、隊形移動したりするときにも、途切れないように踊ることを解決する視点につながったと考えられる。

### 【具体的方策②】

#### 「かかわり合う場の設定」について

学習課題である「途切れないように踊る」ことを達成するために、グループで課題を解決し、一つのダンスをつくりあげていくというように学習形態を単元を通して統一したことで、子どもたちは「何を話し合えばよいのか」ということが、常にぶれることがなかったのだと考える。また、ステップを組み合わせるだけならば、グループの中の誰か一人の意見を採用して提案したらよい。しかし、グループで一つのものをつくりあげるのも、まずはグループ全員でやってみる必要が生まれる。4～5人の動きがそろわないときは、なぜそろわないかを客観的に見る人間が必要になる。そのため、誰か一人がカウントをとりながら、見てアドバイスしてもう一度やってみるという姿がたくさん見られた。友だちと一つのものをつくりあげ、同じリズム(曲)に合わせて体を動かし、そろえていくという活動は、ステップが苦手という子どもでも、自然と同じグループの友だちを模倣しながら練習することができる。その結果として、みんながそろおうようになり、リズムにのることができたのだと実感できるようになっていた。



途切れないように踊れているか見て、アドバイスする役割

図9 かかり合いながら活動する様子

また、隊形移動を入れるという活動を仕組んだことで、個だけでは解決することができない活動、つまりお互い話し合い、お互いの動きを意識し合いながらでないと成立しない状況をつくることができた。スマーフのステップが終わるまでに自分の位置に移動し、次のステップを友だちとそろえて行うことで、「スマーフから次のステップの1歩目が合っていないければ、リズムカウントと合っていない」ことが友だちと自分の動きから明確になるようになった。このことでより「途切れないように踊る」という学習課題を意識して話し合うことができたのだと考える。

## 6 おわりに

今回の研究では「リズムによって踊ることを実感できるリズムダンスの授業づくり」という大きな目標を立ててヒップホップの「ステップ」を活用して「途切れないように踊る」ことを課題にして研究を進めていった。

「リズムにのる」ということがどういうことなのか、イメージできることがまずは必要不可欠である。また、私たち教師側も子どもたちにリズムにのるということがどういうことなのか、説明できなくてはならない。だからこそ、「リズムにのることができているか、いないか」が視覚的で誰にでもわかる指針が必要だと改めて感じた。今回は、「途切れないように踊る」ために「1・2・3・4・5・6・7・8・1・2・・・」というようにリズムカウントをとりながらステップを

つないでいく方法を選択した。このことで、「1・2・3・4」で一つのステップが完成し「5・6・7・8」で二つ目のステップというように休みを入れずにつながっていればリズムにのれていると、誰にでもわかることにつながった。「リズムにのること」＝「途切れないように踊ること」を子どもたちの中でイメージが共有できたと考える。

しかしながら、リズムダンスを扱うのは3年生以上であり、3年生でステップをつないでダンスをつくっていく学習が適しているのかは疑問である。また、低学年でのリズム遊びの学習とどのように系統的に進めていくのかに対しても課題は残る。

今後は、リズム系ダンス領域で学ぶべきことをもう一度整理し、今回の5年生で行ったステップを活用したリズムダンスの授業づくりで得られた「リズムにのる」＝「途切れないように踊る」というように、だれでも実感できるような指針を表していくことで得た成果を他学年にどのように結び付けていくかを考え、教材開発をしていくことが重要であると考えます。

## <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) Soluna, Chris Janey・Junior Jokinen. “ワイルド アット ハート”.