

保健体育科学習指導案

期 日 平成25年5月24日(金) 第1校時
場 所 附 属 中 学 校 体 育 館
対 象 3年1組(男子20名 女子20名 計40名)
指導者 教 諭 西 山 泰 佑

1 単元 ダンス(現代的なリズムのダンス)

2 単元のねらい

(1) 目標

ダンスの学習に自主的に取り組み、発表・鑑賞などの交流を通して仲間との違いや互いのよさを認め合うことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、ダンスの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方などを理解し、自己やグループの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。

(2) 評価規準

【運動への関心・意欲・態度】

- ア 現代的なリズムのダンスに自主的に取り組もうとしている。
- イ 表現方法の違いにかかわらず仲間のよいアイデアや表現に賞賛するなど、客観的な立場から、自己と他者の違いを認め、そのよさを認め合おうとしている。
- ウ 練習や交流会の運営などの仲間と合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとしている。
- エ 練習や動きを見せ合う発表などの際に、仲間の動きをよく見たり、互いに課題を伝え合ったりしながら取り組もうとしている。
- オ 踊りの用具を目的に応じて使用したり、気温が高い時は適度な水分補給や休息を取るなど必要に応じて安全対策を講じたりすることなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりしようとしている。

【運動についての思考・判断】

- ア 運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己やグループの課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりしている。
- イ これまで学習した知識や技能を活用して、自己やグループの課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができている。

【運動の技能】

- ア リズムの特徴をとらえ、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の変化や、個と群の動きを強調してまとまりを付けて踊っている。

イ 体幹部でリズムをとって全身で自由に弾んで踊ることを発展させ、体の各部位の動きをずらしたり連動させたりして踊ることやダイナミックなアクセントを加えたり違うリズムを取り入れたりして、変化を付けて連続して踊っている。

ウ 既存の振り付けなどを模倣することに重点はおかず、変化やまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊っている。

【運動についての知識・理解】

ア 現代的なリズムのダンスで用いられる身体運動や作品創作に用いられる名称や用語を理解している。

イ 現代的なリズムのダンスでは、現代的なリズムに乗って自由に仲間とともに関わり合って踊ることを理解している。

ウ 現代的なリズムのダンスでは、体力要素の中でも主として柔軟性、平衡性、筋持久力などに影響されることを理解している。

エ 簡単な作品を見せ合うこと、発表会やダンスパーティーなどがあることや、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があることを理解している。

オ 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察等の方法があることを理解している。

3 ダンス（現代的なリズムのダンス）の特性

(1) 一般的特性

ア 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り、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を楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

イ 踊りは、民族ごとの生活習慣や心情が反映されていたり、様々な文化の影響を受け発展したりしてきており、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。

ウ 表したいイメージをひと流れの動きにし、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運動である。

エ リズミカルな全身運動であることから、その動きに関連した柔軟性、平衡性、筋持久力などがその動きに関連して高められる運動である。

(2) 生徒の側から見た特性

ア リズムをとらえ踊ることができたときに楽しい。

イ みんなで動きを合わせて踊ることができるとうれしい。

ウ ダンスが得意でないと人前で踊るのは恥ずかしい。

エ 動きが複雑でよく理解できないからつまらないと感じる。

4 生徒の実態 【3年生75名実施 実施日平成25年4月19日（金）】

(1) 体育の授業は好きですか。

好き	60%
どちらかという好き	31%
どちらかという嫌い	8%
嫌い	1%

(2) 体育で行う運動やスポーツは得意ですか。

得意	24%
どちらかという得意	41%
どちらかという苦手	24%
苦手	11%

(3) 現代的なリズムのダンスは好きですか。

好き	33%
どちらかという好き	37%
どちらかという嫌い	23%
嫌い	7%

(4) (3)で「どちらかという嫌い」「嫌い」と答えた人はその理由を2つ選択しなさい。

ダンス自体があまり得意じゃないから	73%
動きが複雑でよく理解できないから	59%
人前で踊るのが恥ずかしいから	36%
その他（体がかたいから）	9%

(5) 現代的なリズムのダンスの学習で、どのような動きができたときに楽しいと感じますか。

リズムをとらえ踊れたとき	70%
グループと一緒に踊れたとき	16%
動きを工夫して踊れたとき	11%
踊りを互いに見せ合ったとき	3%

(6) 現代的なリズムのダンスの学習で、特に身に付けたい態度は何ですか。

よりよい動きを求めてあきらめず試行錯誤する粘り強い態度	31%
身につけた動きを実感し、自信をもって運動する態度	31%
どのような練習にも好奇心をもって積極的に取り組める態度	27%
仲間と協力して学習に取り組める態度	6%
自他の健康や安全に気を配り、ルールやマナーを守る等安全に気を配る態度	5%

