



高等学校1学年におけるダンス (現代的なリズムのダンス・創作ダンス) の授業の実践例について

神奈川県立大和高等学校 保健体育科(専攻:ダンス) 創作舞踊部顧問

吉田 有花(よしだ ゆか)

今回の流れ

- 吉田の経歴
- ダンスの実践例(それぞれのメリットとデメリット)
- 教材紹介
- 今感じている課題・今後に向けて

経歴

- 神奈川県立大和高等学校3年間で現代的なリズムのダンス及び、創作ダンスを学ぶ
- 日本女子体育大学舞踊学専攻にてダンスの学問(実技・舞踊学・教育学)について学ぶ
- 梅花中学高等学校(大阪府豊中市の私学)にて舞台芸術コースの担任及び、ダンス部の顧問を担当
- 県立横浜桜陽高等学校(初任5年)でダンス授業、ダンス部の顧問を担当
- 県立大和高等学校(就任2年目)でダンス授業、創作舞踊部の顧問を担当
- その他:高体連ダンス専門部で庶務を担当

ダンス授業 実践例

①現代的なリズムのダンス

②創作ダンス

学習指導要領をチラホラと・・・

感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「それぞれ 特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする」ことなどができるようにすることが求められる。したがって、入学年次では、中学校第3学年の学習を受け、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができるようにする。その際、表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み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。また、ダンスの学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にすることなどに意欲をもち、健康・安全を確保することができるようにする。なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

(1) 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすること。

ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ること。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること。

(2) 表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み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。

(3) ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保すること。

ズバリ！大事にしているのは・・・

- 創作ダンス

自由な発想でテーマを表そうとしている

- 現代的なリズムのダンス

音楽のリズムを捉えてダイナミックに踊ろうとしている

- 共通して

他者と音楽(リズム)を共有し、

楽しみながら課題解決しようとしている

①現代的なリズムのダンス＜導入＞

• 授業の始め方について

- 評価する際に必要となってくるのは、
「模倣しようとしているか」・「協力しようとしているか」・「最大限の表現をしようとしているか」

• ストレッチ・アイソレーション

- 普段のストレッチより少しだけ大きさに…
- 少しだけチャレンジタイムを設ける
- 2人組での実践させたりも…

• ステップの教授

- ダウン、アップ、2ステップ、4ステップ、ニーアップ、ボックスステップ、ランニングマン
- 上記の発展バージョン

①現代的なリズムのダンス<展開>

- 主なグループ活動
 - ステップの教えあい
 - 構成や振付の創作・確認
 - 衣装の提案や曲の編集
 - 発表

①現代的なリズムのダンス<展開>

- 既定のステップを取り入れての創作

- <メリット>

- 評価がしやすい

- 練習熱心

- <デメリット>

- 課題解決場面が少ない

- =発表時に達成感が低い

- 自分たちで完全に一から創作

- <メリット>

- 課題解決場面が多い

- <デメリット>

- 評価がしにくい

- 有名アーティストの真似だったりする

- まったく作れないグループも出やすい

①現代的なリズムのダンス<展開>

- よって取り入れている方法は・・・

- ①既定のステップを取り入れる
- ②構成を組み込む
- ③始まり方・終わり方を重視する
- ④曲のイメージを捉えて「テーマ」を設定する

①現代的なリズムのダンス＜整理＞

- 発表は「SHOWCASE」と呼び、司会を「MC」と呼び、生徒や教員も運営する(雰囲気づくり、拍手、音響、照明)
- 発表時は自己評価と他者評価をつけながら(見られる意識付け)
- 教員の評価材料
 - 振りを覚えているか、ダイナミックかつ表情豊かに踊れているか
 - 創作過程(構成の工夫・始まり方や終わり方の工夫)

②創作ダンス<導入>

- 授業の始め方について

- 評価する際に必要となってくるのは、

「模倣しようとしているか」・「協力しようとしているか」・「最大限の表現をしようとしているか」

- ストレッチ

- 普段のストレッチより少しだけ大きさに・・・
- 少しだけチャレンジタイムを設ける
- 2人組での実践させたりも・・・

②創作ダンス<導入>

・移動練習・既定の振付の教授

- ・スキップ・バックスキップ
- ・ケンケンパ! 横・縦
- ・ツーステップ⇒○ターンツーステップ⇒○前後ツーステップ+ターンツーステップ
- ・パドブレ⇒○キック+パドブレ
- ・サイドステップ(手:下⇔横)⇒○サイドステップ(手:回す)
- ・クロスステップ(ゆっくり⇔はやく)
- ジャンプ
- ターン

※○は2回目以降に実施

②創作ダンス<導入>

- 創作要素の練習
 - ・ ユニゾンのつくり方(模倣する練習)
 - ➡「課題曲で踊る」
 - ・ 走るー止まる、回るー見る、オブジェ
 - ➡「『糸』で踊る」

②創作ダンス<展開>

- グループ分けについて

課題曲を聴いて、**自分が踊りたいと思う曲を選び**、同じ曲の人とグループを組む

- グループ内の役割について

リーダー、制作者、音楽係、衣装係、記録係

②創作ダンス<展開>

- グループ練習は4回以上は必要

- ①テーマ決め(曲決め)

- ②~④構成や振付

- ★各回の初めに「構成」や「ストーリーのつけ方」などについてアドバイス

②創作ダンス<整理>

- 発表会の1つ前の時間でリハーサル及びステップテストを実施
- 生徒は説明～発表～挨拶までを行う
- 曲係や照明係も生徒が担当し運営する
- 発表時は自己評価と他者評価をつけながら(見られる意識付け)
- 教員の評価材料
 - 振りを覚えているか、ダイナミックかつ表情豊かに踊れているか
 - 創作過程(構成の工夫・始まり方や終わり方の工夫・斬新さ)

現代的なリズムのダンスと創作ダンスの比較

現代的なリズムのダンス

<メリット>

他者と楽しみやすい
覚えやすい・創りやすい

<デメリット>

テーマや雰囲気偏りやすい

創作ダンス

<メリット>

様々なテーマや雰囲気出やすい
課題解決場面が多い

<デメリット>

様々なエッセンスを取り入れるには時間が必要

現代的なリズムのダンスと創作ダンスの比較

一長一短！！

なので…

他者と音楽(リズム)を共有し、
楽しみながら課題解決できるような
学習場面を設定できるよう意識しています！

教材紹介

- ・家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例：
スポーツ庁 (MEXT.GO.JP)
- ・アイソレーション
- ・ステップ練習



教材紹介

- ・ひと流れの振付(ハピネス)
- ・ひと流れの振付(ポカリスエット)
- ・創作ダンス:規定の振付



教材紹介

・使用曲について

BPM70～85:ストレッチ 「呼吸がしやすさ」

BPM90～130:アイソレーション、移動練習、ひと流れの振付等
「踊りやすさ」

*「10秒間のカウント数 × 6」でBPMを知ることができます。

教材紹介

・使用曲例

<ストレッチ>

点描の猫/MRS.GREENAPPLE

(BPM78)

なんでもないよ/マカロニえんぴつ

(BPM84)

<移動練習・ひと流れの振り>

ハピネス/AI

(BPM90)

DYNAMITE/BTS

(BPM114)

やってみよう/WANIMA

(BPM120)

<課題曲>

点描の猫/MRS.GREENAPPLE

(BPM78)

新時代/ADO

(BPM84)

私は最強/ MRS.GREENAPPLE

(BPM90)

アンダー・ザ・シー/サミュエル・E・ライト

(BPM102)

UPTOWN FUNK/マーク・ロンソン

(BPM120)

教材紹介

・学習カード

(創作)ダンスについて

(創作)ダンス活動カード

(創作)ダンス発表会評価シート

その他スポーツ庁の資料をダウンロードしたもの



今感じている課題

- 授業では体を動かして欲しいと考え、**授業外で準備してくることが多い**
(振付・構成・音・衣装・題名・解説)
- ただでさえ**授業数が少ない**ため、発表までにかかる時間が短く、何を選ぶべきか迷う
- 現代では**ダンスの教材がどこでも見れる時代**なので、やはり何かの**真似**になってしまうことが多い
- 創作ダンス、現代的なリズムのダンスにおいて、現代はもはや**ジャンルレス**の時代
- **固定概念を壊していく**ことが難しい

ご清聴ありがとうございました！！