

中学校学習指導要領解説 保健体育編 G ダンス

[第1学年及び第2学年]

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。小学校では、低学年の「表現リズム遊び」で、題材になりきったり、リズムに乗ったりして踊ることを、中学年及び高学年の「表現運動」で、表したい感じを表現したり、リズムや踊りの特徴をとらえたりして踊ることを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、イメージをとらえたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。また、ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間のよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

1 技能

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。

ア 創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ること。

イ フォークダンスでは、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。

(1) 創作ダンス

創作ダンスは、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現す

ることや、変化のあるひとまとまりの表現ができるようにすることをねらいとしている。

「多様なテーマから表したいイメージをとらえ」とは、日常的な動きや心象(意識の中に思い浮かべたもの)などの多様なテーマから、自らが表現したいイメージをとらえることである。そのため、多様なテーマ例から具体的なイメージを示すなどして、自らが表現したいイメージをとらえやすくなるようにすることが大切である。

「動きに変化を付けて即興的に表現する」とは、動きを誇張したり、変化を付けたりして、「ひと流れの動き」にして表現することを示している。また、思いつくままにとらえたイメージをすぐに動きにかえて表現することである。

「変化のあるひとまとまりの表現にして踊る」とは、表したいイメージを変化と起伏(盛り上がり)のある「はじめーなかーおわり」のひとまとまりの構成で表現して踊ることである。

このため、指導に際しては、テーマに適した動きで表現できるようにすることが重要となるため、①多様なテーマの例を具体的に示し、取り組みやすいテーマを選んで、動きに変化を付けて素早く即興的に表現することができるようにする。次に、②表したい感じやイメージを強調するように表現して踊ることができるようにすることが大切である。

そのため、①の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・グループを固定せず多くの仲間とかかわり合うようにして、毎時間異なるテーマを設定し、即興的に表現できるようにする。その際、身近なテーマから連想を広げてイメージを出す、思いついた動きを即興的に踊ってみたり、仲間の動きをまねたりするなどの活動を取り上げる。
- ・動きを誇張したり、繰り返したり、動きに変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現できるようにする。

次に②の学習段階では、次のような活動を参考に行うようにする。

- ・仲間とともに、テーマにふさわしい変化と起伏や場の使い方で、「はじめーなかーおわり」の構成で表現して踊ることができるようにする。
- ・仲間やグループ間で動きを見せ合う発表の活動を取り入れる。

<多様なテーマと題材や動きの例示>

下記のAからEまでは多様なテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。

A 身近な生活や日常動作（スポーツいろいろ，働く人々 など）

- ・一番表したい場面や動きを，スローモーションの動きで誇張したり，何回も繰り返したりして表現すること。

B 対極の動きの連続など（走る―跳ぶ―転がる，走る―止まる，伸びる―縮む など）

- ・「走る―跳ぶ―転がる」などをひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ，変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。

C 多様な感じ（激しい，急変する，軽快な，やわらかい，鋭い など）

- ・生活や自然現象，人間の感情などの中からイメージをとらえ，緩急や強弱，静と動などの動きを組み合わせることで変化やめりほりを付けて表現すること。

D 群（集団）の動き（集まる―とび散る，磁石，エネルギー，対決など）

- ・仲間とかかわり合いながら密集や分散を繰り返し，ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。

E もの（小道具）を使う（新聞紙，布，ゴム など）

- ・ものを何かに見立ててイメージをふくらませ，変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり，場面の転換に変化を付けて表現したりすること。

(2) フォークダンス

フォークダンスは，踊り方の特徴をとらえ，音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにすることをねらいとしている。また，フォークダンスには，伝承されてきた日本の「民踊」や外国の「フォークダンス」があり，それぞれの踊りの特徴をとらえ，音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

「踊り方の特徴をとらえる」とは，日本の民踊では，地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊を取り上げ，その特徴をとらえることである。例えば，日本の民踊には，着物の袖口から出ている手の動きと裾さばきなどの足の動き，低く踏みしめるような足どりと腰の動き，ナンバ(左右同側の手足を同時に前に振り出す動作)の動き，小道具を操作する動き，輪踊り，男踊りや女踊り，歌や掛け声を伴った踊りなどの特徴がある。

また，外国のフォークダンスでは，代表的な曲目を選んで踊り方（ステップ，動き，隊形，組み方など）の難易度を考慮し，様々な国や地域の踊りを取り上げ，その特徴をとらえることである。例

えば、外国のフォークダンスには、靴で踏む軽快なスキップやポルカステップ、輪や列になって手をつないで踊る、パートナーと組んで踊る、グランド・チェーンなどのパートナーチェンジを伴って踊るなどの特徴的なステップや動きがある。