(7) 友達と互いの動きを観察し合ったり、アドバイスし合ったりすることについて、どのように思いますか。最も近いものを選びなさい。

得意	9%
どちらかという得意	36%
どちらかという苦手	48%
苦手	7%

- (8) グループを作ったりペアになったりして、様々な学習形態を作り授業を行うことについて、どのように思いますか。最も近いものを選び、理由まで答えなさい。

得意	13%
どちらかという得意	51%
どちらかという苦手	31%
苦手	5%

- (9) 体育の授業において、1時間1時間の学習内容や身に付ける技能につながりがあると感じますか。最も近いものを1つ選びなさい。

つながっていると感じる	56%
どちらかというつながっていると感じる	39%
どちらかというつながっていないと感じる	4%
つながっていないと感じる	1%

- (10) どのようなことを授業に望みますか。

上手な人の動きをたくさん見てみたい	61%
現代的なリズムのダンスの個人の動きを教えてもらいたい	57%
体力を高めたい	44%
現代的なリズムのダンスに関する知識を学びたい	17%
学習資料等を活用して教えてもらいたい	9%

(考察)

質問1より、体育の授業は好き、どちらかという好きという生徒が91%おり、体育に対して好意をもっている生徒がほとんどである。質問2から、好意をもってはいるが、運動が得意でないと思っている生徒もいるということが分かる。

質問5から、現代的なリズムのダンスが、苦手、どちらかという苦手と答えた生徒が59%いることも分かった。さらに、質問7では、現代的なリズムのダンスを嫌い、どちらかという嫌いと答えた生徒が30%おり、質問8から、その理由の多くが、ダンス自体が得意じゃない、動きが複雑で理解できないという技能面への不安を挙げている生徒が多いことが分かった。現代的なリズムのダンスの学習で身に付けたい態度は、よりよい動きを求めてあきらめず試行錯誤する粘り強い態度と、身に付けた動きを実感し、自信をもって運動をする態度がともに31%と最も高かった。また、体育の学習において友達と互いの動きを観察し合ったり、アドバイスし合ったりすることについて苦手、どちらかという苦手と答えた生徒が55%おり、グループやペアなど様々な学習形態で授業を行うことが得意、どちらかという得意という生徒は64%いた。

以上のことから、現代的なリズムのダンスの複雑な動きを生徒に分かりやすく伝える工夫をするとともに、生徒が好奇心をもって、積極的に取り組めるような授業を展開することで、生徒がより一層現代的なリズムのダンスの特性に触れ、楽しむことができるのではないかと考える。

そこで、常に意欲的に学習できるよう、学習資料を工夫し、生徒に見通しをもたせ、動きのポイントを明確に示し、生徒が複雑だと感じないようにすることが重要だと考える。また、学習形態を工夫することで、より効果的にアドバイス活動を行い、技能向上につながる授業を展開していき

いと考える。

5 ダンス（現代的なリズムのダンス）学習・指導の意義

- (1) リズムに合わせて、思い切り体全体を動かし、心身を解放して楽しく踊ることができ、体力・運動能力の向上とともに、ストレス発散、心身の癒しの効果も実感することができ、日常生活でも身体を動かす運動に親しむ習慣や態度を育てることができる。
- (2) ダンスの特性から、自由にリズムをとらせ、動きを工夫し、課題を解決していくこと独自の表現を作り出す楽しさや達成感を得ることができ、動きや表現を探究する過程で自己への気づきを深めさせたり、周囲に対する感受性も高めさせたりすることができる。
- (3) 互いに協力しながら練習や発表を行い、課題解決に向けて、助け合ったり教え合ったりすることを通して、人との関わりを深めることができる。
- (4) 自己やグループの課題解決のために、計画的・段階的に自己の責任を果たしたり、協力したりしながら学習を進めていくことで、社会生活に必要な望ましい行動や態度を身に付けることができる。

6 ダンス（現代的なリズムのダンス）学習指導上の方針・方策

- (1) 「動きの手がかりを見いだす」ための学習資料の工夫（2方向から動きをとらえた連続写真）【教科論6(1)】

ア 動きのイメージ化を図り、技能向上につなげるために、前や横といった角度から動きをとらえた多視点の連続写真やイラストなどを活用し、課題への焦点化を図り、課題に応じた動きへの気づきをうながす。

- (2) 「動きについての考えを拡げる」ための観察方法の工夫（トリオ学習の導入）【教科論6(2)】

ア 現代的なリズムのダンスの技能（リズムの特徴をとらえ、変化やまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ること）を身に付けさせる過程で、動きのズレや修正箇所確実に気付かせるために、「2人の動きを比較する観察」を取り入れる。具体的には、トリオのうちの2人が運動を行い1人が観察を行う。動きのポイントを基に、2人の動きを比較し、気付いたことをアドバイスするという活動を繰り返すことで、効率的に技能を高めさせる。

イ 現代的なリズムのダンスの技能のポイントを理解して運動を行わせるために、「真横、真後ろの2方向からの観察」を取り入れる。真横、真後ろから視点から観察を行うことで、今まで気付くことができなかった課題をとらえることができる。具体的には、トリオのうちの1人が運動を行い、2人が同時に真横・真後ろから観察を行う。このとき課題となっている身体部位の動きに着目し、2人で複数の場所や角度から観察することで、これまで気付くことのできなかった課題をとらえ、技能の向上につなげさせる。

- (3) 「動きを図や言葉でまとめる」ための学習カードの工夫（ジョイントシート）【教科論6(3)】

ア 生徒が主体的に学習を行うために、「学習内容の明確化」を行う。具体的には、学習指導要領及び解説の記載内容を基に発達段階を踏まえながら、技能のポイントを段階的・系統的に構造化

し、技能習得につなげさせる。

イ 思考力を働かせながら、試行錯誤を繰り返し、新たな動きを獲得させていくために、ジョイントシートに技能のつながりを示し、生徒につながりを意識させながら運動に取り組ませることで、新たな問題意識をもたせる。

ウ 動きのポイントやコツを図や言葉で書き入れていくことで、思考したことを整理し、知識や技能を確実に定着させるために、新しい技能を習得する場面において、ジョイントシートを活用して、これまで学んだ知識や技能に目を向けたり振り返らせたりする。

(4) その他

ア オリエンテーションにおいて、現代的なリズムのダンスへの関心を高めるために、現代的なリズムのダンスの歴史や特性に触れさせる。

イ リズム感を養うため、導入段階で音楽を用いた体づくり運動を行う。

ウ 現代的なリズムのダンスのリズムの特徴をとらえ、変化やまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊る技能を段階的に高めさせるために、単元の学習を、「オリエンテーション」、「ステップを身に付ける段階」、「グループで動きを工夫する段階」、「まとめの段階」の4つに編成し、合計10時間の学習に取り組ませる。

エ 生徒が意欲的に練習に取り組み、技能向上を図ることのできる場の設定の工夫を行う。

オ 「集団で動きを工夫する段階」では、グループで意見を共有できるように板書やステップ名の書いたカードなどを利用する。

カ 「まとめの段階」では、発表会で明確な視点をもって鑑賞できるように、鑑賞用ワークシートを用いて、相互評価を行わせる。

キ 健康や安全については、十分に配慮できるように、確認の場を設けるとともに、生徒が相互に気を付けられるように、単元を通して声掛けをしていく。

7 ダンス（現代的なリズムのダンス）指導・評価計画

段階	時間	指導計画			評価計画
		○技能の内容	●態度の内容	□知識 ■思考・判断の内容	
オリエンテーション	1	○ 準備運動 ・ 附中体操	● 学習の場や用具の準備、後片付けへ積極的に取り組むこと	□ 現代的なリズムのダンスの歴史、特性、用語や名称、安全面の留意事項、単元の見通し等について理解すること	1知 オリエンテーションでは、現代的なリズムのダンスの歴史、特性、用語や名称を理解しているか。
	2	○ 補助運動づくり ・ ストレッチ ・ 音楽のリズムに合わせて行う体づくり運動	● 体調の変化に気を配りながら健康に気を付けたり、用具や練習場所などの安全への配慮を心がけること ● 補助運動で約束事を守り、仲間や相手を尊重する態度を養うこと	□ 補助運動づくりを通して、現代的なリズムのダンスで求められる動きに関する体力（柔軟性、平衡性、筋持久力など）について理解すること ■ 補助運動での動きのポイントを様々な観点から見付けること	1関 授業での約束事項や用具の準備の仕方などを理解しようとしているか。 2知 補助運動づくりを行い、現代的なリズムのダンスに必要な動きや体力について理解しているか。 2思 補助運動で様々な視点をもとに、動きのポイントを見付けているか。
ステップを身に付ける段階	3	○ ステップを身に付ける ○ 基本的な動き ・ 簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調 ・ 全身や膝の上下でリズムに合わせて体を動かす運動	● 練習でのルールへの遵守、仲間や相手を尊重する態度を身に付けること	□ 現代的なリズムのダンスのステップについて理解し、具体的に説明すること	3知 連続写真や教師の示範を参考にステップの仕方を理解しているか。
	4	○ ステップを身に付ける ①ボールチェンジ ②ウォーク ③スマーフ ④ボックス ⑤パドブレ ⑥ポップコーン ⑦ニュージャジャスウィング	● 用具の準備や後片付けに積極的に取り組むこと ● 課題の解決に向けて、他者との話合いに好奇心をもって積極的に関わること	□ 練習を通して、現代的なリズムのダンスで求められる動きに関する体力（柔軟性、平衡性、筋持久力など）について理解すること ■ 自己や他者の課題を様々な観点から見付けること	4関 ジョイントシートを活用し動きのつながりを意識し、次時の練習内容について見通しをもちながら運動に取り組もうとしているか。
	5	⑧ランニングマン ⑨ブルックリン ⑩トゥループ ⑪ロジャラビット ⑫スライド ⑬ウェーブ ※下線は2年時に既習のステップ	● 課題解決に向けて、よりよいものを求めて粘り強く試行錯誤すること ● 健康に気を付けたり、用具や練習場所などの安全に気を配ろうとする態度を身に付けること	■ ステップをよりよくするために、自己や他者の動きに対して、効果的な観察を行い、具体的に実現可能なアイデアを見付けること	4思 目的に応じて学習形態（一斉・トリオ・グループ・個別）を変えながら、効果的に観察を行い、課題を把握しながら練習に取り組んでいるか。 5技 自己の課題解決に向け練習を行い、技能を習得しているか。
	6	○ 集団で動きを工夫する ○ 工夫のポイント ・ リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせた、変化のある動き ・ リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けた踊り	● 練習でのルールを守り、仲間や相手を尊重する態度を身に付けること	□ 集団での動きの工夫の仕方について理解し、具体的に説明すること	6関 ジョイントシートを活用し、技能や技能のつながりを意識しながら運動に取り組み、次時の練習内容について見通しをもっているか。
	7	○ 動きの効果の工夫 ・ シンメトリー、ユニゾンなど ○ 群の動きの工夫 ・ 密集や分散等 ・ 整然とした形、バラバラになった形	● 練習で使う用具の準備や後片付けを積極的に取り組むこと ● 課題の解決に向けて、他者との話合いに好奇心をもって積極的に関わること ● 課題の解決に向けて、よりよいものを求めて粘り強く試行錯誤すること	□ 現代的なリズムのダンスに求められる動きに関する体力（柔軟性、平衡性、筋持久力など）について理解すること ■ 自己や他者の課題に対して、具体的に実現可能なアイデアを見付けること	6知 イラストなどで集団での動きの工夫の仕方について理解しているか。
集団で動きを工夫する段階	8	○ 群の動きの工夫 ・ 密集や分散等 ・ 整然とした形、バラバラになった形	● 健康に気を付けたり、用具や練習場所などの安全に気を配ろうとすること	■ 他の集団と比較しながら、効果的な観察を行い、集団での動きの工夫の具体的なポイントを見付けること	7思 目的に応じて学習形態（一斉・トリオ・グループ・個別）を変えながら、効果的に観察を行い、課題解決に取り組んでいるか。 7思 練習を通して課題を見付け、集団での動きを工夫しているか。 8技 集団で動きを工夫し、踊りを構成しているか。
	9	○ 発表会 ・ 仲間やグループで練習したダンスを発表	● これまで身に付けた力を実感し、自信をもって効果的に課題を解決すること ● グループで努力したことを互いに認めようとする	□ 発表会についてのルールや発表の仕方、鑑賞の仕方について理解すること	9知 発表会についてのルールや発表の仕方、鑑賞の仕方について理解しているか。
まとめの段階	10		● 発表会の中で、自己に与えられた役割に、責任をもって取り組むこと ● 健康に気を付けたり、用具や練習場所などの安全に気を配ったりする態度を身に付けること	□ 現代的なリズムのダンスにおけるリズムに乗って全身で踊ることの楽しさや喜びを理解すること ■ グループで発表の内容を反省し学習のまとめを行うこと ■ 安全上の留意点を考えながら踊ること	9関 互いの努力を認め合いながら、発表会で鑑賞しているか。 10思 現代的なリズムのダンスの単元を通して、自己やグループの技能の変容に気付いているか。 10技 これまで身に付けたステップや集団での動きの工夫を生かし、踊りを構成し、発表会を行っているか。

8 本時の実際

(1) 指導区分 7/10

(2) ねらい

- ア グループや自己の課題を解決するために、積極的に仲間とかかわりながら粘り強く練習に取り組もうとしている。
 イ グループや自己の動きを観察・分析し、気付いたことをジョイントシートに記述している。
 ウ ステップの組み合わせを工夫し、グループの動きに変化やまとまりをつけている。
 エ ダンスの特性や学習での約束事を理解し、健康・安全に留意しながら練習に取り組んでいる。

(3) 本時の学習過程

学習過程	時間	学習内容及び学習活動	○留意点 ●援助・支援(研究の手立て★)
準備運動	4	はじめ 準備運動 1 - 用具準備, 練習場の安全点検 - あいさつ, 出欠確認, 健康観察	○ 用具確認, 練習場, その周辺の安全確認を行う。 ○ 出欠・健康状態の確認, 見学者への指示を行う。
補助運動	4	補助運動 2 音楽に合わせて準備運動・ストレッチを行う。	● 音楽に合わせて行うことを特に意識させて取り組ませる。
学習課題の確認	7	学習課題の確認 3 前時のグループの演技を映像で確認し, 個人, グループの課題をジョイントシートに書き込み, ジョイントシートを基に, 動きの構成について話し合う。 【学習課題】 ステップを組み合わせ, 変化やまとまりのある動きをするためには, どのように工夫すればよいか。	○ アップテンポ・ダウンテンポなどの基本的なリズムのとらえ方を確認しながら取り組ませる。 ★ 動きの構成を工夫させる際に, これまでの学習と本時の学習のつながりを明確にしながら, 学習の見通しをもたせ, ステップを系統的・構造的に理解させ, 技能習得を促すためのジョイントシートの活用
相互練習	25	相互練習 4 【グループ練習】 - カメラを使った2点からの観察練習 - 鏡を使った比較観察練習 - 連続写真を活用したステップの確認練習 補説 【グループ練習】 - カメラを使い, 2点からの観察・分析をしながら練習を行う。その際, 壁に掲示してある連続写真の学習資料も参考にする。 - 鏡を使ってグループのメンバーとの動きを比較観察・分析しながら練習を行う。 10人グループに分かれ, 2カ所の練習場を利用して練習を行う。 - 学習資料を活用してステップの確認練習を行う。 (カメラを使った多視点観察) (学習資料を使った確認練習) Aグループ Bグループ Cグループ Dグループ (学習資料を使った確認練習) (鏡を使った比較観察) ※ ステージ側	● 動きの構成を行うための小黒板の活用 ★ 今まで気付くことができなかった課題をとらえ, 集団の動きを向上させるための, カメラとモニターを使った2方向からの観察学習の導入 ★ 動きのズレや修正すべき点に確実に気付かせたり, 鏡を利用して, 互いの動きを比較したりする観察学習の導入 ★ 動きのイメージを鮮明にもち, 技能向上につなげるための, 後ろと横といった角度から動きを連続写真でとらえた学習資料の活用
成果確認	4	学習成果の確認 5 診断 YES	
反省評価	2	本時のまとめ 6 【グループ交流会】 - グループ練習で意識して取り組んだ, 動きの構成やグループでの動きの工夫を, 2グループで集まって互いに発表し合う。 - お互いに鑑賞し合うなかで, 客観的な立場から自己と他者の違いを認め合い, 相互評価も行う。	● 交流会で互いに明確な視点を持って鑑賞できるように鑑賞用ワークシート用いて, 相互評価を行わせる。 ★ 思考したことを整理し, 知識や技能を確実に定着させるためのジョイントシートの活用
課題把握	2	次時の課題把握 7 本時の授業を通して, 工夫したことやできるようになったこと, 課題に感じたことを文字やイラストを使ってジョイントシートに書き込む。	○ 次時の活動について触れ, 学習に対する見通しをもたせ学習意欲を高める。
整理運動	2	整理運動 8 手足を中心にストレッチを行う。 おわり	○ ストレッチを行う中で, 身体の調子, ケガはないかを確認させる。 ○ 用具の後始末の確認をさせる。