

キーワード〈動き×○○＝ダンス〉で創るダンスの授業

保健体育科 土方伸子
伊藤まこと

1. はじめに

本校には同じキャンパス内にお茶の水女子大学文教育学部芸術・表現行動学科舞踊教育学コース（以下、お茶大舞踊）があり、長年に渡りお茶大舞踊関係者が非常勤講師として1年生のダンス1単位を担当してきた。本校のカリキュラム改訂に伴い、体育が9単位から7単位に減単されたのを機にダンスの時間数も減り、一時期は非常勤講師が取れない年もあったが、お茶大との高大連携の動きが後押しし、2011年度以降再びお茶大舞踊関係者に15時間、ティームティーチングという形で筆者とダンスの授業を担当してもらうことになった。

2011年度から今年度までに3名のお茶大舞踊関係者が2～4年ずつ授業のを担当を務めている。筆者は、授業に補佐的な立場に関わり、見本を見せる際の補助、生徒の補充要員、生徒たちの取り組みに対する評価、授業内容の修正などを担当している。舞踊を専門としている非常勤講師らのダンスの授業は質が高く、それぞれに専門性が生かされ、生徒はもちろんのこと筆者にとっても多様なスタイルのダンス指導及び理論に触れることができ、毎授業大変参考になる恵まれた時間を過ごしている。

体育の授業に位置づけられているダンスは、それを専門としない教師が授業を担当することも多い。専門外の授業担当者にとって、ダンスの指導は心理的な壁も高く、頭を悩ませることになるのではないだろうか。筆者も一人でダンスの授業を担当していた時は、あちこちのダンスワークショップに参加し、授業で使えそうなネタ探しをした記憶がある。教える側に教える材料が十分ないと、その授業は生徒教師双方にとって実に居心地の悪い時間となってしまう。生徒たちに中学校で習ったダンスの授業について聞いてみると、「先生は踊れないから、いつもグループで作品づくりの話をしていた。」「ひたすらヒップホップを踊っていた。」というような回答が返ってくる。

ここ数年、補佐的な立場で授業に関わって感じていたことは、『目の前で展開している授業は、今頭を悩ませているダンス授業担当者のヒントになる。ここだけで終わらせるのはもったいない。』ということであった。もちろん、毎回学習効果の高い授業が展開できたわけではない。専門性が高く、生徒たちにとってはチャレンジとなるような授業もあった。しかし、それも含めてここにまとめることで、今後ダンスの授業を組み立てる際の参考となり得るのではないかと考えた。

ここでは、伊藤まこと氏（現筑波大学大学院博士後期課程体育科学学位プログラム体育・スポーツ経営学研究室）と実践した2018・2019年度の授業について報告する。

2. 本校の自治会行事、ダンスコンクール

今年度第70回を迎えたダンスコンクールは、戦後の昭和23（1948）年に始まり、昭和45（1970）年に一度だけ生徒会活動のあり方の議論が続いたことを理由に実施が見送られたが、昭和46（1971）年以降は毎年実施されている。現在は自治会行事という位置づけで、企画から運営まで生徒たちの手に委ねられているが、1年生にとって

はダンスの授業の成果発表の場となっており、このコンクールのクラス作品創りが本授業の目指すところとなっている。

3. 今年度の授業（文責：伊藤）

3.1. 本校のダンス授業と生徒観

本校の第1学年は、半数が同附属中学校からの進学者である。大学において舞踊研究が盛んに行われていることから、同附属中学校においてもダンスの授業や部活動での舞踊教育の取り組みが積極的に行われているため、昨今授業で取り扱われてきた題材（例：新聞紙などの使用、伸びる・縮むといった運動課題など¹⁾は中学校ですでに経験している生徒が多い。また、多くの生徒が高い学力と理解力を有していることから、筆者は「体育」としてのダンス授業という要素に「高い表現性」「高い芸術性」を培うことを加えた専門的なダンスの授業案の作成に着手した。体育館での実技に加えて教室のプロジェクターを用いた鑑賞の授業を設け、既存のダンス作品に多く触れることで、成果発表としてのダンスコンクールでは高い完成度をめざすことを意識させるよう試みた。また、ダンスに対する抵抗感や不快感を取り除く目的として、以下の点に留意して授業案を作成した。

- ・見られることへの抵抗感が大きくなることを鑑み、前期（初回～第5回）の授業では、自身の身体や視野を広げること集中させるような個人課題を多く設定した。第3回以降は、ペアでのワークを増やし、1対1で見られることに慣らし、発表を行う場合も1回の発表人数を多くする、グループごとでの見せ合いに留めるなど、段階的に人前で踊ることに慣れさせるような工夫を行った。
- ・触れ合うことの抵抗感が大きくなることを鑑み、直接触れ合う以外の選択肢を設ける、またはその抵抗感を利用して空間を広げるなどの工夫を行った。
- ・生徒の持つダンス自体への偏見や嫌悪感を否定せず、『こういうダンスもあるんだ』という気づきを得られるよう、言葉かけは「○○してみよう」「どう感じた?」といった提案・質問を心掛けた。
- ・舞踊創作や舞踊研究で実際に用いられている専門的な用語を用いることで、生徒たち自身が自分たちのダンスに対し、専門的な活動であると自負できるような説明を意識的に行った。

3.2. 前年度からの変更点

筆者は本校でのダンス授業を2018年度から担当しており、着任1年目の経験から本授業案作成のためにいくつかの改善を行った。それは以下の通りである。

- ・1年目は作品創作を第3回から行わせたが、作品創作には授業時間の半分以上を必要とするため、運動課題を各授業で重点的に行うことができず身に付かない。運動課題が理解できていない状態では、その課題を無視して作品を創作してしまうグループが増えてしまったため、本年度は小作品創作はほとんど行わず、後期に運動課題の成果を徐々に作品として改良させる方法を選択した。
- ・イメージ課題として1年目は「色」を用い、各色の造花を用いて小作品創作を行う課題を行ったが、「色」から動きのイメージを引き出すことが難しく、想定して

1) 参考文献：『明日からトライ！ダンスの授業』全国ダンス・表現運動授業研究会（大修館書店）第3刷2013.

いた以上に作品創りに時間を要してしまった。そのため本年度は「擬音語・擬態語」を用い、すぐに動きが発想しやすい言葉を選択して使用した。

- ・1年目は「日常的な動き」を「ダンス的な動き」にすることに重点を置いた授業を行った際、床を使った技やアイソレーションといった「ダンス的な動き」への生徒の興味関心が高かったことを鑑み、本年度は専門的なテクニックが必要な動きを重点的に行う回を前期・後期に1回ずつ設けた。

4. 授業内容（高校1年生女子40名，45分授業，全15回）

4.1 授業内容及び評価観点

| 時間 | 授業内容 | キーワード | 評価観点 | | | |
|-------|-----------------------------|--------------------|--------------|----------|----------|----------|
| | | | 1. 関心・意欲・態度 | 2. 思考・判断 | 3. 運動の技能 | 4. 知識・理解 |
| 1 | ダンス、知ってる？ | <動き×速度=ダンス> | ○ | ○ | | |
| 2 | 舞台を身体で埋めていこう | <動き×空間=ダンス> | ○ | ○ | | |
| 3 | 身体に集中してみよう | <動き×力(強弱) =ダンス> | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4 | 人との関係を動きに生かしてみよう | <動き×コミュニケーション=ダンス> | ○ | ○ | | |
| 5 | 日常を非日常に | <動き×道具=ダンス> | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6 | ダンス作品を鑑賞しよう！ | | ○ | ○ | | ○ |
| 7 | 場面を切り取ろう | <動き×静止と再生=ダンス> | ○ | ○ | | |
| 8 | イメージをからだに起こそう① | <動き×イメージ=ダンス> | ○ | ○ | | ○ |
| 9 | イメージをからだに起こそう② | <動き×解体と再構築=ダンス> | ○ | ○ | | ○ |
| 10 | 振り付けの幅を広げよう | <動き×重力=ダンス> | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11~13 | ダンスコンクールに向けてのクラス作品づくり・踊りこみ | | ○ | ○ | ○ | |
| 14 | ダンスコンクールの振り返り(映像を見ながら) | | ○ | ○ | | ○ |
| 15 | ダンスコンクールクラス作品の一部(約1分)で実技テスト | | 動きの大きさ・表現の工夫 | | | |

4.2 各授業の準備

| 時間 | 授業内容 | 準備するもの | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|--------|------------|----------|-------|--------------|--------|----------|-------|
| | | 1. 出席簿 | 2. ホワイトボード | 3. 音源・機器 | 4. 太鼓 | 5. プリント・筆記用具 | 6. ピプス | 7. パイプ椅子 | 8. くじ |
| 1 | ダンス、知ってる？ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 2 | 舞台を身体で埋めていこう | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 3 | 身体に集中してみよう | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| 4 | 人との関係を動きに生かしてみよう | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | |
| 5 | 日常を非日常に | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | ○ |
| 6 | ダンス作品を鑑賞しよう！ | ○ | | 作品映像 | | ○ | | | |
| 7 | 場面を切り取ろう | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 8 | イメージをからだに起こそう① | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 9 | イメージをからだに起こそう② | ○ | ○ | ○ | ○ | 前時・本時2種類 | | | ○ |
| 10 | 振り付けの幅を広げよう | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| 11~13 | ダンスコンクールに向けてのクラス作品づくり・踊りこみ | ○ | | 生徒持参 | | | | | |
| 14 | ダンスコンクールの振り返り(映像を見ながら) | ○ | | 作品映像 | | | | | |
| 15 | ダンスコンクールクラス作品の一部(約1分)で実技テスト | ○ | | 生徒持参 | | ○ | | | |

4.3 各授業の指導案・板書・配布プリント

第1回～第10回までの各指導案とその下に板書(左)、配布プリント(右)を掲載した。第11回以降はダンスコンクール関連の授業のため、ここでは省略する。

1 時間目 ダンス、知ってる? <動き×速度=ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|---|
| 導入 15分 | <ol style="list-style-type: none"> 1 出欠・見学者・体調確認 (1分) 2 指導者の自己紹介 (1分) 3 ダンスに関する振り返り (5分) <ul style="list-style-type: none"> ・ダンス作品の鑑賞経験や舞踊経験、知っているダンスのジャンルについてプリントに書き出す 4 本校のダンスの授業について理解する (2分) 5 本時の内容「ダンスって、知ってる?<動き×速度=ダンス>」について理解する (1分) 6 ウォームアップ (5分) <ul style="list-style-type: none"> ・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分(5分)ストレッチ | <ul style="list-style-type: none"> ・プリント・筆記用具配布 ・生徒が書き出した内容について、自由に発言させ、板書する <ol style="list-style-type: none"> ① これまで鑑賞した舞台や映像 ② これまで踊ったダンスの場面 ③ これまでの授業の中で踊ったダンスのジャンルや印象 ・ダンスに対するネガティブな発言も歓迎する場の雰囲気醸成する ・第70回を迎える伝統行事のダンスコンクールが秋に開催されるそれに向け、自分たちで0からダンスを創り上げる力を養う ・この授業では、ダンスがうまく踊れるようになることだけではなく、自分たちの手で0から一つの作品を創り上げるプロセスを経験する ・ダンスは踊ることだけでなく、タイトルを考える、音楽を決めて編集する、衣装を作るなど、いろいろな要素が組み合わされた総合芸術 ・毎授業、<動き×○○=ダンス>の形で、「動き」を生み出すヒントを紹介していく ・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させるウォームアップを、毎授業の始めに行うことを伝える ・高校生になじみやすい流行りの音楽やJ-POPを使い、継続的に同じウォームアップを行うことで、リズムに乗って身体を動かすことへの抵抗感をなくす |
| 展開 27分 | <ol style="list-style-type: none"> 1. <動き×速度=ダンス>を創る <ol style="list-style-type: none"> ① 手を挙げる (自然に、すばやく、ゆっくり) (7分) <ul style="list-style-type: none"> ・速度の変化によって同じ動きでも与える印象が大きく変わることを理解する ② 課題「立つ→座る、座る→立つ」(10分) ③ 2グループで向き合い、カウントに合わせて立つ→座るを同時に見せ合う (10分) <ul style="list-style-type: none"> ・「顔や身体の向き」を意識し、カウントに合わせて立つ→座る ・「目線」を意識し、カウントに合わせて立つ→座る | <ul style="list-style-type: none"> ・見本を見せる <ul style="list-style-type: none"> 「例えば、「両手を挙げて!」と銃を向けられたときはどうなる?」 ・見本を見せる ・身体感覚はどう変わるか?どこを意識したか?などを問う <ul style="list-style-type: none"> ・「これ以上できないって思うくらいゆっくり座ってみよう」 ・「同じように、マックスの速さで座ってみよう」 ・「指示されたカウントに合わせて立ったり座ったりしてみよう」 ・「8回手を叩く間に座ってみよう」「4回では?」「2回では?」「16回では?」など、指示を出す ・クラス全体を2グループに分ける ・場面設定をする <ul style="list-style-type: none"> 「ここは大きなホール。オペラやオーケストラが構える中に立っています」など ・以下のポイントに注意させる <ul style="list-style-type: none"> ・カウントの手が叩き終わるまでに座ればよいのではなく、カウントの時間一杯使って、立つ→座る ・カウントよりも速くなってしまっても、音を立てず、安全かつ繊細に、立つ→座る ・対面したグループを観客だと思ふことで自然と緊張感が増す ・立つ→座る動作の中で、どこを意識して行ったかを問う |
| まとめ 3分 | <ul style="list-style-type: none"> ・集合、まとめ、挨拶 | <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な日常動作でも、動きの速度を変えることで違った身体の使い方、観る者に与える印象を変えることができる ・日常動作でも、まとまって動く=ダンスになる=<動き×速度=ダンス> ・堂々と見せるだけで、どんな動きも振り付けに見える、上手に見える |

第1回 <ダンス、知ってる?>

★知っているダンスを挙げてみよう!

<生徒の声>

| | |
|-----------|--------------|
| ・クラシックバレエ | ・タップダンス |
| ・モダンバレエ | ・社交ダンス |
| ・フラダンス | ・フラメンコ |
| ・ベリーダンス | ・ジャズダンス |
| ・ヒップホップ | ・ボールダンス |
| ・フォークダンス | ・チアダンス |
| ・スレイクダンス | ・コンチンポラリーダンス |
| ・劇伴ダンス | ・盆踊り |

振付け
身体
音(音楽)
衣装
舞台美術

ダンスの構成要素 = 総合芸術

本日のテーマ 動き × 速度 = ダンス

第1回 ダンス、知ってる?

1年 組


- ・見たことある?ダンスを書き出そう
- ・踊ったことある?ダンスを書き出そう
- ・「ダンスってどんなイメージ?」
- ・授業を覚えておて

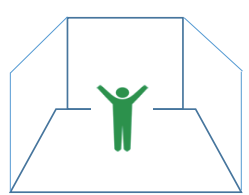
2時間目 舞台を身体で埋めていこう <動き×空間=ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|--|
| 導入 15分 | 1. 出欠・見学者・体調確認 (1分) 2. ウォームアップ (5分) ・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分(5分)ストレッチ 3. 本時の内容 「舞台を身体で埋めていこう <動き×空間=ダンス>」 ・横と縦で作られている空間を広く使う練習であることを理解する (9分) | ・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる ・一旦集合させ、舞台となる<空間>について、ホワイトボードで説明 ・ダンスコンクールのステージは校庭。ダンスをするには広い空間 ・舞台空間を何も書いていないキャンパスに例えると、仮にキャンパスの端っこにボツンと点があるとすると観る者たちは、「なんだろう?」と想像力を掻き立てられ、空いた空間に意味を見出そうとする。舞台空間も同じ。踊り手は、存在するだけで意味を持つ。ダンスをする上で、<空間>を意識することはとても大切。どのように空間を創り出すかが作品の意味合いを決定づける |
| 展開 27分 | 1. 横の空間を広げる (5分) ① 体育館を自由に歩き回る ② 体育館を自由に走り回る ③ 体育館を自由に後ろ向きで歩き回る ・新ルール：「ぶつかった時は慌てて離れず、お互いの身体を一旦支え合ってから離れる」 2. 縦の空間を広げる (=縦の空間) (5分) ① 合図で腰よりも低いところまで身体を下げる ② 合図で今の位置よりも頭の位置を上げる 3. 舞台空間を動かす (12分) ① 5種類の指示に従い、動きを瞬時に切り替える 「前」「走る」「後ろ」「下」「上」 ② 合図なし。誰かからの動き出しを察知して動きを切り替える 4. 前半後半のグループに分かれ順番に見せ合う(5分) | ・指導者も一緒に歩きながら、以下、声掛けをする ・「人がいないところに行こう!」 ・「周りをよく見て!ここ空いてるよ!」 ・安全に気を配りながら、スピードをあげて生徒の空間把握能力を活用させる ・空間を把握し、視野を広げると、自然と舞台が埋まっていくことに気付かせる ・お互いに支え合うという身体接触のルールが加わると、その抵抗感から自然とぶつからないように空間を把握しようと視野が広がる ・指導者も一緒に歩きながら、太鼓を叩いて合図を出す ・以下、声掛けをする ・「腕も使っているんな体勢に」 ・「その体勢のまま動けるかな?」→下の空間を広げる ・「背伸びしたり、ジャンプしたり」 ・「それをしながら動けるかな?」→上の空間を広げる ・舞台を埋めることを常に意識しながら、周りをよく見て指導者の合図に従い、瞬時に動きを切り替えさせる ・指導者からの合図は、スタートと終わりだけとする ・「前」の動きから始める ・誰からともなく動きを切り替え、動きの変化を察知した者は、すぐにその動きを真似る 「震源地ゲームのイメージ。遠慮して誰も始めないと何も起こらないよ、周りの様子を窺いながら、誰かが自然と動きを切り替えて!」 ・クラス全体を前後半に分ける ・自分が動いている時の感覚と客観的に他のグループの動きを観た時の感覚のズレを味わわせる ・シンプルな動きの変化でも一つの表現として成立することに気づかせる |
| まとめ 3分 | ・集合、まとめ、挨拶 | ・舞台空間をいかに埋めるか、どのような景色を創りたいかを考えると、振り付けや構成が多少簡単になる |

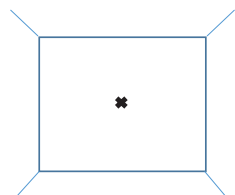
第2回 <舞台を身体で埋めていこう!>

本日のテーマ 動き × **空間** = ダンス





客席



客席

3時間目 身体に集中してみよう <動き×力(強弱) =ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|--|
| 導入 15分 | 1 出欠・見学者・体調確認 (1分) 2 ウォームアップ (5分) ・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分 (5分) ストレッチ 3 本時の内容「身体に集中してみよう <動き×強弱=ダンス>」(9分) ・意識を自分の筋肉に向け、自分の動かしたいように身体を動かす練習であることを理解する | ・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる ・一旦集合させ、ホワイトボードで説明 ・ダンスをする身体は、「脳」「筋肉」「関節」が深く関わっている ・「脳」から指示を出して「筋肉」に力を入れたり抜いたりして「関節」を動かしている ・この神経の伝達がスムーズになればダンスも上達する |
| 展開 27分 | 1. 「強」の練習 (15分) ・見本である指導者が身体のどこに力を集中させているかを当てる ① 力を入れる (5分) ・二人組になり、相手の身体の部位を指差す、または手を当てる。受け手は、その部位に力を入れることに意識を集中させる ・力を入れた時に動く関節が想像と違うこともある。どの筋肉に力を入れればどの関節が動くのか構造を理解させる アイソレーション (別離) (10分) ・胸 前・右・後ろ・左を確認し、動きを滑らかにつなげる右回りができたら、左回りにチャレンジする ・腰も同様に行う ・首も同様に行う 2. 「弱」の練習 (12分) ・見本である指導者が身体のどこかの力を抜いているかを当てる ① 力を抜く (5分) ・二人組になり、相手の身体の部位を指差す、または手を当てる。受け手は、その部位の力を抜くことに意識を集中させる ② ウェーブ (波) (7分) ・膝、腰、胸の順に力を抜く ・抜いた力を、膝、腰、胸の順に入れ直す ・膝の力を抜いて→膝の力を入れ直ししながら腰の力を抜く→腰の力を入れ直ししながら胸の力抜く→胸の力を入れる | ・見本を見せる 「今から私が身体のどこかの部位に力を集中させます。どの部位に力を入れたかを当てて下さい」 ・はじめは大きい部位を指定させる (腕、脚、首、両腕両足など) ・徐々に難易度を上げ、小さな部位や力を入れにくい部位を指定させる (背中、へそ、足首、右ひじ下など) ・身体の左右や部位の大小で、力の入れやすさに違いがあるか確認する 「腕と言われた時と右ひじ下と言われた時、脚と言われた時と足首と言われた時、身体の感覚はどう違ったかな？」 「胸に力を入れたとき、胸を張って見せる人が多いね。でも自分で触ってみて。胸を張っている時、本当に胸に力が入っている？」 ・1. ①の応用として、アイソレーションを行う アイソレーションは、動かしたい部位に力を入れがちだが、実は、動かしたい方向とは反対側の部位に力を入れる事がポイントであることを理解させる。胸を前に動かす時は背中に、後ろに動かす時は胸に、右にずらすときは左脇、左は右脇にそれぞれ力を入れる ・見本をみせる 「今から私が身体のどこかの部位の力を抜きます。どこかの部位の力が抜けたかを当てて下さい」 ・肩、膝、首、背中、腰などを指定させる 力を「入れる」より「抜く」方が難しい。筋肉ではなく「関節」の力を抜くようアドバイスする ・2. ①の応用として、ウェーブを行う できるかどうかよりも、それがどんな運動なのかを考えることが大切。 頭で理解→体で理解→習得という順序が必要 ・ダンスレッスンではよく行われる練習だが、実際には難しいので、練習が必要 |
| まとめ 3分 | ・集合、まとめ、挨拶 | ・人間は「歩く」「走る」時に、脳を使って筋肉を動かし、関節を曲げて、足を出し…などといちいち筋肉や関節を意識して動いてはいない 人間は運動に慣れると、動きを身体が「記憶」するようになる 脳からの指令が通る道筋(神経のルート)ができて信号が送りやすくなる つまり、考えなくても動くことができるようになる 身体で覚える、というのは本当の話。ダンスの上手さも同様 繰り返しの練習によって身体が自動的に動くようになることが大切 |

第3回 <身体に集中してみよう！>

本日のテーマ 動き × **力(強弱)** = ダンス

★ ダンスが上手くなるためには…？

運動神経

 を良くする！

★

運動神経

 を良くするには…？


運動の

構造

 を理解する

運動に

慣れる



運動神経の数は変わらない！！
神経の伝達が早くなればよい！！
そのためには…？

4 時間目 人との関係を動きに生かしてみよう <動き×コミュニケーション=ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|--|
| 導入 15分 | 1 出欠・見学者・体調確認 (1分) 2 ウォームアップ (5分) ・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分(5分)ストレッチ 3 本時の内容「人との関係を動きに生かしてみよう <動き×コミュニケーション=ダンス>」(9分) ・ダンスにおけるコミュニケーションツールは身体であることを理解する | ・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる ・一旦集合させ、ホワイトボードで説明 ・ダンス作品にはコミュニケーションが三つ存在する ダンサーと観客、ダンサーとダンサー、ダンサーと振付家 ・一般的な会話…話す-聞くの相互関係 ダンスの会話…身体の動き-観るの相互関係 身体で発信し、身体で受信する。受信したことに反応を返すのは相槌の役割。一緒に踊っているのに相手の動きを意識しなければ一方的な会話になってしまう |
| 展開 27分 | 1 動きのキャッチボール (15分) ・体育館内を自由に歩き回り、「一時停止」の合図で近くの人と二人一組になる ① 前回の復習 (3分) ・二人組になり、相手の身体の部位を指差す、または手を当てる。受け手は、その部位に力を入れることに意識を集中させる ② コントローラーは言葉を使って指示を出す (適宜交代) (5分) ・「首を下に」「右手をゆっくり回して」「左片足立ち」「腰を曲げて」など ・「もっと」「ストップ」「もう一回」など、動きの反復や停止の指示を加える ・「床から5ミリ浮いて歩いて」「口から心臓を出して」など、比喩的な指示を加える ③ コントローラーは手の平を使って指示を出す (適宜交代) (3分) ・プレーヤーはコントローラーの手の平の動きを追いかける ④ コントローラーは手の平に表情をつける (4分) ・コントローラーは、プレーヤーの反応をののか楽しみながら、手の平の表情を工夫する 2 入れ替わりキャッチボール (5分) ・4人一組で、コントローラーとプレーヤーの組み合わせを入れ替えながら動き続ける 3 混戦キャッチボール (7分) ・ピブスを着たコントローラーチームは、プレーヤーをどんどん乗り換えながら動き続ける | ・自由に組ませるよりも偶発的なペアの方が、課題に関係ない生徒間の言語・非言語のコミュニケーションが生まれにくい (身体接触のある動作は仲良し同士の方が羞恥心が生まれやすい) ・指差す人「コントローラー」、動く人「プレーヤー」と呼ぶことにする ・見本を見せる ・方向や速度、具体的に動作を指示させる ・難易度をあげる ・さらに難易度をあげる ・できそうにない指示に対しても、それらしく見せることにチャレンジさせる 「たまに無理だ! っていう指示も出してみよう」 ・見本を見せる。 例えば、手の平が右から左へ動いた場合、プレーヤーの身体も右から左へ動く。手の平を引くとプレーヤーが近づき、手の平を突き出すとプレーヤーが後退する など ・周囲にぶつからないよう気をつけさせる ・見本を見せる。 例えば、手の平を握る、目一杯開く、軽く振る、ゆっくりプレーヤーに近づけると、プレーヤーが全身を小さく丸めてかがみ、パッと全身を大の字に開き、その後全身を揺すり、後退するように動く など ・周囲にぶつからないよう気をつけさせる。 ・4人一組をつくる ・始めだけコントローラー2人、プレーヤーを2人、組み合わせを決めてスタートするが、途中でコントロールする相手を乗り換えてよい。プレーヤーに気づいてもらえない時は、気づいてもらうように移動するなどアピール方法を考えさせる ・コントローラーとプレーヤーの役割は交代させ、どちらも経験させる ・クラスを前後半に分け、前後半をさらに2つに分けて、4グループにする ・前半グループが動く時、後半グループは鑑賞する ・前半グループの半分 (コントローラー) はピブス着用する ・コントローラーチームはプレーヤーチームをサークルで囲んだところからスタートする。動きながらそのサークルは崩してよい ・コントローラーチームはプレーヤーを次々に乗り換える ・終始同じペアのままではないように、コントローラーもプレーヤーも流れの中で上手く相手を乗り換えていくよう声をかける |
| まとめ 3分 | ・集合、まとめ、挨拶 | ・コントローラーが楽しい人は振付家向き。自分の思い通りに動かす方がやりやすい人。プレーヤーが楽しい人はダンサー向き。動きを決めてもらってその通り動く方がやりやすい人。外から鑑賞していて「あそこずっと同じ二人だな」「固まっているな」とか気がつく人は演出家向き。ダンスには、ダンサーと観客、ダンサーとダンサー、ダンサーと振付家の間にコミュニケーションがあるということを感じておく |

第4回 <人との関係を動きに生かしてみよう! >

本日のテーマ
動き × コミュニケーション = ダンス

★ ダンスにおけるコミュニケーション

ダンサーと

観客

ダンサーと

ダンサー

ダンサーと

振付家

言葉でコミュニケーション

他にも 演出家

スタッフは上演にかかわる。演出家は作品にかかわる。

5時間目 日常を非日常に <動き×道具＝ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|---|
| 導入 15分 | <p>1 出欠・見学者・体調確認 (1分)</p> <p>2 ウォームアップ (5分)</p> <p>・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分 (5分) ストレッチ</p> <p>3 本時の内容 「日常を非日常に<動き×道具＝ダンス>」 (9分)</p> <p>・これまでの学習のおさらい ダンスを作るには <ul style="list-style-type: none"> ✓ 速度の変化 ✓ 空間の変化 ✓ 力の変化 (強弱) ✓ 立場の変化 (コミュニケーション) が有効 </p> <p>・ダンスをダンスらしくするには動きの「再現性」+「意味」が必要であることを理解する</p> <p>・前回行った「人とのコミュニケーション」の応用で、「道具とのコミュニケーション」であることを理解する</p> <p>・振付けを創る際、日常生活の中にヒントがあることを理解する</p> <p>・日常の中に非日常を生むことが、作品の味わいや面白さにつながる</p> | <p>・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる</p> <p>・一旦集合させ、ホワイトボードで説明</p> <p>・これまで学習した速度・空間・力・立場 (コミュニケーション) などの変化に再現性と意味が加わると振付けになる</p> <p>「再現性」…何度繰り返してやっても同じ動きを見せられる + 「意味」……動きに「行為」以外の目的がある (例:「椅子に座る」→勉強に疲れたから休む。「なぜ座るのか」の部分)</p> <p>再現性がありそこに意味がついた動き＝振付け</p> <p>・振付けを創るのが難しい時には、以下の方法を使うとよい</p> <p>① 日常的な動きを強調する ② 日常的な道具を非日常的に使う</p> <p>・例えば、椅子は座るためにある道具だが、それを生きた人間のように扱うなど、日常生活で使っているモノを使えば、それに対する動きを想像しやすくなる</p> <p>・馴染みのある道具は観客にとっても馴染みのある存在。その使い方が意外であるほど、観客はその意味を読み取ろうと作品に没頭してくれる</p> |
| 展開 27分 | <p>1 パイプイスを使ったワーク (5分)</p> <p>① パイプイスに「座る」以外の使い方を5つ考えプリントに書き出す</p> <p>② 書き出した使い方をつなげ、滑らかに動くソロ作品作り (15分)</p> <p>・以下の点を理解した後、各自作品を創る</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使う道具は「パイプイス」 ● 課題曲あり (1分30秒ほどの映画サントラの一部) ● 作品の長さは自由 ● 始まりと終わりははっきりさせる ● 作品にタイトルをつけてプリントに記入 ● ポイントは、「再現性」と「意味」を考えながら創ること <p>3 発表 (7分)</p> <p>・発表グループは、各イスまで移動し、音が入ったらスタートする</p> <p>・鑑賞する生徒たちは、静かに座って観る</p> | <p>・プリント配布</p> <p>・一旦集合させ、ホワイトボードで説明</p> <p>・ソロ作品を創る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1分30秒全部使い切らなくてもよい ・曲の途中で終わってもよい ・踊り終わったらその場で座って静かに待つ ・プリントは授業の終わりに回収する ・動きの流れに「タイトル」に合う意味をつけ、プリントに記入 ・早く作品ができた人は、「再現性」を高めるために反復練習 <p>・クラスを4グループに分ける。各代表者にくじを引かせ発表順を決める</p> <p>・イスを使った見本作品を見せる</p> |
| まとめ 3分 | <p>・集合、まとめ、挨拶</p> <p>・次時の予告</p> | <p>・振付けが浮かばない時は、難しく考えないで、日常の動作を大きくしたり反復したり強調して、そこにももともとは全く異なる意味を盛り込む。あるいは、今日の授業でやったような身近にある道具をあれこれ動かしてみても、その道具自体にももともとは異なる意味を付ける。その動きをいくつかつなげることで、意外と簡単に振付けができる。ダンスは観客に「非日常」を体験させる芸術であることがポイント。ダンス作品を創るには踊る自分自身がまず「非日常」を体験する必要がある</p> <p>・次時は、作品鑑賞を行うので、教室で待機するよう予告する</p> |

第5回 <日常を非日常に>

本日のテーマ 動き × **道具** = ダンス

★ ダンスを創るには…

- 速度 の変化
- 空間 の変化
- 力(強弱) の変化
- 立場 (コミュニケーション) の変化

何をやっても同じ動きができる!

①再現性
+
②意味 = 振付け

動きに「行為」以外の目的がある!

第5回 <日常を非日常に>

★ ソロ作品の創作

・使う道具…「パイプイス」

- ・課題曲あり (1分30秒ほどの映画サントラの一部)
- ・作品の長さは自由 (曲の途中で終わってもよい)
- ・始まりと終わりははっきりさせる (早く踊り終わったら、その場で静かに待つ)
- ・「タイトル」「再現性」「意味」を考えながら創る

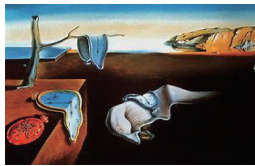
「座る」以外にどんな使い方ができる?

配布プリント

6 時間目 ダンス作品を鑑賞しよう

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|---|--|
| 導入 2分 | <p>※ 生徒は更衣をしないで、教室で待機</p> <p>1 出欠確認 (1分)</p> <p>2 本時の内容「ダンス作品を観る」(1分)</p> <p>・優れた高校生や大学生の群舞作品を観ることを理解する</p> | <p>・ダンスは、舞台美術(音楽・道具・衣装)、言葉(作品タイトル)、詩的芸術(テーマ)で構成される「総合芸術」</p> <p>・本時では、それらの観点において優れている高校生や大学生の群舞作品を観ることを伝える</p> |
| 展開 40分 | <p>1 舞台美術・音楽の工夫 (7分)</p> <p>・サルバドール・ダリ「記憶の固執」の絵画からヒントを得たダンス作品の小道具や音楽の使い方に注目しつつ、自分だったらどのようなタイトルをつけるか想像しながら鑑賞する</p> <p>2 言葉を選ぶ (10分)</p> <p>・タイトルをつける際のポイントを理解する</p> <p>① そのまま過ぎない＝作品を観ないとわからない謎を残す タイトル:『明るい未来が待っている』と『私たちが待つ未来』の違い</p> <p>② そのままなら作品で裏切る＝作品の印象とタイトルにギャップをつけて印象深くする ・作品「食卓」を鑑賞する 第28回神戸ダンスフェスティバル神戸市長賞受賞作品</p> <p>3 等身大で!(高校生らしく!)(10分)</p> <p>・鑑賞する作品のタイトルを予想する</p> <p>・作品「時に追われる少女」(2年梅組)を鑑賞する 本校の第69回ダンスコンクール優勝作品</p> <p>・他に生徒たちが希望するクラスの作品を鑑賞する(13分)</p> | <p>・プリント配布</p> <p>・鑑賞する作品のタイトルは伏せておく</p> <p>・作品タイトルは「柔らかい時計」 第25回神戸ダンスフェスティバル特別賞(演出効果の工夫)受賞作品</p> <p>・時計は形状が戻るワイヤーに伸び縮みする布を張ったもの</p> <p>・音楽はバッハ『小フーガ短調』の回転数を変えてつなげている</p> <p>・絵画に登場する時計をわかりやすく再現し、音楽で時間や空間が変形する様子を表現している</p> <p>・時計の音が効果音になっている</p> <p>・これらの工夫により、ダンスを通して、この絵画を知らない人でも「時間の歪み」というテーマを読み取ることができる</p> <p>・『明るい未来が待っている』は、最後はみんなであげて空を見上げるのだからなんとなく終わりが読める。『私たちが待つ未来』とすると、終わりは暗いのか、ハッピーエンドなのか、観ている者の想像を駆り立てる</p> <p>・「食卓」という作品タイトルを聞いて、どのような作品をイメージするか答えさせる</p> <p>・「食卓」というタイトルからは、家族団らんの明るい食卓がイメージされるが、実は、作品を観てわかるように、淘汰するものとされるものという人間社会の風刺作品だった。表現するモチーフをそのままタイトルにする場合は、作品を一ひねりする必要がある</p> <p>・テーマを選ぶ時の一番のポイントは、「自分たちに落とし込む」こと</p> <p>・自分たちに身近であるものをテーマにすると発想が浮かびやすい</p> <p>・身近なテーマを作品にする場合、ありのままに表現するとパントマイムになる可能性があるため気をつける必要がある。具象と抽象を上手く使い分けるとダンス作品のレベルがあがる</p> <p>・前年度の本校ダンスコンクール優勝作品は、等身大の高校生をテーマにしているが、効果音を多用しすぎたため、分かりやすいが、展開をすべて音楽に頼り過ぎてしまった。「踊りそのもの」でイメージやメッセージを伝えなくてはダンス作品とは言えない</p> |
| まとめ 3分 | <p>・集合、まとめ、挨拶</p> | <p>・クラスで一つの作品を創る際は、それぞれの得意分野を生かすことが良い作品を創るポイント。</p> <p>・家庭科が得意な人は衣装、美術が得意な人は衣装デザイン、音楽が得意な人は選曲と編集、国語が得意な人は作品タイトルつけでそれぞれ活躍し、クラス作品を創ってもらいたい</p> |

第6回 <ダンス作品を鑑賞しよう!>



「記憶の固執」サルバドール・ダリ

★ この絵画をダンス作品にするとしたら、どのようなタイトルをつけますか?

実際に踊られた作品のタイトルは「やわらかい時計」

ダンス作品を鑑賞しよう

1. 舞台美術を工夫しよう

作品タイトル: _____

大道具の機能

装飾の機能

2. 音楽を工夫しよう

作品タイトル: _____

具象的な小道具が想像してあろう!

実際に見てみてどう感じた?

3. 作品タイトルをつけてみよう!

「 _____ 」

✓ 昨年のダンスコンクール優勝作品も見てみよう

4. 進捗

大事なことや気づきをメモしよう!

7 時間目 場面を切り取ろう <動き×静止と再生=ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|---|
| 導入 7分 | 1 出欠・見学者・体調確認(1分) 2 ウォームアップ(3分)(短縮版) ・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分(3分)ストレッチ 3 本時の内容(3分) 「場面を切り取ろう <動き×静止と再生=ダンス>」 ・具象的な動きにチャレンジすることを理解する | ・時間を短縮してウォームアップを行う ・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる ・一旦集合させ、ホワイトボードで説明 ・前回の授業で映像を観た際、『具象と抽象の上手い配分が作品を面白くする』という話をしたことを思い出させる ・これまでシンプルな動きを工夫するというどちらかといえば抽象的な動きの発見であったが、今日の授業では、具象的な動きに挑戦することを伝える ・「場面を切り取る」創作ダンスを創る時、踊り手が見せたいシーンのイメージを効果音に頼らずに表現するのは結構難しい。初めて観た人に何が起きているのかを伝えるためには、踊り手がその表現したいイメージをしっかり理解して創り込む必要がある |
| 展開 35分 | 1 一人でポーズ(5分) ・自由に歩き回り、「せーの!○○○!」の合図でポーズをとる 「夏祭り」「プール」「夏期講習」「渋谷駅」「文化祭」など 2 グループ(5～6人)で一枚の写真を創ろう(5分) ① 即興的に写真を創る 例:「ハチ公前」 ② お互いの動きを感じ合いながら、役割分担をして写真を創る 例:「結婚式」「体育祭」「ディズニーランド」「寝坊した朝」「合格発表」 3 動画の巻き戻し・再生・早送り(7分) ・「合格発表」から30秒前の出来事まで巻き戻る ・30秒前の出来事から「合格発表」までを再生 ・「合格発表」から30秒後の出来事まで先送り 4 グループで作品をつくる(13分) ・場面の選択 ・役割の決定と写真ポーズの創作(現在) ・30秒前(過去)と30秒後(未来)のポーズを決める ・ポーズ→過去に変化→ポーズ→現在に戻る→ポーズ→未来に変化→ポーズのひと流れを創る 5 2グループで作品を見せ合う(5分) ・2グループずつに分かれ、お互いの作品を順番に見せ合う ・作品を観たグループは、何の場面だったかを当てる | ・見本を見せる ・例えば、「せーの!夏の家」と言ったら、すぐに「日光浴している人!」のポーズをとる 「静止だよ、動いちゃだめ!1枚の写真になります。いいですか? 瞬発力が大事ですよ!」では、いきます!」 ・止まった瞬間の静寂を大事にする ・いきなり無生物の多い場面を選ぶと躊躇する可能性があるため、なるべく人間や動物など動きを真似しやすいものの多い場所を選ぶとポーズを選択しやすい ・5～6人×8グループに分ける ・役割分担の打ち合わせはさせない。一人でポーズの時のように、即興的な動きを重視する ・声掛けは最小限にし、お互いの動きを感じ合う中で役割分担をして一枚の写真を創らせる 「あ、○○さんハチ公やってるから、その下で待ち合わせしてる人をやろう!」とかね。では、準備はいいですか?」 「反射神経が大事。深く考えすぎなくていいよ!」 ・びたっと止まらせる。写真になりきらせる ・直前の課題「合格発表」の写真から発展させる ・「合格発表」は、高校1年生が身近に想像しやすい場面として選択 ・「合格発表」の写真撮影の30秒前を想像させる 「この前に、この人たちは何をしていたらうか。16カウント数える間に、ゆっくりその30秒前に巻き戻ってください」 ・太鼓で16カウント数える ・同じルートを辿ってもとの「合格発表」の写真に戻らせる ・「合格発表」30秒後の出来事までゆっくり先送りをさせる ・周りと調和して同じ速度を保って動く。早く終わって待たずに、16カウントすべてを使って変化するように伝える ・一旦、前に集合させ、ホワイトボードで説明 ・グループでやったワークを整頓して、ひと流れをつくり、発表を行う ・身につけてほしいテクニックは「ストップモーション」と「スローモーション」。視覚的なテクニックの一つ ・ポイントは、ポーズの時はびたっと止まる「ストップモーション」、変化の時はゆっくり丁寧に「スローモーション」 ・8グループを2グループ×4か所に分け、それぞれの場所でお互いの作品を見せ合うよう指示する |
| まとめ 3分 | ・集合、まとめ、挨拶 | ・いきなり全員の前で発表させず、小グループに分けることで抵抗感をなくす ・「相手チームに場面を当ててもらえたグループはありますか?」 ・踊り手の意図を観客に思った通りに伝えるのは結構難しい。意図を端的に伝える、これが作品創作の鉄則である |

第7回 <場面を切り取ろう!>

本日のテーマ

動き × **静止と再生** = ダンス

★ グループワーク

- ① 場面の選択
- ② 役割の決定と写真ポーズの創作(現在)
- ③ 30秒前(過去)と30秒後(未来)のポーズを創作
- ④ ポーズ(現在)→変化→ポーズ(過去)
→変化→ポーズ(現在)→変化→ポーズ(未来)

ポーズは「ストップモーション」変化時

9時間目 イメージをからだに起こそう② <動き×解体と再構築＝ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-------|---|---|
| | 1 出欠・見学者・体調確認(1分) 2 ウォームアップ(3分)(短縮版) ・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分(3分)ストレッチ 3 本時の内容(3分) 「イメージをからだに起こそう②<動き×解体と再構築＝ダンス>」 | ・時間を短縮してウォームアップを行う ・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる ・一旦集合させ、前回のプリントと新しいプリントを各グループに配布した上で、以下、説明 ・本時では、前々回の具象的な動き<動き×静止と再生>と前回の抽象的な動き<動き×イメージ>を組み合わせる新しいひと流れの作品を創る |
| 導入7分 | ① 前々回の授業「場面を切り取る」の復習(ポーズ→過去に変化→ポーズ→現在に戻る→ポーズ→未来に変化→ポーズ) ② 前回の授業「イメージを身体に起こそう①」の復習(5つの言葉(擬態語・擬容語・擬情語・擬音語・擬声語)を身体で表現する)と歩き回るワーク ③ すべてを解体し、再構築して作品を創り直す ・解体とは、今まで作った流れを崩し、一つ一つをシーン(パーツ)とすること。再構築とは、バラバラに解体されたシーン(パーツ)を新たにつなぎ直すこと ・ポーズ(写真)とスローモーション(動画)のワークは、一つ一つをシーン(パーツ)に分ける。 ポーズにつくまでを一つのシーンとしてもよいし、過去の変化までで切ってもよい ・前回の授業の歩き回りながら抽象的な動きを表現するワークをその中につなぎのシーンとして組み込んでいく ・再構築するうちに、動きの順番が変わってしまっても構わない ④ プリントに、シーンを書き込む(構成の書き方を板書で解説。) ⑤ 作品タイトルを付けたら、ホワイトボードに書きにいく | |
| 展開35分 | 1 作品づくり(20分) 2 発表会(15分) ・全8グループを4×4に分け、3グループの作品を鑑賞する ・指導者の合図で2グループが同時に発表を始める | ・練習場所を指示する ・巡回しながら、くすぶっているグループには声をかけ、相談に乗る ・グループで何度も通して練習し、クオリティをあげさせる ・一旦、グループごとに集合させる(太鼓をたたいて集合の合図) ・クラスを ABCD グループと EFGH グループの2グループに分ける。それぞれのグループで1～4番までのくじを引き、発表順を決める 1グループの発表を3グループで鑑賞する" ・舞台と客席の位置へ生徒をそれぞれ誘導する ・ホワイトボードに書かれた作品タイトルを確認し、指導者の合図で2グループが同時に発表させる |
| まとめ3分 | ・集合、まとめ、挨拶 | ・作品創りの感想を開く ・ダンスコンクールでは、8分の作品を創ると思うが、今回のようにシーンとシーンをつなげていくと考えると、それほど難しくはない。 まずは自分たちの創りたいイメージに合うシーンをいくつも創り、組み合わせるとよい |

第9回 <イメージを身体に起こそう! ②>

本日のテーマ

動き × **解体と再構築** = ダンス

作品タイトル

発表構成

•

•

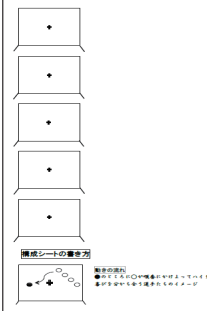
•

•

•

•

構成シートの書き方



配布プリント

10 時間目 振り付けの幅を広げよう <動き×重力 =ダンス>

| 展開時間 | 学習内容 | 指導上の留意点・その他 |
|-----------|--|--|
| 導入 9分 | <p>1 出欠・見学者・体調確認(1分)</p> <p>2 ウォームアップ(5分)</p> <p>・動きのポイントに注意しながら、音楽1曲分(5分)ストレッチ</p> <p>3 本時の内容(3分)</p> <p>「振り付けの幅を広げよう <動き×重力 =ダンス>」</p> <p>・実際の振り付けに必要なダンス的な身体の動かし方に慣れる授業である事を理解する</p> <p>・同じ「立ち上がる」動作でも、普通に立ち上がるのとダンス的に立ち上がるのでは、観ている者に与える印象が全く異なることを理解する</p> | <p>・関節のほぐしから筋肉の立ち上げまで、身体の隅々まで意識させる</p> <p>・一旦集合させ、ホワイトボードで説明</p> <p>・「床」を使った動きを練習する</p> <p>・ダンス的に振り付けをしていても、床に入る動きになると、途端にダンサーではなく普通の人、素の状態になってしまいがち</p> <p>・身体が見られることに無防備な状態ができると、一気に冷めてしまったり観客の集中力がとぎれたりしてしまう</p> <p>・「立ち上がる」動作を、ダンス的と普通で比較して見本を見せる</p> <p>・ドリスハンフリーという振付家が、重力とのうまい付き合い方の理論として「フォールとリカバリー」を提唱した。フォールは降下、リカバリーは回復という意味</p> <p>・動物も人間も滑らかに動く時は、重力に屈服して降下するフォールと、逆に重力に抵抗して回復するリカバリーとをうまく繰り返している時。重力との付き合い方で床の動きは上手くなる</p> <p>・「フォール(踏み出す)とリカバリー(蹴り出す)」動作を見せる</p> <p>・床の動きも、この理論に則って行えば、ダンス的に滑らかに動ける</p> |
| 展開 34分 | <p>1 スイング(5分)</p> <p>・床に体育座りし、両膝をつけた状態で左右好きな方に倒したり戻したりする。身体の力を抜いて、左右ばたばた繰り返す</p> <p>・膝を倒したとき上にくる足を少し投げ出す。戻して、反対も同様に行う。</p> <p>・音に合わせてスイングの練習</p> <p>2 床ジャンプ(4分)</p> <p>・しゃがんだ姿勢で片手を床につけ、腰を持ち上げる、しゃがむを繰り返す</p> <p>・床につけた手に体重を乗せ、両足を浮かす(両足で軽くジャンプ)</p> <p>・難しい人はまず床に付けた手から遠い方の片足(外側)だけ浮かせて体重を支える練習</p> <p>・できる人は両足で踏み切って手から近い方の足(内側)だけ、片足で着地</p> <p>・慣れてきたら、着地を元の位置ではなく、前に移動する</p> <p>・できる人は着地しない足(外側)を軽くボールを蹴るように蹴り出す</p> <p>3 ゼロ(5分)</p> <p>・立ち姿勢から床に寝転がるまでの入り方を練習</p> <p>4 転がる(5分)</p> <p>・ゼロのしゃがんだ姿勢からの転がり方を練習</p> | <p>・倒す時がフォールで重力に負けている状態。膝を戻す時はリカバリーで重力に抵抗している状態であることを確認させる</p> <p>・少し発展させる</p> <p>・少し動きがぎこちなくなる生徒が出てくるので、次のポイントとしてサスペンションの話をする</p> <p>・サスペンションとは直訳すると吊るすこと</p> <p>・リカバリーで戻すとき、力を入れすぎずにフォールの反動を上手く利用。つま先を床から離さないで、少し膝が吊られるようなイメージで行う。投げ出す足のつま先が弧を描くイメージ</p> <p>「フrownフrownと柔らかく、スイングスイング」</p> <p>・使用音楽は「シャンゼリゼ通り」</p> <p>左右のスイングをして真ん中に戻るまでを8カウントに収めるのに丁度よいビッチで柔らかく動くイメージにふさわしい曲調</p> <p>・フォールとリカバリーをうまく使いこなすには、この間にサスペンションを入れるのが効果的。サスペンションがないとバタンバタンと固くぶつ切りになってしまう</p> <p>・さらに動きを発展させる</p> <p>床に足の裏を着けてしゃがんだ状態で、以下説明</p> <p>・利き手をしゃがんだ身体の利き手側の床につけ、手で押して腰を持ち上げる。腰を持ち上げた時がリカバリー、しゃがむ時がフォール</p> <p>「ぐーっと手に乗り込んで、ストンと戻す。繰り返そう。」</p> <p>・リカバリをもっと強くする。ぐっと踏み込んで反動をつける</p> <p>・手に乗って足を浮かす見本を見せる</p> <p>・キックターンや床ジャンプの発展系の見本を見せる</p> <p>・重力に対抗できるのは足だけじゃない。しっかり手で体重を支えられるようにする</p> <p>・床に寝転がる動きの入り方についての説明</p> <p>・見本を見せる</p> <p>① 倒れたい方の足(内側)を畳みながらしゃがむ</p> <p>膝などの関節が床にあたると痛いので、柔らかい筋肉のところを床につける</p> <p>② しゃがめたら両手をついて、ゆっくり肩まで床につける</p> <p>③ ついたら畳んでない足(外側)で床を蹴ってスライド!伸びきる!そして、両手で押して足の方まで戻る。戻ったら腰に体重を移して立ち上がる</p> <p>・手がポイント。L字型を書くようなイメージで、絶対にショートカットしない!(した瞬間にバランスを崩すよ、の例示)足の位置はずっと変えない</p> <p>・床の上をお尻で横方向に転がって立ち上がる動き</p> <p>・見本を見せる</p> <p>・途中までゼロと同じ。内側の足を畳むところまできたら、正座を崩す要領で手をついて後ろを向く。自然とお尻まで床につける</p> <p>・このとき足に重心を落としてしまうとストッパーになって止まってしまうため、お尻がついたら腹筋を使って少し身体を後傾させ、手とお尻の方に体重をかける</p> <p>・スイングの要領で膝を倒して、足の裏がついたら、よいしょ!と立ち上がる</p> |

| | | |
|-------------------|---|---|
| | <p>5 ひと流れの振り付けにする (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> これまでの4つの動き (スイング・床ジャンプ・ゼロ・転がる) を滑らかにつなげて、ひと流れの動きを創る ① 4つが使えていれば順番は自由 ② 間を埋める動きをオリジナルで足すのは自由 | <ul style="list-style-type: none"> 「素の瞬間を作らない」ことが条件。『次はこう動いて…』などと、頭の中で考えている素の時間をつくらないう動きをつなげる |
| <p>まとめ 2分</p> | <p>6 10人ずつで発表 (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 集合、まとめ、挨拶 | <ul style="list-style-type: none"> 出席番号順で10人ずつ発表させる ダンスは立って踊るだけでなく、床が使えるようになるとぐっと振り付けの幅が広がる ダンスコンクールの作品創りには、この重力を活かした床の動きを取り入れてみてほしい |

第10回 <振り付けの幅を広げよう! >

本日のテーマ 動き × **重力** = ダンス

ドリス・ハンフリーの理論

フォール(落下) → 屈服 ← **重力**

リカバリー(回復) → 抵抗

5. 授業を実践して（文責：伊藤）

本校の生徒は、ダンスの授業に対して前向きで積極性もあり、こちらが提示した運動課題への理解も早いため、45分という限られた授業時間でも授業の目的に到達できることがほとんどであった。授業は5月末から開始し、クラス内の雰囲気や人間関係がまだ成熟していない段階にあることで、還って自然とリーダーシップを発揮してグループ創作の舵を取る生徒や、率先して課題に取り組もうとする生徒が徐々に増えていく様子を観察することができた。また、表立って発言をしない生徒であっても、前期はマスクで表情を隠していた生徒が後期の授業では表情を付けて踊っていたり、端で棒立ち姿が目についた生徒が後期のグループ創作では他の生徒に交じってメモ役を買って出っていたりなど、生徒自身が「ダンス創作」への関わり方を見出している様子が確認できた。

6. ダンスの授業の振り返り（生徒の感想）

- 授業を受ける前は、ダンスは振りを踊るものだと思っていたけれど、空間や体を使ったり、コマ切れで動きをつくったりして、ダンスは色々な要素から成り立っていることがわかりました。
- 動きに速さをつけたり高さをつけたりするとダンスになることが分かった。複雑な動きを覚えるのは大変だったが、ダンスコンクールでは自信を持って踊ることができたので良かった。しかし、これからはただ動きを覚えるだけではなく、授業で習った「力を入れる場所、抜く場所を意識する」ことに気をつけて、1つ1つの動きの意味などもよく考えながら振りを覚えたいと思った。
- 最初からがっつりダンスっぽいことをするのかと思っていたら、体の筋肉の使い方から基礎を教わることができたので、これがダンコンにも生かされたと思います。ダンスは難しそうだなと思って挑んだ授業でしたが、クラスの皆と助け合いながら楽しく出来てダンスへの印象も変わったと思います。
- ダンスはあまり好きではなかったので、はじめは正直嫌だと思っていましたが、体を動かすのは楽しかったし、ダンスコンクールという目的・ゴールもあって、わりとまじめに受けていたなと思います。また来年もダンスコンクールがあるので、またダンスの授業があったらうれしいです。
- 部活や習い事として普段からダンスを踊ってはいたけれど、今回の授業を通して改めて表現の大切さやダンスの楽しさを知ることができた。また、日常にありふれた動きも工夫を少し加えるだけでもダンスになりうるということも感じられた。これからも自分でダンスを創作する機会が多いので、この授業をしっかりと生かしていきたい。
- 「体で表現する」ということの難しさを何度も感じた。頭では分かっているけど体が思い通りに動かなかったりと、様々な葛藤があったが、全員で一つのものを作り上げるという達成感を味わえたのが、一番の収穫だった。
- 自分たちで表現したいことを表現するような創作ダンスは初めてでした。空間や自分の体のそれぞれの部分などたくさんを含めて考えなければならず、振

りだけでなく、他のことも使って伝えたいことを表現する大切さが、ダンスコンクールで隊形の移動で音楽などを合わせてみて実感することができました。

- 最初は、ダンスはあまり得意ではないし、上手くおどれないので少し憂鬱だったけど、最初のほうは簡単で、段々と難しくなっていたので、慣れてきて、ダンスでは自分の中では上手に踊れたのでよかった。
- ダンスの動きに関する部分だけでなく、タイトルやモチーフの抽象化でバランスを取るなど、作品全体のまとめ方も教われて、動き以外の部分で色々なことが学べた。
- キレとかメリハリとか、静と動とか、見ていてカッコ良いダンスをおどるコツが知れました。ダンスは体操ではなく、表現というのがこれからも大切だと思いました。
- 自分である物事に関連した動きを考えたり、音から動きを連想するなど、思考の部分が多かったが、大きく体を動かして楽しかった。

7. まとめ

今年度は、キーワード＜動き×○○＝ダンス＞で本時に学ぶ内容をシンプル且つ明確に示す一貫したスタイルで授業を行った。

このスタイルは、生徒たちにこの授業では何を学ぶのかというメッセージがストレートに伝わりやすく、その後の授業展開がスムーズであった。生徒たちの感想にも、空間、速さ、日常のありふれた動きもダンスになる、抽象化、音から動きを連想するなど思考の部分が多かった、といった記述が見られるが、ダンスは単に音に合わせて身体を動かせばよいのではなく、作品を創作する上では、様々な要素を総動員する必要があるということを生徒たちに身をもって理解させるのに有効な方法であったと感じている。

運動やダンスの経験、運動能力、学びの力など、学校間のみならず学年間によっても生徒の実態は異なる。今後も生徒の実態に合わせながら、ダンスという表現運動を通して他者と一つのものを創り上げる達成感が味わえる授業を展開していきたい。