

公益財団法人
日本中学校体育連盟 推薦

[中学校体育の授業づくり]

楽しくできる“現代的なリズムのダンス”

チーム・ダンスエアロビック



社団法人 日本エアロビック連盟

公益財団法人
日本中学校体育連盟 推薦

[中学校体育の授業づくり]

楽しくできる“現代的なリズムのダンス”

チーム・ダンスエアロビック



JAFマスコットキャラクター
えありーな

はじめに

今回、学習指導要領の中学校体育では、男女とも第1学年と第2学年の間にダンス領域の授業を必ず行なうよう改訂されました。

私が長年かかわってきた「エアロビック」の内容を、かねてから学校体育の授業としてまとめたいと考えておりましたので、今回の改訂はそのいい機会となりました。

そして、創作要素に富み好きな音楽のリズムによって仲間と一緒に踊る「現代的リズムのダンス」として再構成したのが、ここに紹介する「チーム・ダンスエアロビック」です。

ダンス指導が苦手な先生や男子校でもできる授業内容として、おすすめです。また、エアロビック指導者のみなさんにとっては、学校という新しい活躍の場を開拓するための参考となるものです。

今回の執筆にあたっては、鹿児島大学の高岡綾子先生と筑波大附属駒場中・高等学校の加藤勇之助先生にもご協力いただき、より充実したブックレットになりました。また、企画制作のご支援をいただきました(社)日本エアロビック連盟には、この紙面をお借りして厚く御礼を申し上げます。

〔編著〕 花園大学教授 山本 清文



も く じ

I . 新学習指導要領と改訂の方向性	4
●学習指導要領とは.....	4
●学習指導要領改訂のアウトライン.....	4
●保健体育科の内容と取扱い.....	5
●ダンス領域の必修化.....	5
コラム 1	6
II . チーム・ダンスエアロビックの内容と指導の方法	7
●エアロビックの概念と領域区分.....	7
●チーム・ダンスエアロビックの特性.....	7
●エアロビック動作の基本要素.....	8
●隊形の変化と移動.....	9
●選曲とテーマづくり.....	11
●ルーティンの構成.....	14
コラム 2	15
III . チーム・ダンスエアロビック授業(単元)の実際	16
●授業(単元)計画の作成.....	16
●授業のねらい(単元目標).....	16
●授業のすすめ方(学習過程).....	17
●学習の形態.....	17
●学習評価の方法.....	18
●学習ノートと評価シート.....	19
●安全管理と指導の留意点.....	21
●具体的な指導案.....	23
コラム 3	31
IV . チーム・ダンスエアロビックの事例編	32
●初めてのチーム・ダンスエアロビックの指導 高岡 綾子.....	32
コラム 4	37
●ダンス経験のない教師でもできるダンスの授業 加藤 勇之助.....	38
コラム 5	48
●参考文献・資料.....	48

I 新学習指導要領と改訂の方向性

◎学習指導要領とは

学習指導要領とは、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の各学校が各教科で教える内容が文部科学省から公示され、国立学校、公立学校、私立学校を問わず適用されるもので10年毎に改訂されています。今回改訂される学習指導要領（以下、新学習指導要領）は、2008年（平成20年）に公示され、移行措置を経て、中学校では2012年度（平成24年）から完全実施されることになっています。

◎学習指導要領改訂のアウトライン

今回の改訂で中学校の保健体育科では、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視して改善が図られています。

また、小学校、中学校、高等学校といった学校段階別の接続及び発達に応じて指導内容が整理され、体系化・明確化が図られました。

体育分野の内容は「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」及び「体育理論」の8領域で構成され、また、各分野の内容は「技能（運動）」「態度」「知識、思考、判断」で示されています。

■中学校の保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通じて、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

■中学校の保健体育科の内容

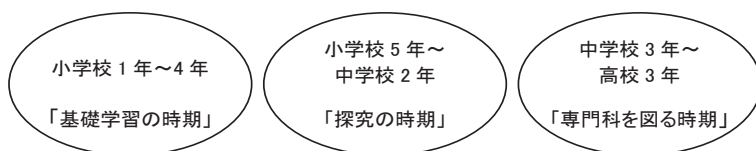
保健体育科	
【体育分野】	【保健分野】
体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 武道 ダンス	心身の機能の発達と心の健康 健康と環境 傷害の防止 健康な生活と疾病の予防
体育理論	

●保健体育科の内容と取扱い

新学習指導要領の解説では「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、学校種別により設定されていたカリキュラムが、これからは小学校から高等学校までの12年間を見通して、各種の運動の基礎を培う時期、多くの領域の学習を経験する時期、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期」といった発達段階のまとまりを踏まえて、以下のように示されています。

- ①小学校高学年からの接続及び段階のまとまりを踏まえ、体育分野として示していた目標及び内容を「第1学年及び第2学年」と「第3学年」に分けて示された。
- ②第1学年及び第2学年で「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」及び「体育理論」に関する領域をすべて履修させることとなった。
- ③第3学年の選択については、運動に共通する特性や魅力に応じて「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと「球技」「武道」のまとまりから、それぞれ選択して履修することができるようになった。

■12年間の4：4：4の原則区分



小学校から高校までの12年間のカリキュラムが、4:4:4の基本原則で構成されました。その系列をとおして、高校終了の段階で、すべての生徒に生涯にわたって享受することのできるスポーツを最低限1つは習得させようとするものです。



●ダンス領域の必修化

中学校のダンス領域の内容は「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の3つで構成されています。

小学校では、題材になりきったり、リズムに乗ったりして踊ること、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意図した学習が中心となりますが、中学校では、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からの踊りを通じた交流や発表ができることが求められています。

前述のように、今回の改訂で中学校のダンスは第1学年及び第2学年の2学年で「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の何れかを選択して全ての生徒に履修させることになりました。また、第3学年でも「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」の中から1領域（種目）以上を選択して履修できるものとしています。この点が今回のダンス領域の最も大きな改訂点となっています。

なお、年間計画では1単元あたり平均10単位時間程度、いずれかの学年で指導する場合は15単位時間以上の単元の設定が必要とされています。

■新学習指導要領における表現運動・ダンス領域の内容構成

	小学校			中学校	高等学校
	低学年	中学年	高学年		
領域	「表現リズム遊び」	「表現運動」	「表現運動」	「ダンス」	「ダンス」
内容構成	ア. 表現遊び イ. リズム遊び (簡単なフォークダンス)	ア. 表現 イ. リズムダンス (フォークダンス)	ア. 表現 イ. フォークダンス (リズムダンス)	ア. 創作ダンス イ. フォークダンス ウ. 現代的なリズムのダンス (その他のダンス)	ア. 創作ダンス イ. フォークダンス ウ. 現代的なリズムのダンス (社交ダンスなどのその他のダンス)

※表の _____ は主内容、() は地域や学校の実態に応じて加えて指導できるものを示す。

■ダンスの特性と学習指導内容別のポイント

ポイント	内容	表現・創作ダンス	リズムダンス・ 現代的なリズムのダンス	フォークダンス（民謡）
特性（楽しさ）		表したいイメージや思いを自由に動きを工夫して踊り表現するのが楽しい。	ロックやヒップホップなどの現代的なリズムにのって自由に踊るのが楽しい。	日本や外国の伝承された踊りを身につけて皆で一緒に交流して踊るのが楽しい。
特性に触れている子どもの姿		イメージになりきる イメージに心もからだも溶けこむ。	リズムにのる 音楽のリズムやビートに心もからだも溶けこむ。	踊りで人と交流する 特定の踊りを味わいながら人と人がとけ合う。
子どもにとって面白いところ（工夫の視点や楽しみ方）		・イメージと動きの多様な関わりの面白さ ・即興的な表現と作品創作の2つの楽しみ方	・リズムと動き（のり方）の多様なかわりの面白さ ・相手と自由に関わって踊る楽しさ	・各国の風土や踊りの特徴を知って踊る楽しさ ・曲目によって人との対応の仕方が変わる面白さ

〔引用〕最新楽しいダンス・現代的なリズムのダンス（小学館）、2009

コラム1

エアロビックスの起源と歴史

エアロビックスの起源は、1967年に米国のケネス・H・クーパー博士の「エアロビクス」という運動処方理論にあります。当時、アメリカの死因第1位は心臓病であり、健康増進運動へのニーズが高く、わかりやすいエアロビクス理論と、科学的に裏付けされた「健康体づくりプログラム」として評価され、世界的な規模で急速に普及していきました。

日本には1981年クーパー博士が来日して「朝日エアロビクスセミナー」で講演し紹介されました。1984年には「第1回全日本エアロビックス選手権大会」が開催され、1992年に「社団法人日本エアロビックス連盟」が設立され、それ以降本格的に「競技エアロビックスの振興」と「生涯スポーツとしてのエアロビックスの普及」が始まりました。

II チーム・ダンスエアロビックの内容と指導の方法



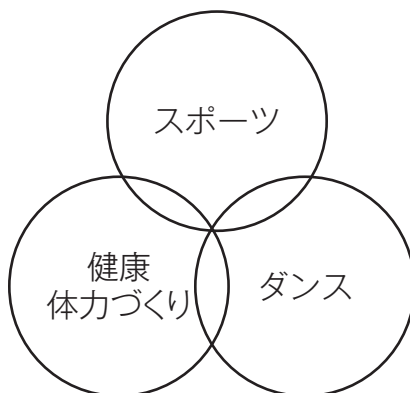
●エアロビックの概念と領域区分

エアロビックは、米国で生まれた運動処方理論“エアロビクス”を起源として、その後派生したエアロビック・ダンス・エクササイズがスポーツとして発展したものです。最近では子どもから中高年まで幅広い年代層に親しまれています。

このエアロビックを日本エアロビック連盟では「軽快な音楽のリズム(ビート)に同調した、明確で多様な動きの美的表現とその技術を競い合う(楽しむ)スポーツ」と定義して、右図のように「健康体力づくり」「ダンス」「スポーツ」の3つの領域から普及や指導がすすめられています。

このようにエアロビックは、全身でリズムをとらえて自由に踊ったり、リズムを使って体力づくりを行うなど、新学習指導要領に示された「ダンス領域」や「体力づくり運動領域」にも適応する多様な特徴を持っています。

■エアロビックの領域区分



●チーム・ダンスエアロビックの特性

テーマ性や自由なルーティン(振付、演技)を音楽のビートに合わせて、チームで楽しく踊るのが「チーム・ダンスエアロビック」です。

音楽のビートによって踊る楽しさや表現する面白さを体験することで、仲間どうしが互いに学び、高め合うことができる教材です。その特性として、次の「踊る」「創る」「見る」の3つの要素を挙げることができます。

■チーム・ダンスエアロビックの3要素

踊る	<ul style="list-style-type: none"> ○音楽のビートによって弾みながら踊る楽しさ ○テーマやイメージを自分に投影して踊る楽しさ ○仲間一体感を感じながら踊る楽しさ
創る	<ul style="list-style-type: none"> ○音楽を選んでテーマやイメージを自由に作る面白さ ○基本の動きを発展させて、個性的な作品を創り上げる楽しさ ○仲間とコミュニケーションを取りながら、創作する楽しさや充実感
見る	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ素材を変化発展させることで、様々な作品ができることを発見する面白さ ○人の動きから、イメージやねらいを感じとり、それを共有する喜び

◎エアロビック動作の基本要素

姿勢を意識する

エアロビックは、ステップだけでなくジャンプや腕立てなど様々な動きの全てを音楽のビートによって行います。これをエアロビックでは、基本的な技術として「ビート・テクニック」といいます。

立位では、体の重心を引き上げるつもりで胸を張って背筋を伸ばし、(肩が上がらないように力を抜いて) 頭から足まで真直ぐに立つことが基本姿勢となります。上肢・体幹・下肢が連動した、力強く躍動感あふれる動きを理想として、のびのびとエアロビックを体感しましょう。

基本となるステップを行う際には腰が反ったり、背中が丸まったり、アゴが上がったりしないように、姿勢を意識して動くことが大切です。



6つの基本ステップを覚える

次にあげる6つのステップは、エアロビックの基本的な動作です。これらを授業の初期の段階で、動きの弾性を活かし規則的に反復できるようにします。複数のステップを組み合わせた場合も、音楽のリズムに合わせて途切れなく連続できるように、体幹を安定させて下肢を歯切れよく動かします。動きのリズムは体の中心(おへその辺り)で捉え、腕の動きは背中から伸びるようにイメージしてメリハリを効かせます。

また、声を出してカウントしたり、掛け声をかけたりしながらリズムカルに呼吸を行うことで、軽快な動きを引き出してみましょう。手をたたいて(クラップ)皆んなの気持ちを合わせながら動きのリズムを掴むのも効果的です。

定位置でリズムカルに反復できるようになったら、同じステップで前後左右に移動したり、体の向きを変えてみます。動きを変化発展させることで集中力を持続させ、エアロビックの技術を高めることができます。

①ウォーキング



- ・リズムカルに歩く
- ・歩幅を広く、しっかり腕を振る

②ジョギング



- ・リズムカルに走る
- ・足先で床を蹴ってつま先で着地する
- ・踵をお尻に付けるように蹴り上げる

③ステップタッチ



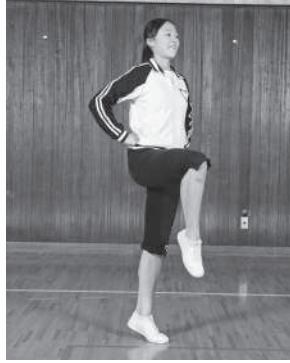
- ・片脚を開いて、もう片脚を引き寄せる
- ・引き寄せる時は両脚を閉じる

④ ジャンピング・ジャック



- ・ 脚の閉開脚動作
- ・ つま先と膝は同じ方向に向ける
- ・ リズミカルに上下に弾む

⑤ ニーアップ



- ・ 膝を持ち上げる
- ・ 軸足で床を蹴る
- ・ リズミカルに弾む

⑥ キック



- ・ 床を蹴り、片脚を引き上げる
- ・ 上げたつま先と膝を伸ばす
- ・ 上げた脚の高さや方向を意識する

腕の動きをプラスする

チーム・ダンスエアロビックでは、基本のステップに自由な腕の動きを加えて踊ります。

肘を伸ばして腕を大きく動かしたり、手の表情を活かして振り付けをしたりと楽しい動きを見つけます。腕を動かす事で肩に力が入らないように首、背筋を伸ばすことが大切です。

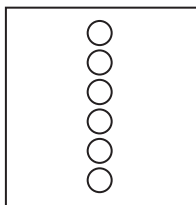
◎ 隊形の変化と移動

隊形（フォーメーション）を構成してダイナミックに移動する

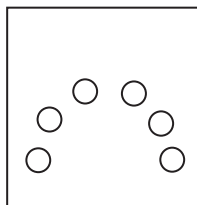
チーム・ダンスエアロビックでは、シンプルなステップを様々な隊形を組んで見せることで作品として表現するものです。立ち位置の決まった隊形と隊形を大きく移動しながら繋げることでダイナミックな流れが生まれるように、移動空間を大きく広く、小さく狭く、さらには高く低く使って変化をつけてみます。

ここでは、1つのステップに1つの隊形を組み、それをジョギングで繋いで一連の流れとしてみました。ジョギングで移動する際も、回転したりジャンプしたり、手をたたいたり工夫しながら変化を持たせてみます。

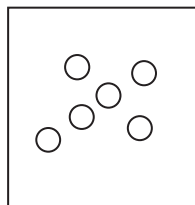
● 主な隊形の種類



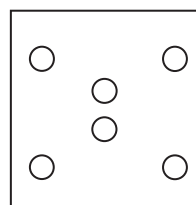
縦一列



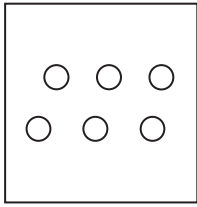
扇形



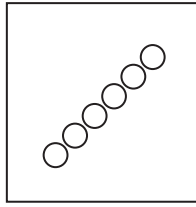
十字



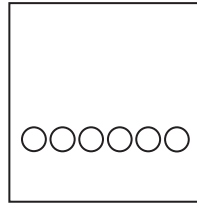
星形



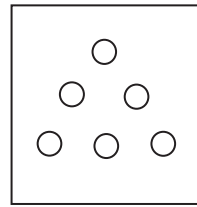
横2列



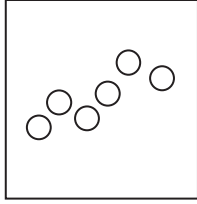
斜め一列



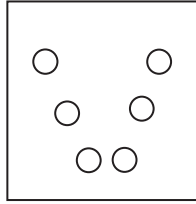
横一列



三角

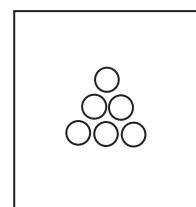
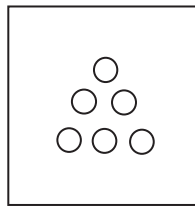
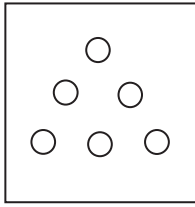
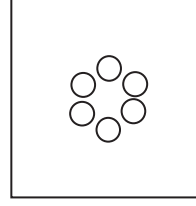
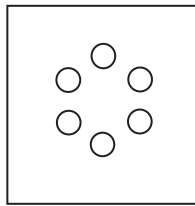
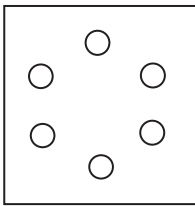


ジグザグ

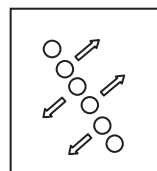
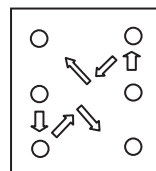
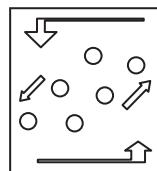
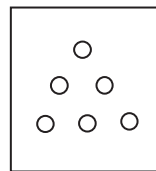
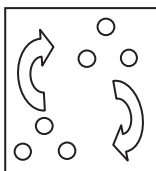
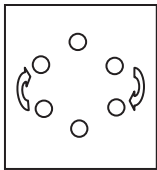
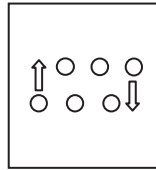
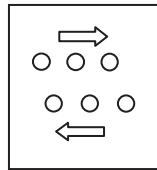
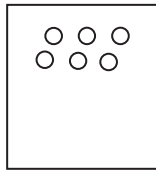
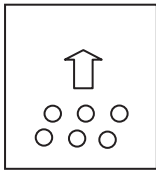


V字

● 隊形の変化



● 隊形の移動



◎選曲とテーマづくり

音楽を選ぶ

音楽は、「1・2・3・4・5・6・7・8」と規則的にカウントできる、ビートのはっきりとした楽曲を選ぶことが大切です。連続的な弾みを活かして踊るエアロビックでは、1分間の拍子が130拍から150拍のテンポで、規則的に8カウントが刻めるものが最適です。

また、テーマやイメージを豊かに表現できるような楽しく踊れる雰囲気のある音楽を選ぶことも必要です。テンポが合えば、ロックをはじめポップス、ユーロビート、ラテン、ゴスペル、アニメソングなどさまざまな楽曲を使用することができます。

- ①リズムやビートが、はっきりと聴き取りやすい音楽を選ぶ
- ②構成（前奏・間奏・主旋律）がわかりやすい音楽を選ぶ
- ③表現したい動きのイメージにマッチした曲想を選ぶ
- ④曲想や曲調・歌詞が年齢に相応しいものを選ぶ
- ⑤練習やレッスンのプログラムに応じて、曲想や曲調、テンポの異なる音楽を使い分ける
- ⑥自然に掛け声が出るような明るい曲調を選ぶ
- ⑦ジャンルや拍子（4/4拍子）にこだわらず、幅広い選曲を心掛ける
- ⑧動きに応じて音楽の速さを使い分ける
- ⑨音の大きさを必要に応じて変化させる

■選曲例

曲名	アーティスト
One And The Same	Selena Gomez & Demi Lovato
Girlfriend	Avril Lavigne
What The Hell	Avril Lavigne
Everytime We Touch	Cascade
Rock Star (Remix/Edit)	Hannah Montana
Girls just wanna have fun	Miley Cyrus
Question of honor remix	Sarah Brightman
Play the Game	Road of Major
Bon voyage (OnePiece)	Bon bon blanco
キューティーハニー	倅田來未