「音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊る」とは、音楽に合わせて、日本の民踊に見られる特徴的な足どりや手振りの動きや、外国のフォークダンスでの軽快なステップなどで踊ることを示している。

このため、指導に際しては、日本や外国の風土や風習、歴史などの踊りの由来を理解して、踊り方の特徴をとらえて踊ることで一層その楽しさが深まるため、民族ごとの生活習慣や心情が反映されている由来や、踊りは文化の影響を受けていることなどを、資料やVTRなどで紹介して、はじめは踊り方を大づかみに覚えて踊ることができるようにする。次に、難しいステップや動き方を取り出して、踊ることができるようにするなどの工夫を行うことが大切である。

<踊りと動きの例示>

日本の民踊

- ・花笠音頭などの小道具を操作する踊りでは、曲調と手足の動きを一致させて、にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。
- ・春駒などの馬に乗って走る様子の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。
- ・炭坑節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、掘ったり、かついだり、トロッコを押すような体の使い方と動きで踊ること。
- ・鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは、勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。

外国のフォークダンス

- ・オクラホマ・ミクサー（アメリカ）などのパートナーチェンジのある踊りでは、軽快なステップで相手と合わせて踊り、滑らかなパートナーチェンジをして踊ること。
- ・ドードレブスカ・ポルカ（旧チェコスロバキア）などの隊形が変化する踊りでは、滑らかなステップやターンをして踊ること。
- ・バージニア・リール（アメリカ）などの隊形を組む踊りでは、列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。

(3) 現代的なリズムのダンス

現代的なリズムのダンスは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。

「リズムの特徴をとらえ」とは、例えば、ロックの場合は、シンプルなビートを強調することを示している。また、ヒップホップの場合は、ロックよりも遅いテンポで強いアクセントがあるので1拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調することを示している。

「変化のある動きを組み合わせ」とは、手拍子、足拍子、スキップ、片足とび、両足とび、蹴る、歩く、走る、ねじる、回る、転がる、振る、曲げるなどの動きを素早く動いてみたり、止まったりすることを組み合わせる踊ることである。

「リズムに乗って全身で踊る」とは、ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動き（体全体を上下に動かしてリズムをとる動き）の特徴をとらえ、体の各部位でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で自由に弾みながら踊ることである。

指導に際しては、現代的なリズムのダンスでは、シンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させる）やアフタービート（後拍を強調する）のリズムの特徴がある。そのため、動きやすいビートとテンポを選んで踊るようにする。また、生徒の関心の高い曲目を用いたり、弾んで踊れるようなやや速めの軽快なテンポの曲や曲調の異なるロックやヒップホップのリズムの曲などを組み合わせたりするようにする。また、仲間やグループ間で、簡単な動きを見せ合って交流する活動を取り入れることなどの指導の工夫を行うことが大切である。

<リズムと動きの例示>

- ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。
- ・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたく、ストップを入れるなどリズムをとらえて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。
- ・シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。
- ・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなど

して、リズムに乗って続けて踊ること。

2 態度

(2) ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

第1学年及び第2学年では、感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージをとらえた表現や踊りを通して交流することに積極的に取り組めるようにする。

「よさを認め合おうとすること」とは、仲間のよいアイデアや表現に声をかけるなど、互いの個性や表現を認め合って、だれとでも踊りに楽しく取り組めるようにすることを示している。そのため、仲間や他のグループの発想や動きのよさに声をかけるなど、互いに認め合って学習することで、お互いの運動意欲が高まることを理解し、取り組めるようにする。

「分担した役割を果たそうとすること」とは、練習などを行う際に、音響や小道具などの用具の準備や後片付けなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や発表会を円滑に進めることにつながることや、社会生活を過ごす上での必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとするところがある。これは、練習の際に、仲間の動きの手助けをしたり、学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするところなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止することや、踊る際の音響設備の置き方や、小道具の扱い方やけがの事例を理解し、取り組めるようにする。

3 知識、思考・判断

(3) ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

○知識

「ダンスの特性」では、ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、他者とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する身体表現であることを理解できるようにする。また、現在では、様々なダンスが世代を超えて世界の人々に親しまれていることを理解できるようにする。

「踊りの由来」では、踊りは、民族ごとの生活習慣や心情が反映されていることや、様々な文化の影響を受け発展してきたことなどを理解できるようにする。

「表現の仕方」では、表したいイメージをひと流れの動きにして表現する、伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る、軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊るなどの身体を使った表現の仕方があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まることを理解できるようにする。例えば、ダンスを継続することで、柔軟性、平衡性、筋持久力などがその動きに関連して高められることを理解できるようにする。

○思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- ・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定すること。
- ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- ・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘すること。
- ・学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめること。