

ダンス指導法に関する実践的研究

著者	神野 孝子, 布上 恭子
雑誌名	北海道女子短期大学研究紀要
巻	11
ページ	141-177
発行年	1978
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00001972/

ダンス指導法に関する実践的研究

A Practical Study on the Teaching Method of Dance

神野 孝子
Takako Zinno

布上 恭子
Kyoko Nunogami

I はじめに

近く小・中学校において学習指導要領が改定され、中でもダンスについてはとらえ方が大きく変ることは既に承知のとおりである。今まで作品づくりが主であったダンス教材はかならずしも作品をつくらなくてもよいということであるが、運動のパターンが決まっていないうダンスの指導については指導者の経験などが大きく影響するものであり、そのことだけで教材がとりあげやすくなったとは一概にいえないのである。

スポーツ指導においては、指導者側にも児童・生徒側にもその種目の概略がとらえられているが、ダンスの場合は相互の共通理解は学習過程の中で互に深めていくものでありそこにパターンがないゼロからの出発であり、無から有への移行である。感覚を通しての相互理解を深めねばならないので、指導者側としてはどのように目ざめさせ、どのようにひき出すかが問題である。ここに指導の困難さがあり、自分自身がどんなに上手に踊ることができて相手からよい動き、よい感覚をひき出すことはむずかしい。そこで我々は実験研究をしながら、初めて指導をする人のために、そして児童・生徒も初めて経験する人のために指導試案をつくり実施した。2ヶ年間初心の北海道女子短期大学生に対し実施し、好結果を得、舞踊経験のない学生が意欲的に作品をつくるまでに成長した。しかし、これは初めて指導する新卒教官に実験的に指導してもらったが誰しもが実践できるものではないことがわかった。初めて指導する、しかも自分自身が動かないで指導するためには、もっと具体的な案でなければ動いたことのない児童・生徒をよこごびをもって動かすことは困難であり、試案を更にくみなおした。この実践により教師側の準備にやや時間がかかるが児童・生徒を動かしやすくなった。今回はその試案を述べ今後のダンス教材の発展に寄与したいと考えた。

II 内容 と 考 察

別表の「ダンス授業の指導細案」（1～12時限目）は、大学における90分授業の12回分である。1時間の授業の半分をウォーミングアップと動機づけに使い、後半は表現的な動きをひき出したり、群で動くことの学習をさせ、除々に作品づくりへとすすめていく。

指導細案を目的・指導内容・リズムことば・表現ことばと分け、写真と図解でよりわか

りやすくポーズや動きを示し、最後に助言の欄を入れた。曲はほとんど使用していないので、タンバリンを有効に使わなければならない。このタンバリンの打ち方により動きが大きくかわり雰囲気も変わってくるので、そのリズムを「リズムことば」の欄に示した。「表現ことば」は口伴奏である。「助言」の欄には「表現ことば」のところで表現しきれなかったこと、あるいは学生の行動を想像した時、こんな助言をしたらよい動きを引き出せるのではないかと思われることばを加えた。すなわち、タンバリンをタタッ、タタッと打ちながら、「フワッフワッと風に飛ばされた雲のようにどンドン広がりましょう」と口で言うと、より雰囲気をづくり出す助けになる。

1時限目のウォームアップの①～④は、部分部分の練習をやってからリズムの変化をはっきりさせて続けてやり、一流れの運動としてとらえさせる。タッタッタッタッタッタターン（6歩走ってターンで沈む）一息休んでタンタンタンタンタンタンタン（3人で同方向へしゃがんだまま歩く）ターンターンタタタタ（抜き足さし足のびあしと2歩ゆっくり大きく歩き、5歩つま先でチョコチョコ歩く）とタンバリンの音を変えて打つ。表現的な動きでは、はじめは等速のスローモーションで動きを続け、合図でパッと反対方向を見てポーズをとりまた続けスローモーションで動く。スローモーションの部分のだんだん短くして動きポーズを組み立てていく。更に群としての空間感覚を入道雲で学習する。入道雲になるためには手首・ひじ・首・腰・膝はどのようにしたらよいか考えさせ雲らしい型をとる。ここでは各人が自分の感覚で動くこと、人と同じでない方がよいこと、走っていく時は思い切って皆のいないところへいき動作を大きく動かすなどを学ぶ。地震でも同様にそれらしいリズムと空間を広く使うことと5：2の群の対比をみる。

2時限目は、ウォームアップとしておもしろい動きが出るようにいろいろな歩き方をする。手のふりも鼻をにぎりこぶしでこするようなしぐさをする。表現的な動きでは文字を向い合った2人の床に同時に書いたり、遅れて書いたり、壁に書いたりして全身を使う。その後、群でひらがなを書くことで流れるような動きをとらえさせる。空間を広げ同じ動きをする。2群で片方はゆっくり片方は早くなど組合せ、複合リズムを学習する。

3時限目は、ウォームアップとしてゲーム的要素や遊びの要素を取り入れ、日常動作をリズム化した。1つの円内でうごめいていたのがパーッとスピーディな走運動で群が分れ、小群ができそこでまたうごめいている。やがてもとの円にもどり、⑥のタッタッタッタッタッタッポン×3、タッタッタッポン×3、タッポン×4やり上からリズムの変化を強調して続けて遊ぶ。次に、①～④までは同じような運動で⑧で2人が並列し、お尻を振ってはねかえされ3歩タッタッタッと外側にとばされたように3歩出て一息休み、スーッと引ばられるように小走りに戻る。2回やって背中合わせになり、前につんのめってとばされスーッと戻る。だんだん膝を曲げてお尻を振り、はねとばされて四つん這いとなり戻る。背中合せでストン、パッ、ストン、スーッ（しゃがむ、立つ、しゃがむ、脚を伸ばす）タンタンスーッ（右脚、左脚と引いて立つ）サイドステップを4回し、クルクル、ク

ルクル2回まわりしゃがむ。横ゆれをゆっくり3回、各自が3回ころがりかけ足で元の円に戻る。少し長いがこれを続けてやりリズムの変化を知る。表現的な動きではタクティカルな動きと「水虫かゆい、かゆい」でおもしろい動きを見出す。「かゆい、かゆい」と言いながらもよもよも動き、その動作をオーバーにし動きを大きくする。

4時限目は、ウォームアップとして自由方向かけ足からはじまりタンバリンの合図でパッとどこかへ手を出す。何回かやったら手と同じに足も出す。次にかけて足のあとにあちこちへ動作を大きく押さえるように叩く。Bの運動は自由方向にサーッと走り、ボンボンボンボン、ダダダダダダダダダダ（右手ボン左手ボンと4回ボクシングのようにし早く10回）サーッと走ってボンボンボンボン×4、ボン、ボン、ボン、ダダダダダダダダ、ダン、ダン、ダンのボンボンで終わる。表現的な動きを求めて子守うたのメロディーをリズムことばにし、ねーんねんをターアンタとし同様に歌をリズムことばにおきかえてそのアクセントを動きのアクセントとして動きをつくる。また、会話のリズム化したものを動きにするなど、リズムの変化を動きにおき変える学習をしていくうちにおもしろい動きが生まれてくることをねらいとしている。

5時限目は、時間の初めに座っていて今日目あてを聞いたあとにそのままの位置から動きはじめる。はじめは首を使ってあちこちを見る。続けてそれに体をつける、手をつける、足をつける、空間移動を加えるなどして動かし、くねくねした動作でよろけるようにして数歩歩いて床にぐねぐねとゆっくりくずれる。倒れたまま10位数えてゆっくり起き上り初めから続けてやる。表現的な動きでは日常動作をリズム化し、舞踊化していく学習である。動きは大きさにすること、早くしたりゆったりしたりする、何回位続けてやるとよいか考える、気に入った動きをより大きくより多くやってみるなどし、もとの動きがすっかり変っていてもかまわない。顔を洗う動作から動きがひき出されていてもよい。動きをひき出すために遊びの動きをとりあげ、いろいろな遊びをつないだり、一つの遊びを追求しその動きをリズムや動きや空間で変化をつけてつないでみる。時間を与えてグループでつくり相互に見合う中で更に手直しをしてみる。よいものをみせると同時に、少し手直したことで大きく変ることに気付かせる。

6時限目は、ウォーミングアップの段階で群と群の対立をさせ、空間移動と呼吸を合わせる感覚を知る。1群と2群に分れて立ち、向って歩きぶつかったら止まりパッと方向を変えて更に群が分れ1群の半分と2群の半分が合流し合ってそれぞれの方向に進む。もとの位置にもどった時にまた1群・2群同士になる。歩く、走る、ジャンプ、沈む、這うなどの運動であれば抵抗なくその雰囲気に入りこむことができる。ここでは呼吸を合わせ、止まるころはピタッと止まり息をのむような感じをつかまえるようにする。表現的な動きでは、一人の人がダラッと力を抜いて立つだけで動かないものを作ったとしたらそれをどの部分に使うかリーダーが考え、出た動きを大切に料理をするようにする。

7時限目は、ウォーミングアップとして、フォークダンス的な要素をとり入れてみた。

動きを覚えたらタクテカルな曲を用意して動くときより楽しくなる。タンバリンだけでもリズムの変化があり、かえって表現的にできて楽しそうにやっている。はじめは自由な方向を走りまわり、どんどん空間を征服する。タンバリンの合図で2人向合い右手をとり、前後にバランスをしごあいさつとし、また自由方向へ走る。少しずつ動きを足していき、終りには表現的な動きを入れる。はじめから表現的にさせず、日常動作よりだんだん馴れていくようにすすめると抵抗なく入れるようだ。次にリーダー模倣で、本時のうれしい感じの動きが出やすいように、明るい曲でうれしい感じをたくさん動く。リーダーは教師でもよいが、あらかじめ生徒の中でよく動く子を選んで、事前に意図を含んでもらうとよい。表現的な動きのところで、グループで「うれしい感じ」をまとめてみる。必ず見せ合うことが大切である。うれしい感じだからといって必ずしも上を見るわけでもなく、上を見て下を見るとか、下をみながらだんだん上にのびていくとか、いろいろヒントを与えて考えさせる。また、うれしい感じに合うようなリズムことばや表現ことばを早く出す。写真のような1人のうれしい動きができれば5人でやってみる。並列にしたり、縦列にしたり、ばらばらにしたり、2：3に分けたり、動きながら並列になったり、散ったりなどやってみる。

8時限目は、ウォームアップとして2人組ポルカステップよりはじまる。ポルカステップはとびはねるのでやっているうちに心がはずんでくる。表現的な動きと体操的動きを合わせて誰にでもできるようにする。リーダー模倣では、全員が即興の練習をする。後の人によくわかってもらうためには、1つのパターンを2～3回くりかえす必要があることを話してからすすめるとよい。できれば2つの種類の動きを合わせて1パターンとするようにする。表現的な動きでは、グループによる習作づくりをするが、与えられた題の中から好きなものを選んですすめる。そのことにより、よりそのグループらしいものがでてよいようだ。感じのあるものができたら長さがそれでよいか検討する。よく特徴をあらわしているか、長すぎないか、短かすぎないか考えさせる。そしてそれに初めと終りをつけさせる。初めはポーズから始めるとかばらばら動いていてだんだん群になりそこから始めるなどを考えさせる。終りも踊っていたところで終るのか、ステージサイドへ入るのかななどを考えさせる。互に見せ合い時間があれば手直しをする。

9時限目は、ウォームアップとしてステップとポーズの組み合わせをする。重心の高さが違うものを組み合わせその変化に素早くついていくようにする。表現的な動きでは、ワルツステップを使って静かな感じをやり、ウォーキングを入れ8呼間の自由な動きを入れる。また、ツーステップとポルカステップを使って軽やかな感じをやり、ジャンプやスキップやギャロップを加えてリズムカルにつないで動いてみる。次に重々しい感じを物を押ししたり引いたりする動きをとり入れてゆっくりやってみる。そして一流れのフレーズを感じさせるような動きをリーダー模倣させる。12列に分けそれぞれに題を与え1人ずつ感じのある動きをつくる。縦の全員が同一題になるので同時に行なう。2人がくっつきたればつく、遠くにはなれてもよいということので初めの型ができる。同時に始めるが人より遅く始

めたければ遅れてもよい。終りは早く終わった人は最後のポーズで皆の動きが止まるまで静止する。その静止が大事な役割を果たすことを知らせる。また、同一題でやると個々人が別々に作ったものでも動きが似ているなど気付かせる。個々人の動きであっても群舞の要素があることも知らせる。

10時限目は、ウォームアップとして指導者の模倣または生徒間のリーダーを出し模倣させる。このとき空間を大きく体育館の中を精一杯使わせる。次に5～6人グループでリーダー交代で模倣する。動きがなくなったら手を上げるなど合図し、動きながらスムーズにリーダーの交代をする。他のグループへ踊りながら移ってもよいことにし、リーダーは自分一人になっても踊る。表現の方では、自由題で作品をつくる。動きの出やすい題をえらぶことが早づくりにつながるので、リズム言葉や表現ことばがすぐ出てきやすいものを選ぶ必要がある。習作なので、作品のつくり方などあまり気にせず充分その感じが出ていれば初めと終りの動きを真中の動きのそれぞれ半分位にしてつけてみる。初めの動きに消されて真中の力が弱くなったりするので、初めと終りをつけたら何度も通して踊ってみて不都合なところはカットするとよい。

11時限目は、ウォームアップとして表現的なものを取り入れる。大樹に葉がついたように群になり大きく広がってかたまる。タンバリンの合図で木の葉が散る。そよ風、北風、突風などにより木からはなれてからの移動のスピードが異なるのでいろいろやってみるとよい。これは割合直線的な移動となるが、次に風船が風にとばされたようすを動きにすると、重心の上下運動とやわらかさと曲線移動や回る動きが出てくる。面白い動きをひき出すためにペンギン歩きをし、ジャンプや沈んだり立ったりころがる、ひねる、這うなどを組合せる。表現としては、4単位の作品へとすすみ「のびのびした感じ」を若者の力におきかえてすすめてもよいし、のびのびが別に解釈されてもよい。モチーフをしっかりとつかませる。フレーズまで発展したらそれを互に見せ合い確かなものにしてからBへと進んだ方がよい。

12時限目は、ウォームアップとして童謡で変化のある音に合わせて即興をすることによりおもしろい動きや可愛い動きを見つけ出す。2人組みで動きをみつけ出し8呼間にまとめ6組分をまとめて1グループの動きとする。動きのつなぎ方を工夫しなめらかにできるようにする。3グループあつめてカノン形式に組み立て踊る。互に見せ合う。表現では、モチーフを大切に扱う学習として Rond 形式で習作をつくる。A+B+Aの時のあとのAにおいては初めのAが前向きなのを後向きにするなどA'のようにしていてもよい。題材にふさわしいモチーフづくりを考えさせる。

以上試案としての12時間分の指導細案をのべたが、全くのダンス未経験の指導者に対しての実験はしていないが、学校でダンスを一応学習し、初めて指導をするという人に対しては実験ずみで効果はあった。

Ⅲ ま と め

ダンス指導に悩む指導者が多い、あるいはやらない指導者が多いということを目にして久しいが、一向に変らないということが今回の指導要領改定の段階でも問題になったとき。作品づくりを主としていたダンス（表現）は、改定後作品をつくらなくてもよく、感じのある動きを見つけ出せればよいということであるが、そのことによりとり組み易くはなっても、相変わらず指導者にも児童・生徒にも負担の多い教材として嫌われる。

私達は、北海道女子短期大学保健体育科生に対する舞踊時間を通して、実験群と対象群を設けて3年に亘り調査して来たが、一般的に多く行なわれている基本運動をいろいろ組み立てて行ないすぐ作品づくりに入る組と、この試案のような表現的な動きをひき出しながらすすめる組とに分けて実験的にやってみた。学生の感想は、基本運動やいろいろな新しい動きを覚えて動くことは楽しいと言い、他の組は表現的なことはいやだ、面白くないという言葉がでてきた。半年間の学習の後、後期には発表会のための作品づくりに入るが、この時になりその反応がよく現われ、表現的なことを学習した組は早く作品がまとまり、動きの変化も多い。それに反し動きをいろいろ学んだ組は、体は動くが出てくる動きは運動としてのものであり感じのある動きではない。感じが出ていないということは、後期に2組合同の授業になり相互に気がつくようである。そのような実験の結果からも、子どもたちが喜んで作品をつくるようになるには、表現的活動をしていなければできないことがわかった。中学・高校に実験的にやってもらった結果、最後には作品をつくるようになった。それまでは、皆が同じ手、同じ足に合わせたがつたり、並列や縦列しか出てこなかったり、仲間と円をつくり小さくなったり大きくなったりして正面を意識しなかったり、同じことを何度もくりかえしたり、動きの変化発展がなかったりしたが、この試案により感じのある動きが出るようになった。

この試案では、ウォーミングアップにフォークダンス的なものや日常動作などを使って、抵抗なく授業の中に入れるように考えている。それぞれのウォームアップは、系統的に組み立てたものではなく、段階なども考慮していない。いろいろなウォームアップをやることにより、自由なものであることを感じとってよいのではないかと思う。感じのある動きをひき出すにも、誰でもができるものということで組み立てた。ダンス教材は、総ての人のものであり、身体を使っての自己表現であるから、できるだけ多くの人に経験させたいと考えている。空間を大きく使う、動作を大きく、めりはりをつけリズムの変化を考えるなどだけでもすくない運動を多く料理することができ、面白いダンスができることを知らせたい。リズムことばをタンバリンに入れ、表現ことばは口伴奏、そして助言欄のことを注意すれば、予習に時間がかかるが、一通り終ると、作品を喜んでつくるようになることを期待している。

是非この試案を実験的に使っていただき、ご感想、ご指導を賜わりたくお願い申し上げます。

参 考 文 献

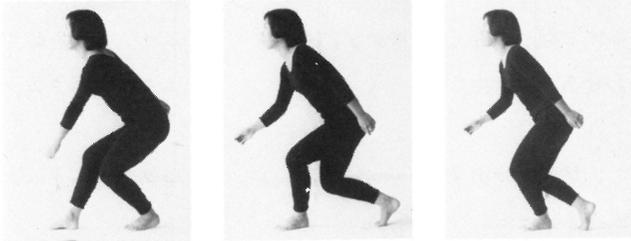
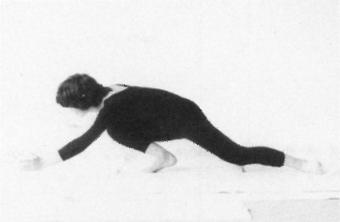
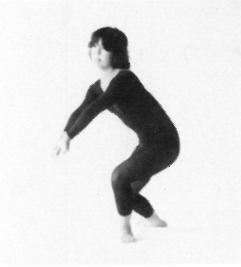
- 1) M・N・ドウプラー著, 松本千代栄訳: 舞踊学原論, 大修館書店, 1974
- 2) 松本千代栄: 舞踊美の探求, 1959
- 3) R・レ・マレイ著, 松本千代栄, 佐藤康子訳: ダンス学習法, 大修館書店, 1974
- 4) A・ロックハード, E・ピース著, 松本千代栄, 石黒節子訳: ダンスの創作過程, 大修館書店,
1974
- 5) V・プレストン著, 松本千代栄訳: モダンダンスのシステム, 大修館書店, 1967
- 6) 水谷光: ダンス指導ハンドブック, 大修館書店, 1975
- 7) 大学女子体育研究会: ダンスの指導—中学校・高等学校—, 明治図書, 1967
(1978・10・11)

別表 ダンス授業

目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
ウォーミングアップと合わせて 繰り返し返す	①自由方向へかけ足。 ②合図で3人組になりしゃがむ。 ③3人同じ方向へしゃがんだまま前進。 ④抜き足，さし足，しのび足で進む。	タッタッタッ…………… 合図でターン タン，タン，タン ターン，ターン， タタタタタン	ストンとしゃがむ ソーッとソーッと はあやあくっ
3 回 繰 り 返 す	①自由方向へ8つかけ足，スーツと走って3人集まりしゃがむ。 ②しゃがんだまま6歩前進スーツと立ってポーズ。 ③自由方向へ抜き足さし足2歩ゆっくりしのび足と5歩早く歩く(2回)。 ④両脚軽く跳躍(16回)。 ⑤パッとポーズ。 ⑥ゆっくり大きく4歩あるく。 ⑦ジャンプしてポーズ。	タッタッタッ…………… タッタッ スーツストン タンタンタンタシ， タンタンスーツパッ ターン，ターン タタタタタン タンタンタンタン パッ ターンターンターンターン タタンのパッ	足音を立てないようにソーッと ポンポンとはねる パッ
表 現 的 な 動 き を 求 め て	①どんな動きでもよいからスローモーションで行なう。 小さいところから大きく上へのびる。 横へゆっくりおろす。 下までいく間に体をねじり向きをかえる。横へ横へ速くのびる。手が届かなくなったら一歩づつ何かをつかむように進む。体を大きく回施させる。 沈みころがる。這う。大の字にねる。 ゆっくり起き上がる。 ②スポーツの動きを頭の中で考えながら，スローモーションで続ける。 ③合図があったら反対の方向を見て動きを止める。そしてまたスローモーションで続ける。だんだんスローモーションのところを短かくしパッとやめて動きも止める。	タ~~~~ン~~~~タ~~~~ (小刻みにタンバリンをふる)	ゆっくーりー ゆっくーりー

の指導細案

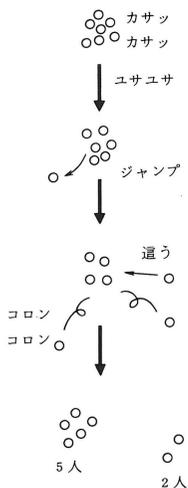
(1時限目)

写真と図解	助言
 <p data-bbox="248 649 344 678">引き足</p> <p data-bbox="460 649 557 678">さし足</p> <p data-bbox="701 649 797 678">しのび足</p>  <p data-bbox="285 991 381 1020">ジャンプ</p> <p data-bbox="607 991 703 1020">ポーズ</p>	<p data-bbox="861 363 1163 440">①同じ方向ばかり走らずいろいろな方向へ自由に</p> <p data-bbox="861 455 1170 484">②2人組3人組など練習する。</p> <p data-bbox="861 500 1153 529">③しゃがんだらすぐ歩こう。</p> <p data-bbox="861 544 1153 710">④ゆっくりと流れるように。引き足さし足、つぎ5歩早くしのびあしとこっそり歩く。</p> <p data-bbox="861 726 1163 892"><人と同じポーズになる>人のしないこと、見たことのないもの新しい動きを工夫し、作り出す。</p> <p data-bbox="861 954 1163 1031">⑦思い切りジャンプしてパッととまる。</p>
 <p data-bbox="244 1338 456 1367">横へ横へ速くのびる</p>  <p data-bbox="594 1371 751 1400">体を回施させる</p> <p data-bbox="326 1416 690 1445">スポーツの動きのスローモーション</p>  <p data-bbox="257 1754 443 1783">バスケットボール</p>  <p data-bbox="600 1754 744 1783">バレーボール</p>	<p data-bbox="861 1043 1163 1168">①動きが等速でない時はゆっくりゆっくり少しづつ動くようにする。</p> <p data-bbox="861 1406 1163 1572">②水泳の平泳ぎ背泳ぎ、陸上のハードルをこえる動作、砲丸を投げる動作など次々つないで動く。</p> <p data-bbox="861 1634 1163 1711">③合図にパッと反応し、動作を切れ味よく行なう。</p>

群 と し て の 空 間 感 覚 を 求 め て	① 7～8人で大きな入道雲になる。		
	② 合図で腕だけ10cm位づつ小さざみに動かす。	タンタンタンタン	雲がムクムクッと動くように
	③ 体全体を使って小さざみに2回づつ動く。	ダダッ、ダダッ	ムク、ムクと動く
	④ 合図の数と早さだけ合わせあとは自由な動き。		ムクムクムクムク
	⑤ 腕をもっと大きく動かし、足を一步出す。		ムクムクムクムク
	⑥ だんだん移動し一面に広がり止まる。		
	⑦ フワッフワッした感じであちこち歩く (スローモーションで)。	タタッ タタッ ターンタッタッ	フワッ フワッ スーッとムクムク
	⑧ スーッと走り、止まってムクムク動く (3回)		
	⑨ フワッフワッと元の雲の位置へ一歩づつ戻り、始めの隊形で終わる。		
	⑩ お互いに見せ合う。		
	※ 入道雲と同じグループで		
	① ひとりもりの土の山になる。		
	② 弱い地震がきて土がカサッカサッと動く。	タタッ、タタッ	カサッ カサッ
	③ 少し動いたら休みまた動く。		
	④ 全員止まり5つ位数える。		
	⑤ 全員大ゆれにゆれる。		ユサユサユサユサ
	⑥ 1人がジャンプして外へ走り出る、すぐ次の人が続く。	ターンタタタタタ	ジャンプタタタタ
	⑦ 1人がころがって出る。次の人が出る。	ターンターン	コロココロン
	⑧ 出た人はその場でグニャグニャ動き3つ休み床を這って戻る。交互に出入りする最後に5人と2人の組になる。		
	⑨ 合図でだんだん動きがおそくなり2人と5人の関係で終わる。		
⑩ お互いに見せ合う。			



雲がムク、ムク
と動いている



土の山の表面が
カサッカサッと動く



コロコロ



グニャグニャ



這う

- ①雲らしい群を作るには身体
の各部をどのように使った
ら雲に見えるか考えてみる。
- ③早く2回はっきりと動く。
- ④どンドン雲が広がるように
自由に動きながら広がる。
- ⑦風に飛ばされた雲のように
どンドン広がる。
- ⑨ゆっくり戻る、雲の尾のよ
うに遅れる人がいてもよい。

※地震

- ①空間をあけて大きな山をつ
くる。
- ②カサッカサッで4回体のど
こか小さく動かす。
- ⑥ダイナミックにエネルギッ
シュに大きくとんで走り、
次々と出ていく。
- ⑧地面が大きくゆれるように
早く這う、早く出る、早く
動く。

目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
ウォームアップとしておもしろい動きの体験	①爪先だけで自由方向に歩く。 ②踵だけで歩く。 ③足の両サイドを使って歩く。 ④うんと内股で歩く。 ⑤うんと外股で歩く。 ⑥内股で脚を高く上げて歩く。 ⑦外股で脚を高く上げて歩く。 3回位繰り返す ①爪先で歩く(8歩)。 ②踵で歩く(8歩)。 ③膝を屈伸(ゆっくり2回早く3回)。 ④膝曲げ上体折り両手下げてゆする。 ⑤ジグザグ移動で2歩ダラッと歩き3歩目で止まる。 ⑥両手開き, 体を起こして止まる。 ⑦内股で脚を高く上げ3歩前進し1休み(3回)。 ⑧鼻の前で握りこぶしをモニョモニョと動かしながら小走り9歩。 ⑨外股に脚を高く上げ横に1歩開き, モニョモニョする。	タンタンタンタン タンタンタンタン タンタンタンタン タンタンタンタン タンタンタンタン ターン, ターン ターン, ターン ターンターンタッタッタ タンタンタンタンタンタン ターンターンタッ タン ターンターンターン タッ ターンタタッ	ツ, ツ, ツ, ツ, カッカッカッカ チョコチョコチョコチョコ ドンドンドンドン チョコ, チョコ, ドーン, ドーン, ユサユサユサユサユサユサ ユーサユーサユサ パッ 大きく大きく大きく 休み モニョモニョモニョモニョ モニョモニョモニョモニョ モニョヨイショのモニョ
表現的な動きを求めて	○文字遊び (2人組向い合い2m位離れて立つ) ①床に2人で同じに走りながら「あか」と大きく書く。 ②1人があを書き終わったら次の人があを書く待っている間その場を回る。 ③もう一度一諸に書く。 ①2人の間に壁があるつもりで「すき」と同時に書く。 ②交互にすきと書く。	「あ」のリズム タタタタン, ー タタタタタタ, し タタタタタタ タタタタタタ の タン,	

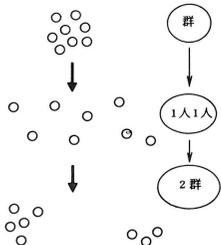
(2 時 限 目)

写 真 と 図 解	助 言
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>①爪先</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>②踵</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>③サイド</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>④内股</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>⑤外股</p> </div> </div>	<p>①リラックスしてはずみをつけて歩く。</p> <p>②爪先を床につけないように</p> <p>③動きをオーバーに表現する。</p> <p>④アヒルがチョコ、チョコ。</p> <p>⑤ゴリラがドン、ドン</p> <p>⑥と⑦はもっと動作が大きくゆっくりになる。</p> <p>⑥びっくりしたように。</p> <p>⑨お相撲さんがしこをふむようにヨイショとし、すぐモニヨモニヨ。</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;">  <p>右の人が「あ」を書いている。左の人はその場を回っている。</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <p>右の人が「すき」と書いている。左の人はバンザイ</p>  </div> </div>	<p>①大きな字を書くようにする。床の文字をよりどころに空間を大きく使うことを体験する。</p> <p>「すき」</p> <p>②体全体を使って「すき」と書く、手の高く上げた位置から足元まで使う。</p>

<p>③最初の人すきと書き両手を高く上げて4回とび上る。後ろ向きで同じことをくり返す。次の人や遅れて同じことをする。</p> <p>④最初の人終わったらその場で回る。</p> <p>①7～8人の群で「さしすせそ」を同じリズムで書く。</p> <p>②ばらばらに広がり同じリズムで書く。</p> <p>③二群に分れてそれぞれ違うリズムで書く。</p> <p>④何グループかずつ発表する。</p>	<p>ターターターター タン</p> <p>さ タッタッタ— タータータン</p>	<p>さ～し～す～せ～そ</p> <p>さ サッアッア— サーア—アッ</p>
--	---	---

目的	指 導 内 容	リズムことば	表現 ことば
ウ オ ー ム ア ッ プ と し て	<p>①小さな円で体をふれ合いながらスピーディにかけ足。</p> <p>②自由方向に走り出す。</p> <p>③別の場所で数人で体をふれ合いながらかけ足。</p> <p>④合図であちこち場所を移動して行く。</p> <p>⑤最初の円に戻る。</p> <p>⑥7つかけ足8つ目で誰かのお尻を手で叩く(3回), 4つ目で叩く(3回), 2つ目で叩く(4回)。</p>	<p>タッタッタッタ</p> <p>ターツ</p> <p>タッタッタッタッパン タッタッタッパン タッパン</p>	<p>パッと散る</p> <p>パンにアクセント</p>
		<p>①円内を自由にかけ足8つ(3回)。</p> <p>②自由方向に走り出しそこで3度方向変えてかけ足(数人いっしょに)。</p> <p>③円内に戻る。</p> <p>④合図で8つ目でお尻叩く(2回), 4つ目叩く, 2つ目叩く(3回)。</p> <p>⑤2人組になりワーッと自由方向へ散り倒れる。</p>	<p>タッタッタッタッタ</p> <p>パーツタッタッタ</p> <p>タッタッタッタ×3</p> <p>パーツ</p> <p>タ——ツタン</p>

「さしすせそ」の動き



○印の所を
書きしるす

※ 2人組だけでなくいろいろな人数の組合せで行なってみるとよい。

<さしすせそ>

一つの流れのある動きを完成させる。

次の動きへ移るつなぎの運動を考える。例えば走る、歩くところがるなど。

(3 時限目)

写 真 と 図 解	助 言
<p>①円内でかけ足 ③数人でかけ足 ④場所移動 ⑤円に戻る</p>	<p>①円から出ないように、もみ合うようにかけ足。 ②スピードをあげて移動する ③早くグループをつくる。 ④他の場所で③と違うグループを早くつくる。 ⑥パンと素早くお尻を叩く。叩きそこねても叩きなおさない。リズムが狂うから。</p>
<p>お尻を叩き合う</p>	<p>②パッと合図で何人かで組む。 ⑥散ったあとにくずれるように倒れる。</p>

<p>ウォーミングアップとして</p>	<p>繰返す</p>	<p>① 2人並列，お互いに外側から7回お尻を振り8つ目で相手を跳ねとばす 2人共外側へ1，2，3歩跳ねとばされて1休み，もとに戻る（2回） 2回目背中合せに戻る。 ② お尻を7つ振り8つ目尻合せにぶつけ前へ1，2，3歩跳ね出されて1休みお尻合せに戻る。 ③ 膝を少し曲げ②を繰り返す。 ④ 膝を深く曲げ7つ尻振り8つ目前へ四つん這いになり1休み。 ⑤ 四つん這いで戻り尻が合ったら立つ ⑥ 背中合せで肘を組みしゃがむ，立つしゃがむ脚を伸す。 ⑦ 脚を右，左と引き寄せ背中合せでスーッと立つ。 ⑧ 背中合せのまま横へ1歩出してそろえるサイドステップで移動を続ける（4回）その場で回りしゃがむ。 ⑨ しゃがんだまま横へゆっくり3つゆれる。 ⑩ 離れて3つころがりかけ足で円内に入る。</p>	<p>タンタンタンタン タンタンタンターン タンタンタン シューウッ ①のリズムと同じ タッタッタッタッ タッタッタッバタン タンタンタンパッ パッパッパッパッ クルクルクルッ ストン コロココロココロ サーツパッ</p>	<p>1，2，3，4，5， 6，7，それ おつ とつとつとつシュー ウッと戻る。 バタンと四つん這い。 ノソソソソソソ シューと戻る。</p>
<p>表現的な動きを求めて</p>	<p>タクテイおカルなる動きからへ</p>	<p>① ポーズをとる。 ② 合図で体の一部を動かす（何回も） ③ 合図に変化をつける。 ④ だんだん空間を広げ1歩ずつ動く。 ⑤ 一面に広がったら大の字になり体の端の方から小さくする。 ⑥ ころがり仰向けで足をふる（2回） ⑦ 床に大の字になり体の端の方から小さくなる。起き上りとんで立つ。 ① かゆそうにモニョ，モニョ，1休み（3回）</p>	<p>タン，タン， タタン，タン タタタタタタタタ タタン，タタタタタ タン，タタタタタ タタタタタ　ン タタン，タタン， 休み</p>	<p>パッ，パッ パッパッパッ ピュ〜ウ〜ウ〜ウン コロコ，バタバタ ピュ〜ウ〜ウ〜ウン のピョ〜ン モニョ　モニョ 休み</p>



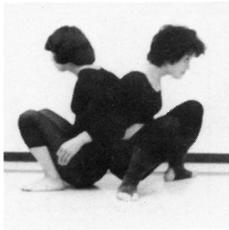
外側からお尻を振る



内側へ振る



1, 2, 3 歩
跳ねとばされる



背中合せて肘
を組む
→ 足を押す
↓
しゃがむ



大の字になり体の端から小さくなる

①もとに戻る時、伸びたゴム
が縮むように爪先でツツ
ツツと戻る。

⑤ゆっくり戻る。

⑥切れ味よくパッとしゃがみ、
パッと立ちパッとしゃがみ、
スーッと足を伸ばす。これ
を一流れの運動にする。

⑩パッと円に入る。

②小さな動きでは変化がわか
らないので大きく動く。

③合図をよく聞き素早く反応
する。

⑥だんだん小さくなる。

⑦だんだん小さくなって元気
よくとび起きる。

<水虫>

①体全体でかゆいかゆいをす
る。

<p>②モニヨモニヨ 3回早く 2回, 休んでモニヨ。</p> <p>③スローモーションでモニヨモニヨをやり時々パッパと早くまたゆっくり。</p> <p>④小さくなってクシャクシャをやり走って行ってクシャクシャ。</p> <p>⑤とび上りクシャクシャ走ってクシャクシャ(2回)。</p> <p>⑥合図で上に大きく伸びて止まり端の方から力を抜いてだんだん小さくなり体を折って床にベトリなる。</p>	<p>ターンターンターン タンタン, ターン</p>	<p>モニヨモニヨモニヨ モニヨモニヨ, モニヨ</p> <p>クシャクシャパパー クシャクシャ</p>
--	--------------------------------	--

目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
<p>ウォールムアッブとして</p> <p>繰り返す</p> <p>A</p>	<p>①自由方向かけ足 8つ, 合図で手を出す(2回)。</p> <p>②手と共に足も出す(2回)。</p> <p>③自由方向かけ足(8歩)。</p> <p>④自分の体, 人の体, 床, 壁などを叩く(7回)。</p> <p>①自由方向かけ足(16歩)。</p> <p>②合図でポーズ。</p> <p>③かけ足 8つ目で手を出す。</p> <p>④かけ足 8つ目で足を出す。</p> <p>⑤かけ足 8つ目で手も足も出し止まる。</p> <p>⑥ゆっくり沈み 3つ休む。</p> <p>⑦かけ足 8つ目で自分の体を叩く(2回)。</p> <p>⑧かけ足 4つ目で叩く(4回)。</p> <p>⑨その場で1休みし, かけ足 2つ目で叩く(4回)。</p> <p>⑩12回早く叩く。</p> <p>⑪床を 3回ゆっくり叩く。</p>	<p>タッタッタッタッタッ タッタッタンタン タンタン タンタンタンタン タンタンタン</p> <p>タッタッタッタッ タッタッタッパン タッタッタッパン タッパン</p>	<p>パッパッ パッパッ トントントントン トントントン</p> <p>ヒュ〜んと沈む</p>



③時々パッと
早く動く

②・③動きのめりはりをはっきりとする。

⑥ゆっくり大きく伸びて各関節単位で力を抜いていく。

(4 時限目)

写 真 と 図 解

助 言



自由方向にかけ足

①動作を大きくパッと手を出す。

②押えつけるように叩く。

< A >

②体全体を使って伸々したポーズをつくる。

⑥ゆっくり沈む。

ポーズ



⑩切れ味よく。

⑪ゆっくり脱力の状態で。

	<p>①自由方向に早くちる。 ②止まってボクシング，右手左手右手左手と4回。 ③10回早く打つ。 ④走って行ってボクシング4回(2回)。 ⑤一歩一打を3回。早く連打9回。 ⑥キックボクシングのように大股で3歩進み，手で2回早く打って終わる。</p>	<p>タッタッタッタッタ タッタッタッタッタ タンタンタン タタタタタタタタ ターンターンターン タンタン</p>	<p>サーッと散る ボンボンボンボン サーッボンボンボンボン</p>
<p>表現的な動きを求めて歌やことばから動きをとる</p>	<p>AとBの動きをつないで行なう。</p> <p>①子守うた(ねんねんころりよ——) 歌詞の中からリズムをとりアクセントをとらえて動きを見つける。 ④各自が作った動きをAとしバラバラの位置でそれぞれ行なう。 (つなぎの動きをつくる) ③良い動きを選びBとし皆でやる。 (つなぎの動きで2組に分れる) ②新しいリズムパターンの動きをつくりCとしそれぞれ何回か行なう。 (つなぎの動きで④の位置に戻る) ④Aの動きを踊る。</p> <p>②会話から動きを引き出す。 「今日は寒いね」「何度位かな?」… 次々と言葉をつないでいく。 会話のリズムをとらへ動きに置き変えて発展させていく。</p> <p>※子守うた，会話とも3グループづつ発表する。</p>	<p>ターンタタンタン タタタタタン</p> <p>問いかけ 「タンタタタタタ」 答え 「タタタタ，タタタ タタン」</p>	



キック



キック



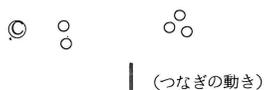
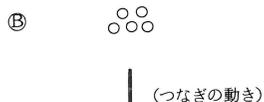
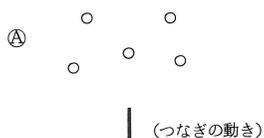
ポボーン

② ゆっくり力強く。

③ 早く小さく。

⑥ キックは大きく足を上げ、
ゆっくり進み力強く2回手
で打つ。

(5~6人のグループで)



子守うたのイメージから



カチーン



カチン

① 子守うたのイメージを、やさしさ、静かさ、かわいらしさ等ととらえアクセントをつけて動く。

② Aの中から良い動きを選びBの動きにする。

何度も踊ってみる。つなぎの悪いところをなおす。

全体を通して踊らないと運動のリズムの悪さやつなぎの悪さがわからない。

<会話>

振りつけ、パントマイム的にならないようにアクセントをつけ速さを考える。

会話の中の感情の起伏をとらえる。

言葉のイメージから動きを引き出すには「今日は寒いね」をブルブルとかカチーンカチンなど表現ことばを使いながら動きを出していくと良い。

目的	指 導 内 容	リズムことば	表現ことば
ウ ォ ー ム ア ッ ブ と し て	<p>①坐った姿勢からいろいろな方向を見る。 それに首を大きく使ってつけていく。</p> <p>②体をひねって後ろを見たりなど体全体で見るようにする。</p> <p>③合図で中腰まで立ち上り同じく行なう。</p> <p>④立ってその場で大きく足を開き体をつけてあちこち見る。</p> <p>⑤1歩ずつ動いて空間移動しながらあちこち見る。</p> <p>⑥走って行って止まりあちこち見る(2回)。</p> <p>⑦見た方向に手を出し、手を出した方向に走る。</p> <p>⑧走る距離を短かくし、その場で手をあちこち2回出す。疲れてフラフラとよろけて歩き床にくずれる。</p> <p>⑨10位休み、合図で起上り坐った姿勢に戻り、リズムパターンをとらえながらもう一度①から⑨まで続けて流す。</p>	<p>タン, タン, ターン, ターン タターンタターン</p> <p>タタタタターン タンタン</p> <p>タタターンタンタン タ〜ンタ〜ン タタン</p>	<p>キョロ, キョロ, キョーロ, キョーロ キョーロキョーロ</p> <p>だんだん短かくキョ ロキョロフラフラフ ラ, ストン</p>
表 日現 常的 動な 作動 のき りを ズ求 ムめ をて とら えて	<p>朝の動作(2人組)</p> <p>始め床の中でのんびり、あわてて起きる 布団をかたずける、寝巻きに着変える、 歯を磨く、顔を洗う、サーッと新聞に目 を通す、ご飯を食べる。出かける用意、 一息ついて「行って来ます」。</p> <p>上記のそれぞれの部分の動きを決めて、一 流れのものにする。</p> <p>遊びの動作</p> <p>まりつき たこ上げ 鬼ごっこ なわとび ブランコ</p> <p>上記をそれぞれ一連の動きにする。</p>		

(5 時限目)

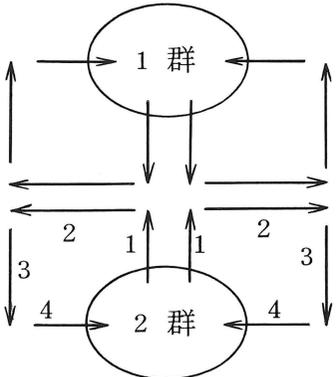
写 真 と 図 解	助 言
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>① 坐った姿勢からいろいろな方向を見る</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>② 体全体で見る</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>⑧ フラフラよろけて床にくずれる</p> </div>	<p>① 上, 下, 横, 前, 斜め上, 斜め下等をパッと見る。</p> <p>② 坐った姿勢なので動きに限りはあるが最大に体を使う。</p> <p>始めは目と首を使いだんだん上体を使い足を使い走っていった空間を使う。動作をオーバーに大きくすることが表現的な動きにつながる。</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>顔を洗う</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>あわてて起きる</p> <p>たこ上げ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>まりつき</p> </div> </div>	<p>動きをオーバーにする。早くしたりゆっくりしたり変化をつける。</p> <p>前後の関係で問いかけの動きになるものと答えの動きになるものを考え、その動きを何回繰返したらよいか、1人で動くか2人で動くか、シンメトリーかコントラストか等。</p> <p>動きにめりはりをつけ、どのような動きをどれくらいの高さにするのか、速さに変化をつける。</p>

目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
ウォームアップ	<p>① 1群, 2群共に歩いて前進中央で左右に群が分れる矢印のとおり歩いて戻る。</p> <p>② 同じ空間を走って移動する。</p> <p>③ 歩いたり走ったりする。</p> <p>④ ゆっくり5歩歩き休みを6つ入れ小走りに進んで普通歩で歩く。</p> <p>⑤ 1の空間をサーッと走りでてゆっくり方向を変える。2の空間をゆっくりゆっくり4歩いき止まる2回繰り返す, サッと方向を変える, 3の空間を川とびのようにジャンプしてジャンプして走って歩いて沈む, 4の空間をゆっくり這う, ゆっくりと立ってもとの群になる。</p>	<p>ターンターンターンターン</p> <p>ターンターンターンターン</p> <p>タタタ……………</p> <p>ターンターンタタタ</p> <p>タタタタ……………</p> <p>ターンターンターンターン</p> <p>タッ</p> <p>トーントーンタタタ</p> <p>タタタン</p> <p>ターンターン</p>	<p>スーウッ スーウッ</p> <p>スーウッ スーウッ</p> <p>ススス……………</p> <p>スーウッスーウッスス</p> <p>ススス……………</p> <p>スーウッスーウッスーウッ</p> <p>サッと止まり×2</p> <p>ジャンプジャンプス</p> <p>ススススストン</p> <p>と沈む</p> <p>ノッソノッソ</p>
	<p>リーダーを決め5～6人のグループでの作品づくり</p> <p>「悲しげな感じ」</p> <p>リーダーは残りの人に番号をつけ, 1番から順に悲しげな感じの動きを出してもらい, それを組み立てていく。それぞれの短い動きをどのくらいの早さでどちら向きで, 何回くらい, どんな隊形で行うかリーダーが決める。</p> <p>※お互いに見せ合う。</p>		

〔悲しげな感じ〕



(6 時限目)

写 真 と 図 解	助 言
	<p>1群, 2群共腰をやや低くしゆっくり大きく進む。呼吸を合わせ足も合わせ一丸となる。群が分かれる時は, 1, 2と数える間位パッと止まり, サッと方向を変えて2の方向へ歩く。もとえ戻ったら歩いて移動したり, 歩と走を混ぜたりする。次は歩, 走, ジャンプ, 沈む, 這うなどを組み合わせる。</p>
 <p>「悲しげな感じ」 右端の人が リーダー</p>	<p>用紙を渡し名前を書かせる。出た動きを用紙に書き込んでいく。 各グループを回り指導を加える。 部分, 部分の動きよりも全体の流れが大切である。 流れのよさと, その気持になって動くことの大切さを知る。</p>

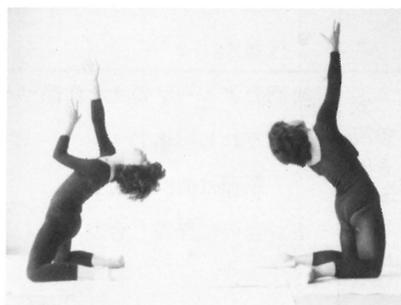
< 同じ悲しげな感じでも >



少し悲しい

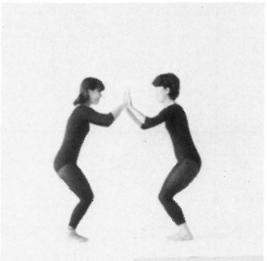


とても悲しい



目的	指 導 内 容	リズムことば	表現ことば
ウ ォ ー ム ア ッ プ と 返 し 行 な う	<p>①自由方向かけ足。</p> <p>②合図で2人組向い合って手を取りバランス前後に2回。</p> <p>③自由方向かけ足。</p> <p>④合図で2人組バランス2回。</p> <p>⑤右方へ一回転しながらサイドステップ拍手，左方へ同じ。</p> <p>⑥向い合い自分で拍手2回相手と拍手2回自分で2回もも打ち。</p> <p>⑦自由方向かけ足。</p> <p>⑧ゆっくり4歩で右回り。</p> <p>⑨拍手2回，相手と2回，拍手2回，もも打ち。</p> <p>⑩ゆっくり4歩で左回り。</p> <p>⑪風に飛ばされスーッと飛んで脱力，違う方向へスーッと飛んで脱力。</p> <p>⑫枯葉が地面をカサカサ動くように床を這う，休み，もう1度カサカサ動き，休み，カサカサ8回動く。</p> <p>⑬2回ころがりゆっくり立上がる。</p> <p>リーダー模倣（指導者）</p> <p>リーダーの動きがよく見えるように位置する。リーダーはうれしい感じの表現に使うと思われる明るい動きを明るい曲にのって動く，1分位のものを3曲続けて行なう。</p>	<p>タッタッタッ……</p> <p>タンタン，タンタン</p> <p>タンタン，タンタン</p> <p>タンタータ，タンタン</p> <p>タンタータ，タンタン</p> <p>ターンターンターンターン</p> <p>ターンタタン</p> <p>ターンタタン</p> <p>タッタッ休みタッ</p> <p>タッ休みタッタッ</p> <p>タッタッタッタッ</p> <p>タタン，タタン</p> <p>ターン</p>	<p>ス——ッ ストン</p> <p>ス——ッ ストン</p> <p>カサカサ休みカサ</p> <p>カサ休みカサカサカ</p> <p>カサカサカサカサカ</p> <p>コロん，コロん</p> <p>スーッ</p>
表 動 現 き 的 を な 求 め て	<p>前回のグループのまま作品づくり</p> <p>「うれしい感じ」</p> <p>要領は前回と同じ</p> <p>※お互いに発表し合う</p>		

(7 時 限 目)

写 真 と 図 解	助 言
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p style="text-align: center;">自由方向かけ足</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">合図で 2 人 組み 合 い 手 を と り バ ラ ン ス 前 後 2 回</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">自由方向かけ足</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">右 方 へ 一 回 転 し な が ら サ イ ド ス テ ッ プ 拍 手</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">向 い 合 い 自 分 で 拍 手 2 回 相 手 と 拍 手 2 回, 自 分 で 2 回, も も 打 ち</p>   </div>	<p>フォークダンス的に動きをつなぎリズムにのって動く。 始めは動きの種類を覚える。</p> <p>⑧～⑬はやや表現的なことを要求する。</p> <p>⑬のゆっくり立ち上がるところはうんとゆっくりさせる。 等速で動く。</p> <p><リーダー模倣> リーダーは動きを次々変えないで一つの動きを大切に発展させる。 生徒は動き全体の感じを素早くとらえてあとは自分のものにして動く。</p>
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>うれしい感じ</p> <p>1 人 5 人</p> </div>  </div>	<p>同じグループで 2 回目の作品づくりなので早くつくり早くまとめる練習をする。 リズムことばや表現ことばを早くつくらせる。</p>

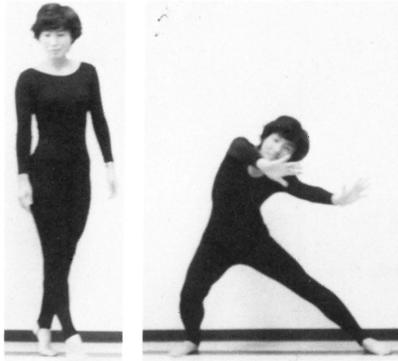
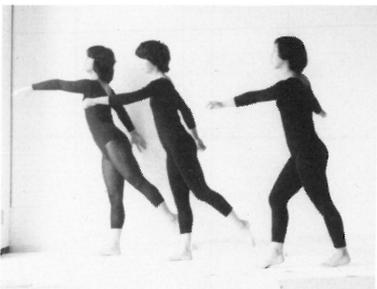
目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
ウ ォ ー ム ア ッ ブ と し て	<p>① 2人組ポルカステップで自由方向へ。</p> <p>② 右足のみ前に出しツーステップのようにして4つ進む</p> <p>③ 回れ右、左足のみ前に出し同じく4つ進む。</p> <p>④ 2人向い合い手を取り一度沈みはねるように上に伸び、手を離し互いに離れて小走りをし、走ってもとに戻り手を取り合う。</p> <p>⑤ 両手を左右に振り背中合せになったらそのまま自由方向に走り出す。</p> <p>リーダー模倣（5～6人のグループ）</p> <p>1から番号をつける。最初1の人がリーダーで曲に合わせて動き他の人は模倣する。曲が変わると今度は2の人がリーダーになって行なう。</p> <p>初めは1曲ずつ交代、次は2曲、3曲と増してゆく。</p>	<p>タンタタンタタンタタンタ</p> <p>タンタタンタタンタタンタ</p> <p>タンタターンターッ ターッ</p> <p>タン、タン、タ〜ン</p>	<p>フワッと離れスーウ ッと戻る</p> <p>振って振って回る</p>
表 現 的 な 動 き を 求 め て	<p>※リーダー模倣と同じグループで</p> <p>「怒っている感じ」「ねばる感じ」 「パリパリした感じ」「がりがりした 感じ」「もわ〜んとした感じ」の中か ら選び、そのイメージをとらえてフレ ーズを作り、ある程度の長さにし、初 めと終りをつけてまとめさせる。</p> <p>グループ毎に見せ合う。</p>		

(8 時 限 目)

写 真 と 図 形	助 言
<div data-bbox="193 343 422 571"> </div> <p data-bbox="441 382 784 409">ツーステップの要領で片足だけ前</p> <div data-bbox="216 585 498 861"> </div> <p data-bbox="467 546 765 664">④一度沈みはねるようにして上にのびてその勢いで手をはなし互にはなれる。</p> <p data-bbox="511 681 765 755">⑤両手を右左に振り背合せ。</p> <div data-bbox="540 768 820 1049"> </div>	<p data-bbox="861 527 998 554">リーダー模倣</p> <p data-bbox="861 573 1160 736">○始めは頭に浮んだ動きのつぎたしでまとまりがないが次々違った動きを出す練習をさせる。</p> <p data-bbox="861 755 1160 828">○曲のイメージから出た最初の動きを大切に発展させる。</p> <p data-bbox="861 848 1160 1049">○同じような動きばかりで空間移動が少ないので広い空間を使わせ、とんだり、寝ころんだり、這ったりなど口添えし動きを引き出す。</p>
<div data-bbox="275 1083 504 1402"> </div> <p data-bbox="266 1435 504 1508">「もわ〜んとした感じ」 のモにアクセント</p> <div data-bbox="618 1083 817 1460"> </div> <p data-bbox="573 1493 779 1520">「怒っている感じ」</p> <div data-bbox="536 1537 817 1779"> </div>	<p data-bbox="854 1074 1098 1101">感じが出ていればよい。</p> <p data-bbox="854 1120 1156 1282">例えば「ねばる感じ」ならば納豆のねばりやとろろのねばりなどをイメージにとらえて動くときよい。</p> <p data-bbox="854 1302 1156 1514">「怒っている感じ」は山の爆発、腹を立てたときのことを考えてみる。肘をはる、足ふみをする、天をつく、しこをふみながら斜めに歩くなど。</p> <p data-bbox="854 1534 1156 1785">「もわ〜んとした感じ」はやわらかい動きを「も」にアクセントをつけフワフワ動くなど。感じのよく出ている作品は良く評価する。時間があれば手直ししもう一度踊らせる。</p>

目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
ウォームアップとして	<p>曲に合わせて指導者の示す運動を早く覚えて動く。</p> <p>①ウォーキング ②ランニング ③ウォーキング回ってポーズ ④ランニング, ストップ, ポーズ ⑤ウォーキング回ってポーズ4呼間, ランニング, ストップ, ポーズ2呼間の繰り返し。</p>	<p>タンタンタンタン タッタッタッタ {タンタンタンタン タターンパタン タンタターンパ タッタッタッ…… タッタターン</p>	<p>のびのび歩く パッパッと切れ味よく</p>
表現的な動き	<p>①静かな感じ — ワルツステップ2歩+スローのウォーキング2歩+ウォーキング4歩+スローウォーキング2歩+ストップ+8呼間の動きを入れる。</p> <p>②軽やかな感じ — ツーステップ大2小2+ポルカステップ2+ジャンプしてポーズ+ギャロップを向きを変えながら3回+ホップ1+小走りジャンプ+スキップ4で方向転換。</p> <p>③重々しい感じ — 物を押したり引いたり運動, 高い所の物をゆっくり引っぱりおろす, 下からゆっくり引っぱり上げるような動き。</p> <p>④一流れの動きの模倣(指導者の模倣)</p>	<p>タンタッタタンタッタターン ターンタンタンタンタン ターンターン(ストップ) 1・2・3・4・5・6・7・8 タッタタッタタッタ タッタ+タッタタッタ タタ+ジャンプ+パッ+タタ タッタタッタタ+ホヅ +タタタタジャンプ</p>	
表現	<p>12列つくり列ごと下記の題を与え, 1列全員同時に行なう。</p> <p>○こんにゃく ○シトロン ○コンベイトウ ○枯葉 ○チューインガム ○入道雲 ○納豆 ○タバコのけむり ○とろろいも ○ほこり ○ゴム ○海草</p>		

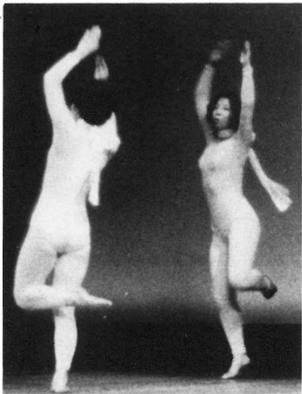
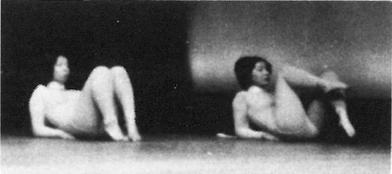
(9 時 限 目)

写 真 と 図 解	助 言
<p data-bbox="281 444 308 618" style="writing-mode: vertical-rl;">回 わ つ て ポ ー ズ</p> 	<p>①美しく歩く，足首をやわらかく使って。</p> <p>②軽やかに走る。</p> <p>③やわらかく歩きパッとポーズ止まる動かない。</p> <p>④上体が上にはねているのでストップの時よく重心を下げしっかりと。</p>
 <p data-bbox="596 937 734 966" style="text-align: center;">ツーステップ</p>  <p data-bbox="541 1236 679 1265" style="text-align: center;">重々しい感じ</p>	<p>①静かな感じを忘れない。</p> <p>②次々リズムの異なるステップをつないで動く，早く反応する練習。</p> <p>③スローの動きもただゆっくりではなく重々しい感じを忘れないようにする。</p> <p>④ある長さ(フレーズ)を踊る練習。</p>
 <p data-bbox="198 1690 315 1758" style="text-align: center;">コ ン ニ ャ ク (グ ニ ャ グ ニ ャ)</p>  <p data-bbox="452 1748 576 1806" style="text-align: center;">ゴ ム (ビ ョ 〜 ン)</p>  <p data-bbox="699 1400 809 1468" style="text-align: center;">海 草 (ゆ ら り)</p>	<p>最後の人が終わるまで早く終わった人はそのままの姿勢でまっている。</p> <p>1人1人が自由に表現するが群の中の1人であることを意識する。</p>

目的	指 導 内 容	リズムことば	表現ことば
ウ オ ー ム ア ッ プ と し て	<p>指導者の示す運動の模倣</p> <p>①空間移動をとまわず曲の変化に合わせて(曲は1分刻みの10曲)</p> <p>②大きな空間移動を使って</p> <p>5～6人のグループでリーダー模倣 模倣するメンバーは途中でとなりのグループに移動してもよい。 リーダーは1人になっても動くこと。 ある程度のところでグループをもとにもどし、リーダーを代えて行なう。</p>		
表 現	<p>5～6人のグループで自由題での作品づくり, 20分程度かけて創作する。</p> <p>フレーズをつくり充分ねった動きのものを真中におき真中の動きをもり上げるように始めと終りをつける単位のよりに組み立てる。</p> <p>題材例</p> <p>たんぽぽの綿毛 海 底 ふうせん 涼 風 たばこのけむり 吹 雪 情 熱 どんぐり</p>		

(10時限目)

写 真 と 図 解	助 言
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ジャズ風</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>童 謡 風</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>民 謡 風</p> </div> </div>	<p>ジャズ, 民謡, 童謡, 現代音楽など曲に変化をつける。</p> <p>①低い所でうようよ動く高い所でパッパッと動く横へ伸びる伸びる風がそよぐなど</p> <p>②走る, とぶ, ころがる, 這うなどしながらゆっくり走る。早く伸びるなど動きながら空間移動する。</p> <p>リーダーはある程度動ける者</p>
<p style="text-align: center;">「かげ」 3単位</p> <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>始 め</p>  <p>真中の動き</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>始めへ戻り</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>終 り</p>  </div> </div>	<p>動きの出やすい題を選ぶこと</p> <p>リズムことば, 表現ことばがすぐ出るようなイメージのわきやすいものがよい。</p>

目的	指導内容	リズムことば	表現ことば
ウ オ ー ム ア ッ ブ と し て	①群からタンバリンの合図で木の葉が風になびくように散って、止まり小走りでもとに戻る(3回)。 ②風船が風にとばされるフーフーフと少し長めにいき走って行ってジャンプして沈む、走ってもとに戻り沈みゆっくり立ち上がる。 ③ペンギン歩きであちこち歩き回る。走って行って大ジャンプ、大ジャンプ走って止まる、沈む、立つ、沈む、ころがる、寝る、這う、立つ、走ってもとに戻る。	タタ, タタ, タタ タン; タ——ッ ターンターンターン タタタタタ…ターン タタン タッタッタッタ…… タタタタターンターン タッ, タンタンタン タターン	パラ, パラ, パラ止 まってスーッ フーフーフーフ フーフ走ってジャン プ, スーッと戻って ストンゆっくり立ち 上がる。
表 現	4 単位の作品 ①「のびのびした感じ」で1単位つくる。問いと答えで1単位(フレーズ), あるいは一流れの動き ②Aを見せ合いフレーズをはっきりさせ, それを発展させ次々進む。 < 4 単位 > A 単位 — その作品のモチーフ(中心になる動き)あるいはモチーフを含む一連の運動 B 単位 — A 単位の運動の変化したもの(空間的, 時間的に) C 単位 — A 単位とはコントラストの運動 D 単位 — A または B の前半と A, B の後半と全く新しい終止の動き	1 の A   A の C A の D 	

(11時限目)

写 真 と 図 解	助 言
 <p data-bbox="651 550 816 653">群から木の葉が 風になびくよう に散ってゆく。</p>	<p data-bbox="865 338 1170 459">このようなアップは指導者の 表現ことばやタンバリンの打 ち方が大きく動きに影響する。</p> <p data-bbox="865 521 1170 865">③動きのメリハリをつけるよ うにペンギンでチョコ、チ ョコ、チョコ走って行って ジャンプし、止まる・沈む ・立つを早くし、コロんと ころがり、ゆっくり寝る、 ゴソゴソ早く這う、早く立 つ。</p>

4 単位の作品

1 の B



2
の
A



2 の B



2 の C

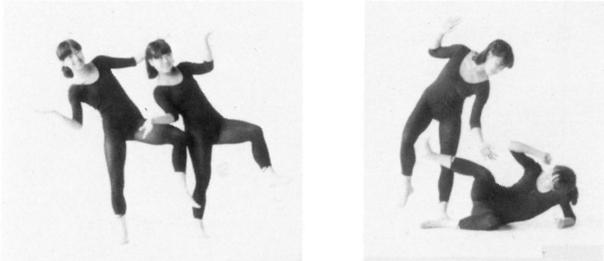


2 の D



目的	指 導 内 容	リズムことば	表現ことば
ウォームアップとして	<p>①童謡をいろいろつなぎ合せ即興に使う。</p> <p>②2人組でリーダーを交代しながら、次々に面白い動きを出す。出てきた動きの中で気に入ったものを自分のものにする。 (8拍)</p> <p>③2人組を6組あつめて1グループとし、それぞれもっている動きをうまくつなぐ ($8 \times 6 = 48$拍)。 48拍の動きを全員完全に覚える。</p> <p>④3つのグループを合同にする。それぞれの動きを1, 2, 3としカノン形式で動きを追ってみる。 完成した作品を互いに見せ合う。</p>		
表現	<p>モチーフを大切に使う。</p> <p>フレーズの繰り返しを使う。</p> <p>作ったフレーズをいろいろ発展した動きの後にまた出す。更に発展した動きの後にまたフレーズを出す。</p> <p>A + B + A + C + A + D ……………</p>		

(12時限目)

写 真 と 図 解	助 言
 <p data-bbox="473 653 610 685">面白い動き</p>  <p data-bbox="322 1014 686 1043">カノン形式(面白い動きではない)</p>	<p data-bbox="857 396 1166 608">② 8拍はタクテカルにとらな いで、1, 2, 3と4, 5, 6, 7, 8と分けたり1と 2 3 4 5 6 7 8と分けて数 えたり変化をつける。</p> <p data-bbox="857 618 1166 743">(自分のものにするとは) 動作を明確にし、8拍の動 きを完成させる。</p> <p data-bbox="857 763 1166 879">③ 6つの動きの中でどの動き の後にどの動きをつないだ らよいか考える。</p> <p data-bbox="857 898 1166 1052">④ 3つの動きを全員がしっか り覚える。3つの長さが同 じになるようにうまく合わ せる。</p>



Aフレーズの
繰り返しを使う

Bはまったくちがう
動きをおく

A

B → A'

