

伝達講習～表現運動～

はじめに

1 表現運動の価値と特徴について

2 実技・演習・説明

(1)フォークダンス

(2)リズムダンス

(3)表現

3 指導と評価について

4 まとめ



体育の領域



体づくり系



陸上運動系



ボール運動系



表現運動系



器械運動系



水泳運動系



保健



1 表現運動の価値と特徴について

表現運動の価値

- 心と体の関係（素直な心身を育む）

👉 表現性のある体

コングルーエンス：心と体が一つになっている状態

（言葉・声のトーン・仕草・表情などノンバーバルが同じ）

* ノンバーバル…言語に頼らないコミュニケーション

ダブルバインドにならないように
（心と体が一体になっていない状態）

表現とは

大谷翔平選手を例に

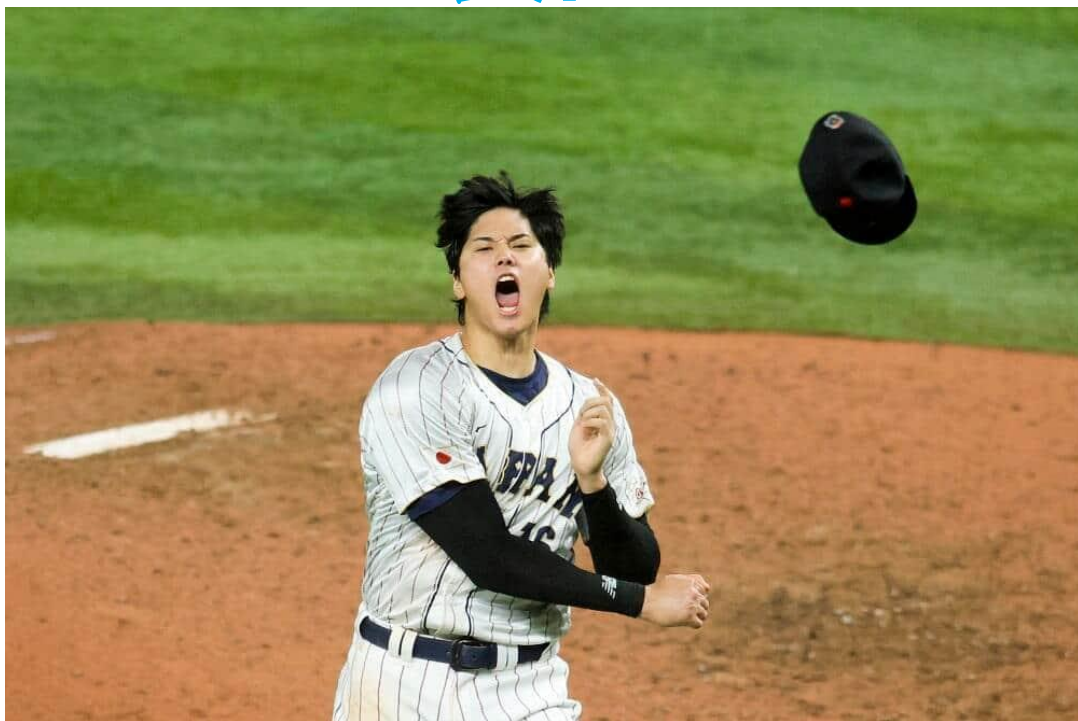


WBCの一コマ

喜びを爆発させている

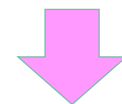


表出



相手に伝わって完了

相手に喜びを伝えている



表現



「表出」と「表現」

自己表現ができる人に！



そのために

表現運動で育てる力

- ・ 表現するという体の価値を学ばせる（勝敗・鍛えるとは違った価値）
- ・ 体を動かすことで楽しさや喜び・心地よさを気づかせる

表現運動系の特徴

- 身体運動そのものを楽しむ
- なりきることがおもしろい(変身欲求)
- 言葉よりも前に発生(人類最古の文化)
- desire of life: 生命の欲求→生活に欠かせないもの
- 「みんなちがってみんないい」(十人十色)

2 実技・演習・説明

- (1) フォークダンス
- (2) リズムダンス
- (3) 表現

表現系

自由に踊る

リズム系

自由に踊る

フォークダンス

定型を教える

* 定型を教えるわけではない

導入で使いやすい。
子どもたちの抵抗が少ない。

(1) フォークダンス

マイムマイム



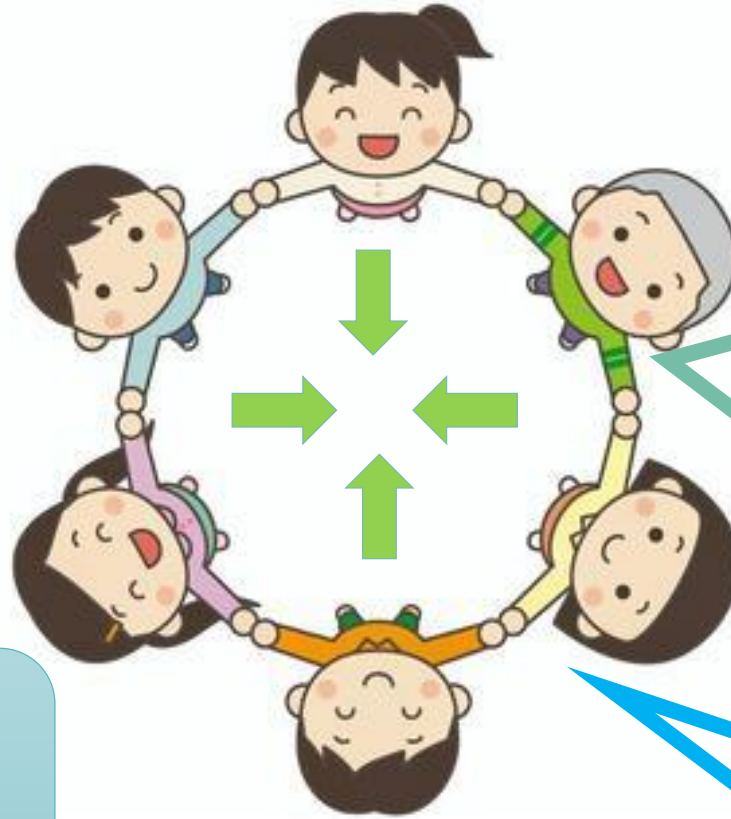
発祥の地：イスラエル



国土の6割が砂漠

雨が降らない時期がある

水を掘り当てた歓喜の踊り



マイムマイム
マイムマイム
マイム
ベッサッソソ



水だ 水だ 水だ
水だ 水だ
やっほっほい

コロブチカ



発祥の地：ロシア



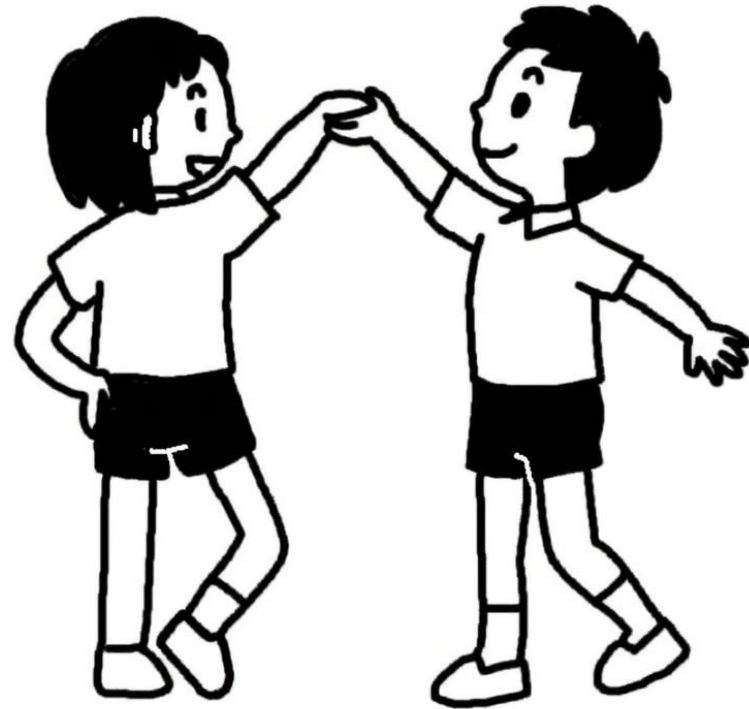
寒い地域

騎馬民族が由来して
いる地域

↓
ステップが力強い

ウクライナやシベリアなど旅する
行商の粘り強さを表した踊り

＊騎馬民族の由来なので弾む動きが多い



日本 農民文化

手と足が同じ動きをする踊り
低く踏みしめる動作が多い
1人踊りが多い



フォークダンスを行う際は、
その踊りの由来（国の歴史や文化・背景）
を導入で扱う。それにより、**子どもの頭の中にイ
メージがわき、踊り方が変わる。**

2つのフォークダンスの違い

マイムマイム	コロブチカ
シングルサークル	ダブルサークル
みんなで踊るよさ 一体感を感じる	ペアを変えて踊るよさ 手をつなぐ動作から相手の動きを感じ取る
【指導の難しさ】 目の前の子が自分と逆の動きになっている。 ▣横の児童を見て踊るように指導する。	【指導の難しさ】 男性パートと女性パートがあり，両方指導すると混乱する。 ▣ジェンダーの問題もあるため，役割を決め実施。一つ一つの動きを掘り下げなくても踊れていればOK。

フォークダンスのよさ

みんな同じ動きである安心感

みんなで手を取り合って楽しめる

この2つを子どもたちに感じ取らせたい

心と体を解放する運動（準備運動）

ペアをつくりましょう！

- 1 2人で協カストレッチ
- 2 じゃんけんゲーム

(2) リズムダンス

自由で即興的な表現

ロック

縦割りのリズム
のしやすい

1～6年まで
扱いやすい

サンバ

横揺れ
やや難しい

高学年向け

シンプルな動きだけで成立する

音は大きく！ビートを感じながら！

リズムミカルな動きの共有

- 中高の先生の悩みで多いこと(オリジナルダンスを創作するとき)

△まねっこのみになり試行錯誤しなくなる

(ポップコーンやランニングマンなどの従来のステップを教え込むだけになる)

○あえてステップを小さく手直しする(創意工夫をさせるために)

○できる技を組み合わせる(グーチョキパー／ケンケンでもできる)

○体幹でリズムを感じて

(3) 表現

学校体育実技指導資料集 第9集
表現運動系およびダンス指導の手引き
対決！(5・6年)

学習指導要領 解説より

表現では，その行い方を理解するとともに，いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え，表したい感じやイメージを**ひと流れの動き**で即興的に表現したり，グループで簡単な**ひとまとまり**の動きにして表現したりすること。

ひと流れとひとまとまり

ひと息で踊るようなまとまり感をもった動きの連続
題材やテーマから思いつくままに捉えたイメージ
を即興的に表現する場合に用いる

はじめ



敵に見つかり、剣を交える

ひと流れ

なか



刀で戦う

ひと流れ

手裏剣で戦う

ひと流れ

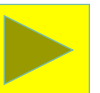
おわり



やられる敵

ひと流れ

ひとまとまり



誇張の表現について

ひと流れの中でよりメリハリを持たせ、
印象を残す

4つの変化

- 時間の変化（速く—遅く）
- 空間の変化（高く—低く／前—後）
- 人間関係の変化（2対1など）
- ダイナミックさ・柔らかさ

誇張の仕方

- 逆の動きを入れる（例：トムとジェリー）
- 静と動（例：マトリックス）
- 点で支える（アシンメトリー）

学校体育実技指導資料集 第9集
表現運動系およびダンス指導の手引き

どうぶつランドでへんしん！（１・２年）

ポイント①

「そのものに **なりきる**」ために、場の設定をする。

EX. 体育館を暗くする。
まずは先生がなりきる。

ポイント②

動画よりも**静止画**を見せる。

＊動画を見せてしまうと、その動きの模写をしてしまうため、静止画でイメージを持たせる。

低学年は、表現運動のプロ！

「**自己の心身を解き放して**、イメージやリズムの世界に**没入してなりきって踊る**」高学年の目標につながっていく。



学校体育実技指導資料集 第9集
表現運動系およびダンス指導の手引き

〇〇探検（3・4年）

ポイント③

オノマトペを使う。

＊オノマトペを使うことにより、動きを強調することができる。

＊表現中の子どもたちは動きを説明する言葉は使わない。

イメージかるたを使う



スポーツオノマトペ (吉川, 2013)

カテゴリー	具体的な音	意味		
促音 (ッ)	サッ、ササッ、スッ、 スーッ、シュッ、バッ、 ヒュッ、ガッ、タッタッなど	サッの示す意味は、素早い動き、瞬時の動きに代表される	(キュッ、シュッ、スッなど)も動作の「スピード感」、「瞬時性」	ガッ、グッやパッ、ピッなどのように濁音・半濁音が音韻に含まれると、スピードに力強さ(重量感)や軽快さ
撥音 (ン)	グングン、ダーン、ドカーン、バン	パワーやダイナミックさの伴う動作、大きな動作の表現		
語末に「り」	フワリ、クルリ、コロリ、 ビッチリ、ポロリ	ゆっくりした回転、柔らかい動作を伴う動作の状態		
長音 (ー)	ぐーん、カキーン、ポーン、 スパーン、ドーン、サー	動作の時間的長さやボールなどの距離や感覚を表現する		
反復	2音韻の繰り返し スッスッ、ガッガッ、 グッグッ	2音韻の繰り返し トントン、グングン、 タンタン	3音韻の繰り返し カツンカツン	2音韻が連続するものが大半 動作の繰り返し 動作の強調 動作のリズムやタイミングを表現



海中探検を創作してみましょう！

① 2人組で探検

② 5人組で探検

作品の創作過程

①「なか」の場面をざっくり創る

☛子どもたちは同じ動きになります（同じ向き・同じ時間・同じ高さの表現から始まります）

②題材の「何を・どのように」を児童のイメージから引き出す。

☛〇〇したいけど、どうしたらいい？がいっぱい出てくる。

③「どのように誇張するか」（「なか」が掘り下げられます）

☛時間の変化（速い・遅い・止まる等），空間の変化（高い・低い・狭い等），身体の変化（ひねる・伸びる等）を助言していく。

④終わりは点で支える

☛最後まで緊張感を。



3 指導と評価

指導のポイント① なかなか動けない子へのアプローチ

2人ペアになる。
新聞紙をひらひらさせ、その動きをまねさせる。

視線は新聞紙にいくので、**見られているという意識が外れる。**

新聞紙以外にも媒介になる媒体を用いるとよい。

友だちに
見られたくない

人と同じ動きが
できない

はずかしい

新聞紙



導入で活動の工夫を！

指導のポイント② 主体的な活動を引き出すためのアプローチ

1人1つは提案をする

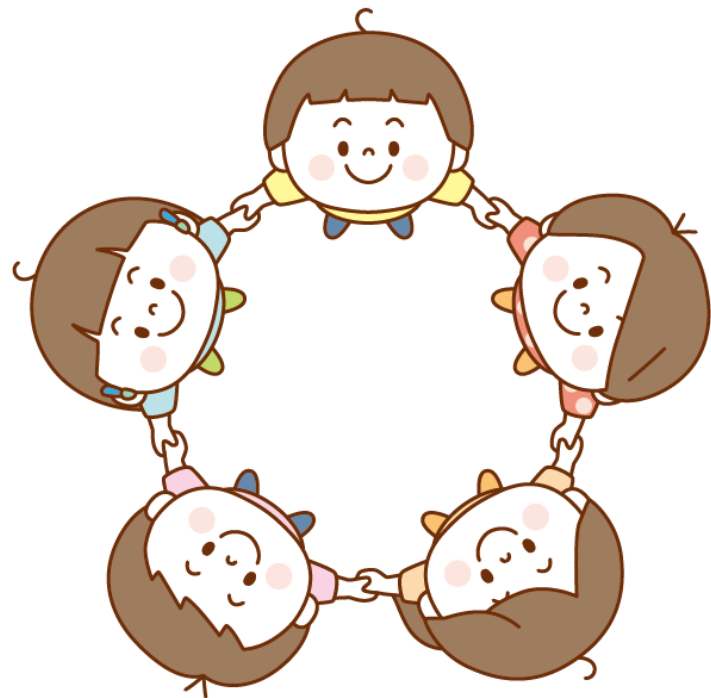
* 提案は絶対に否定しない

体を動かしながら考える

* 短い時間でOK

* 活動のONとOFFをつくる

* できたところまで動いてみる



子どもたちの表現を拾い上げ、
全体に共有していく

指導のポイント③ その気にさせる教師の言葉がけ

没入させるための声かけ

教師がなりきって、子どもたちをその気にさせる
Ex. 忍者「今日は、『〇〇の術』をするでござる！」

動きを掘り下げる

大きく→天井に届くくらい手を広げよう
低く→ブラジルに届くくらい

具体的なイメージがもてるような声掛けを行うとよい。

但し、子どもたちに明確な投げかけをしたい場合は「大きい・小さい」などアドバイスをするのはOK

良い動きをしている児童を
取り上げる

「～している子がいるよ」と教師が取り上げることで、子どもたちに良い刺激になり、まねをする子が増える。

兄弟グループを作り、お互いの作品を見ながらアドバイスを送りながらブラッシュアップしていく。

評価のポイント①

「表現」の学習内容

「何を」



題材から捉えたイメージ

「どのように」表すか



表したい題材やテーマにふさわしい動き（動き方）

《主な知識及び技能の内容》

- ◆全身を使って、大げさに表現（誇張）して踊る。
- ◆変化をつけた「ひと流れの動き」にして踊る。

【即興的な表現】（小・中・高全ての学年で）

- ◆「はじめ—なか—おわり」の「ひとまとまりの動き」にして踊る。

【ひとまとまりの表現・作品】（小学校高学年以降）

評価のポイント② 評価するときの視点を整理しておく

学習指導要領 5・6年（フォークダンス）を例にして

単元の目標

（１）知識・技能

イ フォークダンスでは，日本の民踊や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を捉え，音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。



知識・技能の目標

フォークダンスでは，日本の民踊や外国の踊りから，それらの踊り方の特徴を捉え，音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることができるようになる。

学習指導要領 5・6年（フォークダンス）を例にして

（２）思考・判断・表現等

自己やグループの課題の解決に向けて，表したい内容な踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。



思考・判断・表現等の目標

自己やグループの課題の解決に向けて，表したい内容な踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕方を工夫するとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

学習指導要領 5・6年（フォークダンス）を例にして

（３）学びに向かう力，人間性等

運動に積極的に取り組み，互いのよさを認め合い助け合って踊ったり，場の安全に気を配ったりすること。



学びに向かう力，人間性等の目標

運動に積極的に取り組み，互いのよさを認め合い助け合って踊ったり，場の安全に気を配ったりする**ことができるようにする。**

【単元の評価規準】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① フォークダンスの行い方について、言ったり書いたりしている。 ② フォークダンスの踊り方の特徴を捉え、基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流することができる。	① 自己やグループの課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んだりしている。 ② 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	① フォークダンスに積極的に取り組もうとしている。 ② 互いの動きや考えのよさを認め合おうとしている。 ③ 仲間と助け合おうとしている。 ④ 場の危険物を取り除いているとともに、場の安全に気を配っている。

単元計画より抜粋

評価の観点	知識・技能	① 観察・学習カード			② 観察
	思考・判断・表現		①観察・学習カード	②観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	④ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	②観察・学習カード	① 観察・学習カード

「いつ・どの場面で・何をみとるのか」を
計画に入れておく。

必ず再評価をする。☞私たちの授業改善になる。

技能面はゴールがある！

★学習指導要領にある動きの例を参考にしてください。

★指導する側は必ずゴールを持っているようにする。

4 まとめ

表現運動の最終到達点は

『自分の表現の価値にチャレンジをしていくこと』

Q&A

① Q 選曲について

A 音が主役ではないのでBGMになる曲を選びたい。映画のサントラがおすすめ。
フリー音源(著作権フリー音源)を検索すると世界観にぴったりのものが見つかる。
* 今回の伝達講習で使った曲は全てApple Musicよりダウンロードしました。

② Q 表現運動とパントマイム・演劇の違いは？

A 表現は言葉・道具がない。パントマイムは物を動かすなどの動作。演劇は言葉が入る。

③ Q 声を出してもいいのか？

A 説明する言葉は✕。ただし、オノマトペはOK。

④ Q 時間について

A 大人なら3分でもOK。ただし、表現運動は疲れるため子どもなら50秒～1分程度。