テーマを作る

音楽が決まったら曲調に合わせて、自由な発想でイメージを膨らませてみます。また、テーマを先に絞ってからそれにマッチする音楽を選ぶこともできます。

■テーマと題材の例

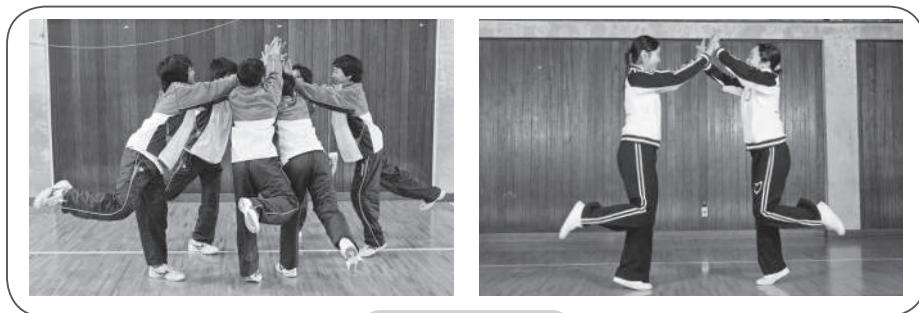
テーマ	具体的な題材
<ul style="list-style-type: none"> ○社会問題 ○自然 ○感情 ○時代的な背景 	<ul style="list-style-type: none"> ・映画の主人公やキャラクター ・音楽の題名からのイメージ ・様々なスポーツ ・アニメ ・行事／祭事 ・時事問題 ・歴史にかかわる人事

フリーパートを作る（自由な創作）

フリーパートは、テーマやイメージを音楽のフレーズやビートに合わせて表現する起承転結の「転」に当たるパートです。エアロビック固有のステップだけでなく、他のダンスやスポーツを模倣した動き、様々なポーズ、組体操のように人を持ち上げるリフト、床に伏せる腕立てのようなトレーニング的な動作など、自由な発想でユニークな動きを構成します。それぞれの役割を決めて踊るストーリー仕立ての表現も効果的です。時間差で動くカノン形式や、人数を変えて一斉に違う動きを行うなど、大いに工夫を凝らし作品のイメージを強調します。

フリーパートでも音楽のビートを捉えて踊り、動きのリズムが極端にバラバラにならないよう気をつけたいところです。意識的にリズムを崩して踊る時には、ラストのポーズの前にはっきりとビートを刻む動作に戻すと作品としてまとまりが出てきます。フリーパートでは、創作した動きを「エアロビック」としての表現に変換することも課題となります。

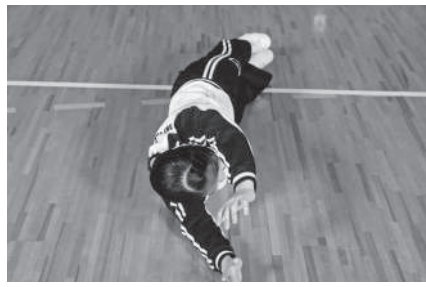
(例)



タッチなど交流



ジャンプ



転がる



楽しいポーズ



バランスをとって



高さをだして
(リフト)



腕立て伏せ



●ルーティンの構成

授業では、教材とするルーティンの長さや課題の難易度を配慮することが大切です。ここでは単元を8時間として設定し、8時間目に作品の発表と鑑賞ができることを目標としました。

8時間の授業で扱うルーティンでは、授業の前段で練習した6つの基本のステップをベースに、それをジョギングで繋ぐことでグループ毎の作品に仕上げていきます。グループによる創作がスムーズに進むようであれば、決めた隊形をさらに発展させたり、移動方法を工夫してより面白い表現づくりを目指します。



また、授業時間が短い場合は、同じフレーズを繰り返す、フリーパートを短くする、または入れないなど、基本のルーティンだけを簡単に変化発展させるだけの方法も考えられます。








■ルーティンの構成要素と内容例

構成要素	めやす
音楽	<ul style="list-style-type: none"> ・8カウント×23の長さの作品を想定（約1分30秒～2分） ・選曲した音楽によりルーティンの長さをざっくり調整
基本の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング、ジョギング、ステップタッチ、ニーアップ、ジャンピングジャック、キック
腕の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・ステップタッチ、ニーアップ、キック、ジャンピングジャックの4つのステップに動きを作成
ポーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートのポーズ、ラストポーズの2つのポーズを作成
フリーパート	<ul style="list-style-type: none"> ・8カウント×6の48カウントで構成 ・テーマからイメージされる動きを作成。床で転がる、仰向けやうつ伏せになるなど自由に作成
隊形から隊形への移動	<ul style="list-style-type: none"> ・隊形から隊形への移動は、簡単なウォーキングとジョギングで構成
隊形	<ul style="list-style-type: none"> ・ステップタッチ、ニーアップ、キック、ジャンピングジャックの4つの隊形とスタート、ラストの2つのポーズを作成

■ルーティンの構成例（8カウント×23）

下記の例は、具体的な動きの配列（ルーティン）を2分以内に収めた作品です。

動き	カウント	内容
1	(曲のイメージでポーズ)	スタートポーズ 
2	8×2	ウォーキングやジョギングで移動 

3	8×2	隊形Aでステップタッチ	
4	8×2	ジョギングで移動	
5	8×2	隊形Bでニーアップ	
6	8×2	ジョギングで移動	
7	8×2	隊形Cでキック	
8	8×2	ジョギングで移動	
9	8×2	隊形Dで ジャビングジャック	 
10	8×6	フリーパート	 
11		ラストポーズ：1でポーズ (8カウントはポーズで止める)	

※ P23 からの指導計画案に詳細

コラム2

ダンスエアロビックは良い姿勢から

エアロビックでは、全身的なはずみを連続させるため、体幹を真っ直ぐに保ちつつ上下に重心移動を行う動作が多くあります。このため、頭部から足に向けて身体の中心を上下に貫く、強く、しなやかな軸を感じて動けるようにすることがポイントとなります。

直立での良い姿勢とは、正面から観て、鼻・胸骨・へそ・両膝の間・両足の間が垂直線上にあり、左右の耳・肩・腸骨・膝・くるぶしの位置が中心線から左右均等にあります。また、横から観て、耳たぶ・肩の中央・大転子・膝・外くるぶしの少し前が、一直線上に並んでいます。

最近の子どもたちは、日常生活の中で姿勢について注意をされる機会が少なくなっています。授業中、良い姿勢を意識させるだけでも、十分な体づくり運動となります。

Ⅲ チーム・ダンスエアロビック授業 (単元)の実際

●授業(単元)計画の作成

前項までのチーム・ダンスエアロビックの内容と指導に基づいて、この項では具体的に基本の動きの練習やルーティンの練習、創作、発表、評価という流れから8時間の授業(単元)計画を作成してみました。

●授業のねらい(単元目標)

チーム・ダンスエアロビックの単元目標となる「関心・意欲・態度」では、ダンスエアロビックの特性に関心をもち、仲間とともにお互いを認め合い、楽しさや喜びを味わってすすんで学習しようとする態度を養うとともに、協力して学習し、楽しく授業に取り組み発表ができるようにします。

「思考・判断」では、グループ(チーム)の課題や自己練習に応じた、工夫して練習したり、交流や発表の仕方が工夫したりできるようにします。また、自分の仲間の動きや取り組みの良さが解るようにします。

「技能」では、簡単な動きやまとまりのある動きを工夫したりして、音楽のリズムやビートにのって仲間と楽しく踊ることができるようにします。

「知識・理解」では、チーム・ダンスエアロビックの特性や学び方が分り、自己の課題に応じた、練習や発表の仕方が工夫することができるようにします。



●授業のすすめ方（学習過程）

■各授業時間の学習内容とねらい

授業計画の段階的な学習内容とねらいを次のように設定してみました。

段階	学習内容とねらい	
1～2 時間目	エアロビックの 基本を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ・単元全体の学習のすすめ方を理解する。 ・エアロビックの特性を理解し、6つの基本ステップを学習する。 ・6つの基本ステップを連結して音楽のリズムに合わせて一連の流れで動く。
3～7 時間目	チームで作品を 創作する	<ul style="list-style-type: none"> ・グループに分かれて隊形を変化させながら動く。 ・グループごとにイメージやテーマを決める。 ・音楽のフレーズと動きがマッチするようにルーティンをまとめる。 ・基本ステップに腕の動きを作成する。 ・音楽によって一連の流れを踊る。 ・フリーパートを作成し、作品に個性を持たせる。 ・ルーティンを完成させ、流れをつかんで作品を踊る。
8時間目	作品を発表して 評価する	<ul style="list-style-type: none"> ・作品を発表して鑑賞し、相互評価を行う。

●学習の形態

学習方法には部分的に練習する分習や、全体のまとまりを一流れで練習する全習、形態としては個別指導や一斉指導、グループ指導等が挙げられます。

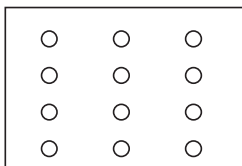
授業の前半で教師がエアロビックのステップを指導する場合は分習的に、生徒が動きを覚えたら全習的に反復します。音楽に合わせて動くことを優先させ、ビート感を持って踊れるように「ノリ」を大切にします。

音楽のリズムにのるには、まず、リズムに慣れることが必要です。動きの型を細切れに覚えるだけではエアロビックの楽しさを味わうことはできません。テンポが取りやすい軽快な音楽を選曲して使用することもポイントです。

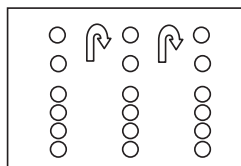
最終的にはスタートのポーズからラストのポーズまで、音楽に合わせて動きが途切れずにスムーズにできるよう、教師は問題のある過程でそれを修正するための正しい技術と練習方法を適宜指示する必要があります。

(例)

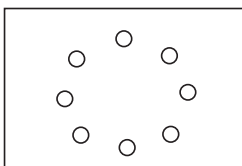
①隊列を組み定位で



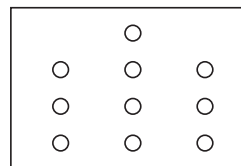
②隊列を組んで移動



③円で向かい合わせに



④リーダーが前に出て



●学習評価の方法

単元の終わりには、自己やグループ（チーム）の学習過程について振り返り、ねらいが達成されたかどうかを捉えることが必要です。課題が実現できたかどうか、次に掲げる「取り組む・かかわる（関心・意欲・態度）」「工夫する（思考・判断）」「踊る・つくる（技能）」「わかる（知識・理解）」の4つの観点から振り返り評価を行います。

■学習評価の基準

	A = 十分満足できる	B = おおむね満足できる	C = 努力を要する
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○全身で大きく動きながらリズムミカルにエアロビックを楽しみ、進んで誰とでも関わりながら踊る喜びを味わおうとする。 ○積極的に楽しく踊り、リーダーシップを発揮して課題に取り組み発表しようとしている。 ○音楽やテーマからイメージを膨らませ、積極的に仲間と動きを創りだそうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビックを楽しみ、仲間と関わりながら喜びを味わおうとしている。 ○積極的に仲間と踊り、課題に取り組み、発表しようとしている。 ○音楽やテーマからイメージを膨らませ、動きを創り出そうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビックに親しめず、仲間との関わりに消極的で喜びを味わうことが難しい。 ○仲間との関わりながら踊っている。 ○音楽やテーマからイメージがまとまらないまま、仲間と動きを創り出そうとしている。
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビック特有のリズムと動きの関係を十分にとらえ、動きをいろいろ工夫し、まとめようとしている。 ○グループや自分の能力に適した動きを選び、練習の仕方やルーティンの作成、発表の仕方などに対して積極的にアイデアを出し合いまとめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビック特有のリズムと動きの関係をとりえ、動きをまとめようとしている。 ○グループや自分の能力に適した動きを選び、練習の仕方やルーティンの作成、発表の仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビック特有のリズムと動き関係が十分にとらえられないまま、動きをまとめようとしている。 ○グループや自分の能力に適した動きを選択できないまま、練習の仕方やルーティンを作成し、発表の仕方をまとめようとしている。
技能	<ul style="list-style-type: none"> ○全身で大きく動きながら、音楽のビートに合わせて、効率的に動くことができる。 ○自分やグループの技能を生かし、イメージした動きを表現することができる。 ○誰とでも関わりながら、積極的に踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○全身で動きをまとめ、音楽のビートに合わせて、踊ることができる。 ○自分やグループの技能を活かし、イメージした動きをおおむね表現することができる。 ○仲間と関わりながら、踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○動きに十分なまとまりがないまま、踊り、音楽のビートにも合わせることができない。 ○自分やグループの技能を活かしきれずに動きを表現している。 ○仲間との関わりや、踊りへの取り組みが消極的である。
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビックの特性について、正確に理解し仲間に見えることができる。 ○作品の鑑賞や評価について自分の考えを具体的に言うことができる。仲間にも教えることができる。 ○学習ノートの使い方など学習の進め方を具体的に挙げて言えたり、書けたり、仲間に見えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビックの特性を言ったり書いたりできる。 ○作品の鑑賞や評価について自分の考えを言うことができる。 ○学習ノートの使い方など学習の進め方が言えたり、書けたりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エアロビックの特性について、言ったり書いたり十分にできない。 ○作品の鑑賞や評価について自分の考えを上手く言うことができない。 ○学習ノートの使い方など、学習の進め方が上手にできない。

●学習ノートと評価シート

学習ノート

学習ノートは、授業で学習した内容や要点、ルーティンの作成状況を記録するものです。具体的には①授業の進行状況の記録、②選曲の記録、③動作を絵や記号などで記録、④ルーティンや隊形、移動の方法を図や絵で記録するなどです。

簡単な方法で具体的に評価できる学習ノートや資料を工夫して、成果の確認や次時の学習のめあてを導けるようにします。

■学習ノート（例）

月 日	曜日	時限	天候	欠席者	記録者	
時間	授業内容		(活動内容の記入)			
10	出欠/ねらい W-UP					
20						
30						
40						
50						
反省 課題	本時の目標	良かった点	改善点	次時の課題		
自己評価（よくできた◎ ふつう○ もう少し△）						
評価項目			/	/	/	/
音楽のビートによって連続的に動けた						
積極的に楽しんで踊れた						
友達とかかわって踊れた						
リズムの特徴をとらえて工夫した						
全身を使って軽やかに踊れた						
正しい姿勢やフォームで踊れた						
友達のよい動きを見つけた						
見せ合いや交流ができた						

評価シート

評価シートは、作成した作品の感想をグループ間で話し合ったり自己評価を行う際に活用します。生徒に学習全体を総合的に評価する視野や、考えを持てるようにすることが大切です。チェックシートの要素や観点を理解することにより、自分たちが作成した作品に対しても客観的にとらえることができます。

■評価シート（例）

採点区分		項目	評価 (各10点)
表現力	印象	テーマに合った表現ができていたか	
		元気な演技であったか	
		チームの一体感があったか	
		楽しく表情が豊かに踊っていたか	
		感動できる内容であったか	
構成力	組立 内容	エアロビックらしい作品だったか	
		フォーメーションや移動の空間構成が工夫されていたか	
		振り付けが音楽にマッチしていたか	
		フリープログラムに工夫が見られたか	
		内容が独創的だったか	
技術力	技術	フォーメーションの位置を正確にとれていたか	
		音楽と動きのタイミング(ビートテクニック)は良かったか	
		動きにムリやムダがなかったか	
		姿勢やフォームが整っていたか	
		全体の完成度はどうだったか	
合計点			

●安全管理と指導の留意点

本来、スポーツは楽しむものですがスポーツを行うこと自体、怪我や事故等のリスクと背中合わせになっていることを教師は認識しておく必要があります。

このため授業をすすめる上で怪我や事故が起きないように教師は常に安全管理を行って、楽しい授業づくりに努めることが大切です。

ここでは、チーム・ダンスエアロビックの授業をすすめる上で必要な安全管理の主な内容と指導上の留意点を掲げておきます。

●体調管理

教師自身の体調管理はもちろん、学習者の体調の把握や運動中の体調の変化などを観察したり、障害や外傷だけでなく貧血や熱障害など、学習者の行動や顔色の変化などにも目を配ることが大切です。指導の前、途中、終了時に体調チェックや確認の時間を設けることが大切です。

●水分補給と換気

運動をある一定時間行うと体温が上昇します。それに伴い体内の水分が失われるため、適宜水分の補給を心がける必要があります。特に室温の上昇が考えられる夏場では、換気にも十分注意しながら指導に臨むことが必要です。

●設備や環境の整備

ダンスエアロビックを行なう上で施設的に特に注意したいのは、床の素材とその弾力性です。体育館や専用体育室のように木製フローリングで滑りにくく適度な弾力のある床の場合は問題ありませんが、コンクリートの上にピータイルやジュータンを引いただけの床は障害や外傷を招く恐れがあるため、できるだけ使用は避けたいものです。また、音楽を使用するので外部に音が漏れにくい場所を確保したいものです。

●服装やシューズの選択

ダンスエアロビックの服装は、体にフィット感があり、伸縮性が良く、動きやすく、通気性の良い素材が適しています。また、シューズは衝撃吸収に優れていて、通気性が良く、フィット感があり、ソールが曲がりやすく滑りにくい、といったものが適しています。



●指導の留意点

チーム・ダンスエアロビックの授業では生徒たちの発達の段階に留意してすすめることが大切です。

中学生は心身ともに粘り強さが出てくる時期でもあり、より発展的な技能の向上を目指すことが可能なため、エアロビックを通じて体力要素をバランスよく刺激しながら、コミュニケーション能力を高め、自発的な活動を目指せるように心がけます。その反面、ダンスに対する抵抗感や羞恥心があらわれる年齢でもあるため、「興味」「関心」「達成感」「満足感」を味わうことができるように、指導の展開や工夫が必要となります。教師は、授業の前半ではノリのよい生徒が好むような音楽を使用してエアロビックに興味を持たせ、グループによる創作になったら、1人1人が自由な発想で動きを作ったり意見を言えるように、ヒントを提供するアドバイザー的な役割を担うように務めることが大切です。

また、生徒達が頭で考えて動きを構成するのではなく、即興的な動きの中から新たな創作活動が進むことと、運動量への配慮も必要となります。コミュニケーション活動と同時に「体づくり」としても豊かな運動となるように、教師は作品の発表まで生徒達の一番のサポーターでいたいものです。





■主な指導ポイント

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">○指導現場の安全に努める○明るい雰囲気をつくる○授業のねらいを理解させる○明確な指示や声掛けを行なう○年齢にマッチしたりズミカルな音楽を使用する○教師の師範に頼り過ぎずによい動きの生徒をリーダーにする○視聴覚教材を効果的に利用する○わかりやすい説明をする○自主的、自発的な活動ができるように配慮する○途中経過を見せ合うことで競争心を刺激する | <ul style="list-style-type: none">○教師と生徒、生徒同士のコミュニケーションを大切にする○自由な感性による音楽の選択を大切にする○グループワークを重視し、生徒同士が協力しやすい関係や雰囲気を作る○フィードバックや課題設定を適宜伝える○ルールやマナーを守ることを伝える |
|---|--|



●具体的な指導案

1 時間目



ねらい：単元全体の学習の進め方を理解する エアロビックの特性を理解し、6つの基本ステップを学習する		
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点（※は声掛けの例）
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整理(筆記用具持参)出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。 ・ノートの記入方法を説明する。
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ■全体計画の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・単元のねらいや学習の流れを説明する。 ■ビデオ鑑賞 <ul style="list-style-type: none"> ・可能ならば視聴覚学習により作品例を鑑賞し、チームエアロビックのイメージを伝える。 ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・教師のリードで使用する筋群を中心に伸ばす。 ■6つのステップ（マーチ・ジョギング・ステップタッチ・ニアアップ・キック・ジャンピング ジャック）を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・教師のリードで6つのステップをその場で覚える。 ・音楽のタイミングに合わせて練習する。 ・隊列を組んで移動しながら練習する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームエアロビックの面白さが伝わるようにユニークな作品を中心に見せる。 ・基本のステップ名や隊形、移動方法といったチームエアロビックの要素を理解させる。 ※一拍一動作が基本だよ／弾みながら動いているね／動作のつなぎ大切なんだ／スタートとラストのポーズが決まるとカッコいいね／音楽にビート感があるね。リズムが取れるかな／隊形が色々に変化しているよ ・ストレッチする部位を意識させて、10秒程度を目安に伸ばす。寒い季節の場合は、体を温める体操も行う。 ※息をはきながら伸ばそう／力を抜くことがポイントだよ／リラックスしてストレッチをしよう ・それぞれ16～32カウント反復する。(P8、P9を参照) ※まず動きを覚えよう／背中を伸ばして動こう／元気よく弾もう／腕は自由に動かそう／軸足でしっかり弾もう／音楽を良く聞いて、一拍一拍を数えてみよう／音楽のリズムに合わせるように動いてみよう 歩いて前進(8c)→定位置でバウンス(8c)→ステップ(16c)→前進から繰り返す ※リラックスして音を聞こう／カラダの中心でリズムを刻むように動こう／カウント8にあわせて動作の準備だよ、カウント1で動きが変わるよ
整理 10分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動（ストレッチ） ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群（背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首）を中心に伸ばす。 ・本時のまとめ、学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

2 時間目



ねらい：6つの基本ステップを連結して音楽のリズムに合わせて一連の流れで動く		
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点 (※は声掛けの例)
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整理 (筆記用具持参) 出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・二人で組になってストレッチを行う。  <ul style="list-style-type: none"> ■基本ステップに腕の動きを加えて練習 <ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて基本ステップを復習する。 ・教師がシンプルな腕の動きを作り、見本を見せる。 ・生徒にも腕の動きを創作させて、即興で動いてみる。 ・生徒の工夫も取り入れながら腕の動きを教師が決める。 ■一連の流れで動けるようステップを練習 <ul style="list-style-type: none"> マーチ (16c) + ジョギング (16c) + ステップタッチ (16c) + ジョギング (16c) + ニーアップ (16c) + ジョギング (16c) + キック (16c) + ジョギング (16c) + ジャンピングジャック (16c) + ジョギング (16c) ・以上のルーティンを、順番に覚えながら音楽に合わせて動く。 ・上手に動いている生徒をリーダーにして全員で練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・下肢や腰を中心に、全身を伸ばす。 ・組で行うストレッチの効果を体感させる。 ※力まないように気をつけよう／相手を感じながら動こう／優しくサポートしよう／相手の体重や力を利用して伸ばしてみよう ・教師は腕の動きを1cずつゆっくりはっきりと見せて伝える。 ・腕の動きとステップのタイミングを合わせる。 ※脚と腕の動きのタイミングに気をつけよう／腕を伸ばすだけでなくきちんと戻そう／力を入れる時に息を吐くとスムーズに動けるよ ・ステップをジョギングでつなげて流れを作る。腕の動きは教師が決めるか、生徒自身が決める。 ・全身を大きく使いメリハリをつけて動く。 ・動きの切り替えを意識して動く。 ※ビートを感じてステップを踏もう／腕の動きが曖昧になっていないかな／重心が上下動しているね／軸足でしっかり弾もう／胸をしっかり張って姿勢に気をつけて／ステップの1カウント目をしっかりと意識してみよう／マーチとバウンスはリラックスしていこう
整理 10分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動 (ストレッチ) ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群 (背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首) を中心に伸ばす。 ・本時のまとめと学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

ねらい：グループに分かれて隊形を変化させながら動く			
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点 (※は声掛けの例)	
導入	5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整理 (筆記用具持参) 出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。
展開	35分	<ul style="list-style-type: none"> ■グループ分け ■隊形についての説明 <ul style="list-style-type: none"> ・可能ならば視聴覚学習により隊形の例を映像で理解する。または1グループを見本にして色々な隊形の形を紹介する。 ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとにリーダーを決め、見本を見せるようにしてストレッチや体操を行なう。 ■隊形の作成 <ul style="list-style-type: none"> ・ステップタッチ (16c) ニーアップ (16c) キック (16c) ジャンピング・ジャック (16c) のそれぞれの隊形4つ (隊形A~D) を作成する。 ■4つの隊形をつなげて練習 <ul style="list-style-type: none"> ・4つの隊形の形を意識しながらをジョギング (16c) でつないで動く。 ・音楽のリズムに合わせて一連の動きを通してみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・5~6名を1組としてグループをつくる。 ・出来るだけ多くの隊形の例を説明する。 ※色々な形があるよ/形は一緒でも大きさが違うね/隊形の真ん中にいる人が違う方が面白いね/カラダの向きで印象が違うね ・教師は巡回しながら指導する。 ・隊形が似たような形や大きさに偏らないようにする。(P9、P10を参照) ※4つの隊形はすべて違う形にしよう/隊形の大きさにも気をつけて/誰が中心になるか意識して形を決めよう/体の向きも工夫しよう/自分の立ち位置をしっかりと覚えよう ・動きが途切れないように、4つの隊形をつなげる。この時は腕の動きは自由。 ・移動と定位置のパートのメリハリをつける。 ・分習や全習など工夫して練習する。 ※立ち位置や体の向きを確認しながら動こう/前後・左右の間隔を確認して覚えよう/カウントの1で自分の位置を取れるように移動しよう/次の動きを予測しながら移動しよう ・教師は巡回指導し、進行状況を見ながらアドバイスを行なう。
整理	10分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動 (ストレッチ) ■学習ノートの記入 ■次時の課題説明 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群 (背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首) を中心に伸ばす。 ・本時のまとめ、学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・次回まで音楽を持ち寄り、グループで作品のテーマやイメージを決めておくよう伝える (P11、P12を参照) ・姿勢を正して挨拶する。


4 時間目



ねらい：グループごとに作品のイメージやテーマを決める 音楽のフレーズと動きがマッチするようにルーティンをまとめる		
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点 (※は声掛けの例)
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整理 (筆記用具持参) 出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。
展開 40分	<ul style="list-style-type: none"> ■選曲とテーマ設定 <ul style="list-style-type: none"> ・選曲した音楽に合わせて、作品のテーマやストーリーを決める。 ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎に実施する。  ■音楽とルーティンの調整 <ul style="list-style-type: none"> ・前時に練習したルーティンを選曲した音楽に合わせて動いてみる。 ・音楽のフレーズに合わせて動きを調整する。 ・表に書き出して、グループごとにルーティンをまとめる。 ■スタートのポーズの作成 <ul style="list-style-type: none"> ・音楽のイメージに合わせて最初の立ち位置やポーズの形を決める。  ■ルーティンの練習 <ul style="list-style-type: none"> ・ポーズ+ウォーキング+ステップタッチ+ジョギング+ニーアップ+ジョギング+キック+ジョギング+ジャンピングジャックの流れを掴む。 ・スタートのポーズから音楽に合わせて練習する。 ・分習や全習など工夫して練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ※どんな音楽が一番乗りやすいかな/音楽からイメージしてテーマやストーリーを想像してみよう/全員で考えて決めることが大切だよ ・選曲した音楽の速さやリズムに合わせて動けるか確認する。 ・音楽の構成やフレーズに合わせてステップの反復回数や移動に使うカウント数を大雑把でよいので調整する。 ※音楽のどこからスタートしてどこで終わるか、きちんと決めよう/音楽と動きがマッチしているかな/音楽と大きくづれていたら、動きの回数を変えて調整しよう ・印象的なスタートポーズを作成する。 ※ポーズの高さや体の向きなど工夫してみよう/最初に決めたイメージを大切にしよう/人に見せる、見てもらうようアピールするつもりでポーズを決めよう ・4つの隊形をつなぐ移動方法が同じにならないよう注意する。 ・最初のポーズから最後までが途切れないように反復練習をする。 ※動きが音楽と気持ちよく合っているかな/次の動きを予測して準備することがポイントだよ/元気にできるだけ大きく移動しよう/移動の軌跡を意識しよう/相手との間隔を注意して動いてみよう
整理 5分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動 (ストレッチ) ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群 (背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首) を中心に伸ばす。 ・本時のまとめ、学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

5 時間目

ねらい：基本のステップに腕の動きを作成する 音楽によって一連の流れを踊る		
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点 (※は声掛けの例)
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整列 (筆記用具持参) 出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。 ・ノートの記入方法を説明する。
展開 40分	<ul style="list-style-type: none"> ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎に行う。  <ul style="list-style-type: none"> ■移動方法の発展 <ul style="list-style-type: none"> ・1グループを見本にして色々な移動の例を紹介して見せる。 ・移動方法を工夫して発展させる。  <ul style="list-style-type: none"> ■腕の動き作成する <ul style="list-style-type: none"> ・ステップタッチ・ニーアップ・キック・ジャンピングジャックの4つのステップの腕の動きをグループ毎に作成して決める。 ■スタートポーズからジャンピングジャックまでの練習 <ul style="list-style-type: none"> ・腕の動きや移動感を大切に最後まで踊りきる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・気持を集中して、体の準備をする。 ・声をかけながら巡回指導する。 ・単純な移動や複合的な移動の違いを説明する。(P10を参照) ※直線や曲線を意識して移動してみよう／遠回りするように大きく移動すると運動量が増えるよ／交差する時にぶつからないようにしよう／自転したり色々工夫ができるよね ・ステップ毎に動きの作成者を変えるなど役割を分担する。 ※ユニークな面白い動きを見つけてみよう／音楽のイメージからどんな動きが出てくるかな／音楽のリズムやステップのアクセントに合うよう工夫しよう ・全体を通して隊形と移動、腕の動作のまとまりをみる。 ・動きが途切れないように練習する。 ※グループ全員で音楽のリズムによって動こう／音楽を感じて動こう／移動する方向や大きさを確認しながら動いてごらん／音楽の歌詞やテーマなどイメージして動いてみると楽しいね
整理 5分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動 (ストレッチ) ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群 (背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首) を中心に伸ばす。 ・本時のまとめ、学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

ねらい：フリーのパートを作成して作品に個性を持たせる			
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点（※は声掛けの例）	
導入	5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整列（筆記用具持参）出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。 ・ノートの記入方法を説明する。
展開	40分	<ul style="list-style-type: none"> ■フリーパートの説明 ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎に工夫して行う。 ■ルーティンを音楽に合わせて練習 <ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習（スタートポーズからジャンピング・ジャックまで） ■フリーパートかラストのポーズの作成 <ul style="list-style-type: none"> ・8c×6（48c）をテーマや音楽のイメージに合わせて自由な動きで个性的に作成する。 ・ラストのポーズを作成する。 ・途中で適宜グループ毎に発表し合う。 <div data-bbox="307 948 642 1180" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="307 1186 642 1412" data-label="Image"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽のイメージやテーマが分かるような動きで自由に表現することを伝える。（P12、P13を参照） ・構成した隊形通りに動いているかななどを確認しながら復習する。 ※ステップと腕の動きがバラバラになっていないかな／みんなの動きが合っているかな／動きが変わる前に予測して動くんだよ／音楽を感じて動いて踊ろう ※テーマが見ている人に伝わるような動きを考えよう／イメージが大切だよ／エアロビック的に音楽の拍子を上手く使って踊ろう／ステップだけでなく回ったり、転がったり、ジャンプとか自由に構成してみよう／高く、低く、空間を大きく使おう／友達と触れ合う交流場面を作ろう／時間差（カノン）を使って動くのもいいね、同じ動きでも変化が出るよ／ラストのポーズが肝心だよ。インパクトのあるポーズで決めよう ・教師は作成が進まないグループにアドバイスやヒントを提案してサポートする。 ・他のグループを見てアイデアが湧く場合が多いので、作成途中でもグループ毎の発表場면을多く設ける。
整理	5分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動（ストレッチ） ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群（背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首）を中心に伸ばす。 ・本時のまとめ、学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

ねらい：ルーティンを完成させ、流れをつかんで作品を踊る			
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点 (※は声掛けの例)	
導入	5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整理 (筆記用具持参) 出欠の確認 ■学習ノートの配布と使い方の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。
展開	40分	<ul style="list-style-type: none"> ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎に工夫して行う。 ■音楽に合わせてルーティンの復習 <ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習で、スタートのポーズからラストのポーズまでを練習する。 ■工夫とアレンジ <ul style="list-style-type: none"> ・動きにインパクトを持たせるように、さらに一工夫する。 ■ルーティンの通し練習 <ul style="list-style-type: none"> ・スタートからラストポーズまでを通して練習する。 ・適宜発表し合って、刺激し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時に作成した動きを復習しながら、一連の流れがチグハグになっていないか確認する。ラストのポーズまでがテーマや曲のイメージにマッチしているか、グループで検討する。 ・グループから一人ずつ抜けて作品を見るように指示する。 ・スタートからラストまで途切れずに踊れるようにする。 <p>※いつも同じ場所にいないかな／音楽のフレーズとマッチして踊っているかな／自分の立ち位置を予測して移動ができていないかな</p> <p>※顔の向きも一工夫してみよう／隊形の大きさをもっと大胆に変えたらどうなる？／ポーズが効果的に表現できるようにもっと工夫ができないかな／一人ずつ順番に自分たちの作品を見て、友達にフィードバックをしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・間違いやすいパートや途切れてしてしまう動きを部分練習して、一連の動きの完成度を高める。 <p>※自分で表情を作って踊ってみよう／大きめでいいんだよ／イメージを強調して、思いっきり踊ろう／全体の流れを掴んでいるかな／音楽を楽しんでいるかな／最後まで一気に踊るんだよ／音楽のビートを掴もう</p>
整理	5分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動 (ストレッチ) ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群 (背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首) を中心に伸ばす。 ・本時のまとめ、学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

ねらい：作品を発表して鑑賞し、相互評価を行う		
段階(時間)	学習の内容と活動	指導上の留意点（※は声掛けの例）
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> ■集合・整列（筆記用具持参）出欠の確認 ■学習ノートの配布と評価チェックシートの説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態も合わせて確認する。
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ■準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎に工夫して行なう。 ■ルーティンの練習 <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに最後のポイント練習を行う。 ・発表時の正面を決めて、それに合わせて隊形の確認などリハーサルを行う。 ■作品の発表と鑑賞 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎に順番に前に出て元気よく発表する。 ・見る人は拍手で声援する。 ・他のグループの作品の面白さ、魅力など感想を伝え合う。 ・一番印象に残った面白い作品を選び、再演する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・発表に向けて気持ちを高めつつ、体の準備をさせる。 ・グループごとポイントを押さえて練習をする。 ・グループごとにリーダーを立て、ルーティン・隊形の立ち位置・ポーズの形など最終確認を行う。 ※ルーティンの最終チェックだよ／自信を持って大きく踊ろう／仲間を感じて踊ろう／チームワークが一番だよ ・作品のテーマを見る人に伝えてから発表する。工夫したところ、見てほしいところなどもアピールする。 ・発表終了後は大きな拍手を送るようにする。 ・作品の観賞後は評価チェックシートにメモをする。 ※緊張しないでのびのび踊ろう/間違っても大丈夫だよ/すごく良かったよ/最後のポーズがカッコ良かったよ/フリーパートが面白かったよ/練習よりずっと良かったよ/エネルギーを感じたよ
整理 10分	<ul style="list-style-type: none"> ■整理運動（ストレッチ） ■学習ノートの記入 ■挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋群（背筋、腰、腿、ふくらはぎ、足首）を中心に伸ばす。 ・本時のまとめと学習ノートの記入と自己評価を行う。 ・姿勢を正して挨拶する。

日本スキー連盟の「バッチテスト」は知っている人が多いと思います。日本エアロビック連盟でも「キッズ・ジュニア層への浸透」「中高年層への普及」を目的として「エアロビック技能検定制度」(エアロビックのバッチテスト)を開催しています。技能検定の評価基準は以下の様になっていますので、授業の参考にしてください。

(大変良い)

動きのリズム性、正確性、効率性、全身性、一貫性、運動意欲など申し分のない躍動感あふれるパフォーマンスである。

(良い)

フォームやリズム性に欠点がなく、十分に動きをこなしている。不得手な動きがない。明るく生き生きとして存在感がある。

(普通)

無理のない連続動作として実施しているが、運動意欲も普通でマイペースな感じを受ける。目立って遂行度の低い動きがない。

(やや劣る)

動き全体が曖昧で遂行度が低い。動きにスピード感がなく、リズム性やフォームも気になる部分が多い。

(劣る)

動きの遂行度が目立って低く、ほとんどこなせない動きがある。漠然と運動をしている感じを受ける。



Ⅳ チーム・ダンスエアロビックスの事例編

初めてのチーム・ダンスエアロビックスの指導

鹿児島大学 非常勤講師 高岡 綾子

●単元の特徴

今回、中学校の先生方に、ダンスの授業の中で、「エアロビックス」を教材として活用する方法を知って頂きたいという思いから、私や現場の先生方が実践してきた方法を具体的にお伝えしようと思います。指導案等は、他の事例で執筆されていますのでそれと併せて指導にお役立てください。

まず、最初に、授業で生徒達にどのような経験をさせ身につけさせたいかと考えます。私は、目がキラキラと光っている顔、仲間と協力し工夫し努力すること、一生懸命に体を動かす姿、動いた後の満足感に満ちた表情、これらを経験させ身につける事ができるように最大限努力をしようと思います。今回ご紹介する内容・方法が、同様にお考えの先生方の参考になることを願っています。ダンスの指導に苦手意識を持っている先生が授業を行う場合や、ダンスが苦手だと思っている生徒が多いような場合には、今回の内容や方法は、特に有効です。最終的に、発表会を行ってまとめとしますが、その場面では、それぞれの生徒が自分なりに、自分らしく動き、素晴らしい表現をしてくれることでしょう。

今回、教材としてご紹介するのは、幅広い世代に人気のグループ「嵐」の曲「感謝カンゲキ雨嵐」の1コーラスを使って作成した一連の作品です。

ダンスの指導は初めてという先生方にもぜひ一度取り組んでいただき、その成果をお聞きしたいと思っています。

●単元計画（学習の進め方）

授業計画

各学校の状況により、表現運動の一単元にあてられる時間数と、先生が行える内容は違ってくると思います。この内容は、例えば7回でも、12回でも可能な授業数で臨機応変に展開することができます。今回は一単元計画としてあげてありますが、学習指導要領にもあるように、1・2年生で必修、3年生で選択という形で行うのであれば、1年生と2年生で次ページの授業の展開のStep 3の条件を変えて行い、3年生では、曲の選択を自由にする、創作部分を増やす等、内容を発展させる事もできます。指導学年や、運動会行事との関係、創作ダンスも行うのかといった、各学校の事情に合わせて行ってください。

授業の前にすること

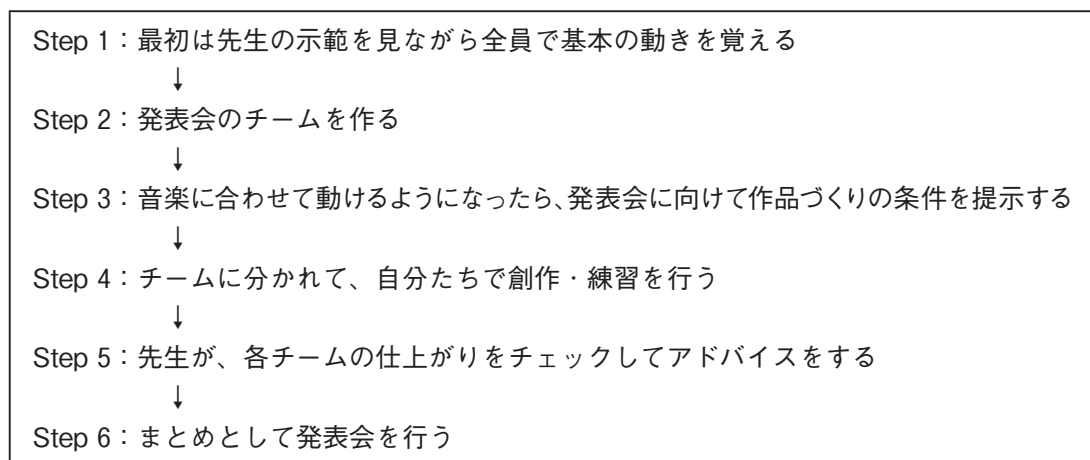
生徒と活動する前に、まずは、先生に努力して頂きたいことがあります。授業を始める前に1分30秒ほどの一連の基本の動きを覚えてください。

曲のイントロを省くと、わずか、90秒です。最初と最後はポーズで楽しく決めることもで

きます。まずは自分で動いて全体の流れをつかみ、動きを体で覚えましょう。男性でも女性でも抵抗なく動ける内容です。また、途中のウォーキングやジョギングを他の好きな動きに変えたり、腕の動きをアレンジして運動の強度や難易度を加減してみてください。大切なことは、繰り返し動いて、一連の動きを生徒の前で動けるように準備して頂きたいのです。自分自身が感じたこと、難しかったところ、大切だと思われたことが、後の授業で必要となりますので、記録をとっておきましょう。

授業の展開

ここでは、先ほども述べましたように、学校の状況に合わせて行って頂きたいので、細かい形式的な展開は提示しません。そのかわりに、進めるにあたっての流れと具体的なポイントを示していきたいと思います。



●最初は先生の示範を見ながら全員で基本の動きを覚える

この際、機器が使える状況であればDVDなどの視聴覚機材を活用するのもよいでしょう。

●クラスの中で発表用のチームを作る

後で構成を考える場面があるので最初からあまり少人数では構成が考えにくいですし、人数が多過ぎると構成に懲りすぎて逆にまとまらなくなる可能性があります。5名から8名ぐらいがよいと思います。そしてチーム名を自由につけさせてもよいでしょう。

動きを覚えるにあたっては、先にチームを作って、チーム内で教え合うような場面を作ってもよいでしょう。



●音楽に合わせて動けるようになったら、発表会に向けて作品づくりの条件を提示する

条件1. 最初のポーズを考えること

条件2. 途中で1回以上隊形の変化をすること（構成を考える）。

途中のジョギングやウォーキングの部分で移動すると行いやすい

条件3. 最後のポーズを考えること

この3つの条件で行います。

●チームに分かれて自分たちで創作・練習を行う

構成に関しては、P9・P10の「隊形の変化と移動」を参考に、例として提示するとよいでしょう。ここから避けたいことは、話し合いに時間が割かれ、動かずに時間が経ってしまうということです。動きながら考えた方がアイデアがわいてくることを伝えて、話し合いの時間と動く時間のバランスを計りできるだけ動く時間を長くしましょう。そのためには、いろいろな方法がありますが、例えば、「今から○分間は、最初のポーズを考える時間」、と決めてしまい、曲のその部分だけを何回も繰り返し流して、活動を促す、という方法も効果的です。このとき、各チームの進行状況を見つつ、滞っているチームがあったら、「こんなふうにしてみたらどうか」と声をかけるなど、具体的なアドバイスによって一緒に作り上げるという感覚が大切です。先生だから教えなくては、という気持ちですと、この文章の最初に挙げた数々の経験をさせてあげることが逆に難しく負担に感じることもあるでしょう。ダンスの経験があるかないかは関係なく、一緒に考え動いて取り組む姿勢を持つことによって、先生自身に指導する楽しさが生まれると考えます。



今や、テレビを付ければ、ダンスシーンが出てくるCMも多く、また流行っているステップなどもあります。生徒は、あらゆる情報源から、自分にできそうなステップ、友達にうけそうなダンス、組体操やリフトなどを見つけてきます。最初は真似でよいと思います。最初はまねでよいと助言してください。いずれにせよ、見つけてきたそれらを音楽に合わせて決まったカウント内に収まるように自分たちで工夫しなくてはなりません。また、効果的な見せ方も考えなくてははいけませんので、おのずとオリジナリティが生まれてきます。

また、どうしてもこの創作の部分が苦手な活動が全く進まないチームが出てくる可能性もあります。その場合には、基本の動きのまま、隊形の構成をP9・P10から選ばせ、創作以外の部分で自分たちらしさを表現させるようにします。例えば、観ている人が元気になるような、大きな動き・移動、明るい笑顔、かけ声などです。しかし、不思議なもので、創作しなくてもよいとなると逆につまらなくなり、少しでも変化を付けようと努力し始める場合も多々あります。

●先生が、全体の仕上がりをチェックしてアドバイスをする

まとめとしての発表会をより意義あるものにするためには、発表会までに必ず一度は、先生の前で出来上がった作品を通してみせる機会を作ることが大切です。この時点で他の生徒が観る必要はないので、体育館で各チームが活動している中、だいたい出来上がったところから順番に、1チームずつ仕上げ具合のチェックと称して最初から最後まで通して動きます。そこで先生がそのチームの特徴的なところ（よいところ）を一つ、練習してもっとよくなりそうなところを一つ、提示します。時間がある場合にはこれを何度か繰り返します。

これをせずに、生徒に自由に創らせるだけになってしまうと、先ほど述べた話し合いと動く時間のバランスがとれず生徒がつまらないと感じる時間が増え、練習の成果を発表する機会としての「発表会」を十分に活用できなくなります。生徒のモチベーションを上げるためには、たくさん指摘するよりもそれぞれ数を絞って提示するとほうが効果的です。さて、ここで何をアドバイスしたらよいかわからない、と迷われる先生もいらっしゃるかもしれません。そこでこの授業を行う前に考えたことに立ち返り、生徒達に何を体験させたかったのかを思い出して

みましよう。こうでなければいけないというものはないと思います。授業前に先生がこの動きを覚えるために練習したときに難しかったところはどこでしょう。気持ちよく動けたところはどこでしょう。自分が動いていたときには気がつかなかった新しい発見はありませんか？その部分を生徒達はどのように動いているでしょう。子ども達の構成・移動の仕方はスムーズですか？表情はどうですか？

例えば、生徒が創作した部分に関しては、生徒達が「どのように動きたいのか、動いているつもりなのか」などを聞き出し、それに対する意見を述べる、または「どこを観てほしいのか、見せたいポイント」を聞いてそれに対するアドバイスをするのも一つの方法です。Step 4でも述べましたように、先生も一人のメンバーとして、その作品をよりよくするために協力するというスタンスであれば、何を言ったらよいかわからないという状況にはなりにくいと思います。

●まとめとして発表会を行う

創作し練習したら、それをお互いに見せあう、という場が必要です。見せる事はもちろんのこと、観ることが、とても大切です。この時に私は、生徒自身が、それぞれ自分の好きな作品を一つ選び、なぜその作品が好きなのか理由を書かせるようにしています。今回の授業では、曲も動きの大半も同じものです。しかし、踊る人が違うと、同じものは一つもなく、違う作品になることがわかりますし、また、作品を完成させるまでに自分たちがした苦労や、創作部分の工夫についても自分たちと比較しやすく、何をどう観ていいのかわからない、ということが少なく、「観る」ことが愉しくなります。具体的には、動き方や構成についての意見を書く場合もあれば、ダンスが苦手だった友人達が懸命に動く姿を理由としてあげる場合もあります。

この授業を行う準備として、先生ご自身が練習中に感じたことを記録しておいて欲しいと述べましたが、その活動と同じように、発表までの練習過程を生徒に記録させてもよいでしょう。発表会で作品を観るときの手がかりができます。指導案同様、記録の方法や評価シートなどは他の執筆を参考にしてください。

また、発表会のビデオを撮り、そのビデオで自分たちの練習の成果を確認する時間があってもよいでしょう。

●まとめにかえて

今回、特に初めてダンスの授業を行う場合の、私なりの考え方を中心に述べてきました。このような事はわかりきった内容だったと思われるかもしれませんが、しかし、一番お伝えしたかったのは、「ダンス」だからといって構えずに、「エアロビック」と聞いて敬遠しないで、まずは行ってみたい、という事です。指導案や、記録ノートなどは他の事例で詳しく述べられていますので、参考にしてください。

私が言うまでもなく、その領域で何を学ばせるのか、ということが大切であり、それがはっきりしていれば、内容や方法は様々です。

今回の内容、方法によって、学習指導要領にある「リズムに乗って全身で踊ること、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」が可能で、必修化に伴い、ダンス領域においてもこれからいろいろな実践例が紹介されることでしょう。今回の内容、方法もその一例として参考にさせて頂ければと思います。

作品例

「感謝カンゲキ嵐」(歌/嵐)

(♪イントロ)



- ① ポーズ
・ 自由なポーズで



- ② ステップタッチ
・ 8 カウント×4
・ 手をたたく (クラップ) /
腕を回す/腕を交互に真上にパンチする



♪まるでひとりぼっちだと
嘆く そばでガレキに咲
いた花がユラユラ見てる



- ③ ウォーキング
・ 8 カウント×4
・ 4 カウントで前後に歩く /
4 カウントで左右に歩く

♪誰かが誰かを支えて
生きているんだ



- ④ ニーアップ
・ 8 カウント×2
・ 両腕を伸ばす /
ひねるようにタッチ

♪単純な真実が傷を
いやしてく



- ⑤ ジョギング
・ 8 カウント×2
・ 8 カウントずつ左右
に周る

♪ Smil Again ありがとう
Smil Again 泣きながら
生まれてきた僕たちはたぶんピンチに強い



- ⑥ キック + ジョギング
・ 8 カウント×4
・ 8 カウントずつキックとジョギングを繰り返す /
キックは片腕を交互に上にパンチ



♪ Smil Again 君がいて Smil Again うれしいよ
言わないけど、はじめての深い、いとおしさは嵐



- ⑦ ジャンピングジャック + ジョギング
・ 8 カウント×4
・ 8 カウントずつジャックとジョギングを繰り返す



- ⑧ ポーズ
・ カッコよく決める!

ある中学校に教育実習に来ていた女子学生 A さんの話しです。教育実習では男子生徒に対してダンス単元を受け持つことになりました。しかし、A さんはダンスが大の苦手、というよりセンスがないと言っていました。特に創作ダンスは何をどうやって表現したらわからないし、何より恥ずかしいとのこと。スポーツは大好きですが、ダンスだけは自分の上達度も確認できないし、「うまくなった！」という実感が全くしないとも話していました。そんな A さんがチーム・ダンスエアロビックの前半部分を指導して感じたことは、「ダンスエアロビックはルーティンが決まっていること、反復動作が多いことで、誰でも練習すれば絶対に上達できるし、間違えないで踊れた時はものすごい達成感を味わえる」「自分はダンスは大嫌いだったのに、このダンスは練習して上手くなるってということが実感できて、今までの創作ダンスの恥ずかしさは感じなかった」そうです。実習は前半の 7 級までの指導しかできませんでしたが、チーム・ダンスエアロビックの研究発表会に来てくれて、その時教えていた生徒たちの完成した姿を見ました。そしてさらに感じたことは「こんなに創作的なダンスができるなんて、すごい！」「でもこのダンスができるようになるには、やっぱり全員で 7 級までの基礎練習があって土台がしっかりできているからだと思う」「自分も教員になれた時、今回のダンス指導経験が絶対に役に立つと思う」「ダンスの授業に自信をつけた！」と話してくれました。A さんは女性でしたが、これらの言葉からダンス経験がない教師にとって、チーム・ダンスエアロビックの授業は、教師自身そして生徒にとっても非常に素晴らしい教材であると思います。



ダンス経験のない教師でもできるダンスの授業

筑波大学附属駒場中・高等学校 教諭 加藤 勇之助

●単元計画(学習の進め方)

- グループ毎にチーム・ダンスエアロビックを創作し、発表会ではクラスで評価し合い最優秀作品を選ぶ。
- 発表会後の最後の1時間(12時間目の授業)では、最優秀作品のグループのメンバーが分かれて、各グループのメンバーのリーダーとなり教えてみる。
教わる側のメンバーはリーダーに協力し、さらにアレンジを加えて最優秀作品をクラス全員が共有し、成功体験をわかち合う。
- ダンスの発表会で完結するのではなく、さらにもう1時間その後に付け加えることで、チーム・ダンスエアロビックから「する」「みる」「ささえる」ことを学び、そして「わかち合う」喜びを知る。




●授業の展開

チーム・ダンスエアロビックを「する」部分


●12時間中の1時間目および2時間目 慣れる

準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・DVD エアロビック技術教程(10級・9級・8級) ・モニターとリモコン操作可能なDVD再生デッキ *モニターが複数用意できるとより授業場所の雰囲気が変わる →生徒のやる気アップ!
指導上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> (1)全体の見通しを簡単に説明して、その後すぐにDVDに従って練習を開始する。 (2)10~8級の動きを習得させる必要はない。 あくまで慣れることが大切で、前半に本当に覚えなければならないのは、7級の動き。間違っても気にせず、できなくても気にせず、8級までドンドン進めていく。 (3)一斉指導で生徒を強引に引っ張っていく。自分たちで練習の時間は作らない。 *ここで生徒の練習時間をとっても、だらけてしまう可能性が高い。 (4)生徒と対面して指導する必要はない。教師もモニターを見て、先頭に立って元気よく動く。 *教師は生徒より回数をこなしていくので、いつの間にか対面で指導できるようになる。 *勢いをつけて、ハイテンションで頑張っている態度を生徒に見せる。 (5)8カウント「1・2・3・4・5・6・7・8」の繰り返しの規則的な動きでありながら、最後の部分には少しだけ変わった動き(例えば、そこまで手拍子を打っていたのに、肩をすぼめるような動き)が入るので、「ここ、ひっかかるな!」などと生徒と一緒に動きの変化を楽しむ。

生徒の活動	<p>(1)DVDを観ながら、教師主導形式で一斉練習。</p> <p>(2)パート練習とパートとパートをつないだ練習をミックスする。 (例)クラップパート(10級のはじめ)、次にパンチパート、そして、クラップパート→パンチパートの通しなど</p> <p>(3)10級、9級、8級の動きはマスターしなくてよい。 教師と一緒に元気よく動く。今はまだ、ダンスエアロビック=体づくり運動で良い。</p>
-------	---

● 12時間中の3時間目  **反復練習する** しっかりやる人は、必ず **覚える**


準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビック技術教程(7級) 　　<フロアパートの前のDパートまでがテスト範囲> ・モニターとリモコン操作可能なDVD再生デッキ ・大きな模造紙 　　A、B、C、Dパートの動きを書いて、生徒が見やすい場所に張っておく。
指導上の留意点	<p>(1)中間テストの評価に、外部講師(エアロビック連盟から派遣)に手伝ってもらおうと、生徒のモチベーションをさらに高めることができる。</p> <p>(2)7級はしっかり覚えさせる。テストに向けて頑張るという雰囲気を作る。</p> <p>(3)7級(テスト範囲)は、技術教程DVDを見なくても教師はできる。</p> <p>(4)通し練習は、失敗しても、間違っても、途中でやめさせない。 　　最後まで通す事を約束事項に。</p> <p>(5)生徒がつまづいても、次々と練習を進めていく。こうすることで飽きがなく、後で戻った時にできるようになっているケースが多い。</p> <p>(6)ダンスエアロビックは反復動作が多いため、ダンスセンスに関わらず、練習した生徒は必ずできる様になることを強調して指導する。</p>
生徒の活動	<p>(1)DVDには頼らず、教師主導形式で一斉練習。音楽なしで、教師の8カウント。 　　<練習例></p> <ol style="list-style-type: none"> ①Aステップタッチ ②Bサイドステップ～バウンス&ケンケン ③はじめのリズム取り→A→B→B 通し練習 ④Cウォーキング&ホップ～スロージャック(声を出して元気良く) ⑤B→B→C 通し練習 ⑥はじめのリズム取り→A→B→B→C→C 通し練習 ⑦Dヒールタッチ～ニーアップ前進～トゥタッチ～バックウォーキング～バックランジ <p>(2)DVDを見てやろうとせず、音楽は聴いて、通しで踊る。</p>

● 12 時間中の 4 時間目  **反復練習する** しっかりやる人は、必ず **覚える**

<p>準備するもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビック技術教程 (7 級) 　＜フロアパートの前の D パートまでがテスト範囲＞ ・モニターとリモコン操作可能な DVD 再生デッキ ・大きな模造紙 　A、B、C、D パートの動きを書いて、生徒が見やすい場所に張っておく。 ・他の教師の協力を得て、中間テストのデモンストレーション ・音楽再生デッキ 　教師が選定してきた、生徒に受けそうな 3 曲用意する。
<p>指導上の留意点</p>	<p>(1)はじめに教師によるデモンストレーションを生徒に見せる。 生徒を惹きつける！</p> <p>[構成]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 5 人組みで、前列に 2 人、後列に 3 人で、はじめのリズム取りの部分でポーズを決めている。 ② 7 級フロアパート前の動きであるが、1 つのパートの中でも、列を前後に入れ替え、フォーメーション変化を入れる。 ③ ウォーキング&ホップの部分をジョギングに切り換え 8 カウントを使うことで、フロア全体を大きく動き回って、戻っている時には、大きくフォーメーションを変化させる。 ④ 最後のバックランジ後は、カウントを余分に使って、決めのポーズを作る。 <p>[デモンストレーションの狙い]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 今まで技術教程で聞いていた単調な音楽から、自分の好きな音楽に変えることでインパクトが与えられる。再びやる気がアップする。 ② はじめのポーズ、決めのポーズで、格好いいと思わせる。 ③ 横一列で練習してきた、これまでの 3 時間と比べ、5 人で前後差や、フォーメーション変化によって、明らかにダンスらしくなることを理解させる。 ④ 何よりも「先生が自分たちのためにダンスを練習してきてくれた！」と生徒が感動する。 <p>(2) 中間テストの評価に向けて、出席番号順など機械的に 5～10 人のグループ分けをする。自主練習をする時は、このグループで練習させる。</p> <p>(3) 教師主導型の一斉練習を行う時は、通し練習を基本にする。</p> <p>(4) 自主練習は、生徒が自由に DVD で確認できるようにしておく。しかし、あまり頼らないように注意しておく。DVD を見る時間、生徒が座ることが多くなる。</p>
<p>生徒の活動</p>	<p>(1)はじめは音楽を使わずに、教師の 8 カウントの声がけで練習。</p> <p>(2)通し練習では、音楽を使う。音楽は 3 曲用意してあるので、踊りやすい曲を選定する。</p> <p>(3)グループ練習では、巡回してきた教師に通しを見てもらい、アドバイスを受ける。</p> <p>(4)最後に、グループ毎に通しで、みんなの前で踊って見せる。 次の時間はテスト！</p>

チーム・ダンスエアロビックを「みる」部分

● 12時間中の5時間目

～中間テスト（7級のフロアパート前まで）～  **認め合う**

<p>準備するもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽再生デッキ ・中間テストで使用する音楽 ・生徒に評価をさせる場合、生徒が記入しやすく点数化しやすい評価シート ・外部講師（エアロビック連盟から派遣された検定員） ・評価観点のキーワードは、創作活動（チーム・ダンスエアロビック）にも共通する言葉である。 <p>「堂々と」「ダイナミック」「ひとながれ」「メリハリ」「デフォルメ」</p> <p>*これらのキーワードは創作ダンスの授業で使われることの多い言葉である。</p>
<p>指導上の留意点</p>	<ol style="list-style-type: none"> (1)中間テストでは、授業の雰囲気を教師がしっかり作らないと生徒は照れてふざけてしまう。 *ここは、教師の腕の見せ所となる。 (2)球技などでは、あまり目立たなかった生徒が、目を見張る演技をすることがある。 *教師も生徒も、仲間が行う演技を真剣に見るように注意する。 (3)一生懸命踊っている生徒を、クラス全体が認める明るい雰囲気作りをする。 *ここも、教師の腕の見せ所となる。 (4)生徒の緊張感を高めるため、12時間の授業にアクセントをつけるため、リーダーを選定するためにも、ぜひ、外部講師による評価の場を設定してもらいたい。 (5)生徒が評価する場合、ジャッジペーパーは、観点別に3段階評価（○△×）にして、直感ですぐにつけられるように工夫する。点数計算もしやすい様に工夫する。 *この時間に上位生徒を発表できるようにする。 (6)選出されたメンバーによるデモンストレーションでは、教師が手早くワンポイントアドバイスを加え、より見栄えのする演技になるようにしてあげる。 (7)グループ分けは、リーダーは各グループに散らすことを原則にするが、仲の良い友達と組めるように配慮する。



生徒の活動

- (1)ウォーミングアップ的に、中間テストで使う音楽で通しを2回踊る。
- (2)自主練習時間を設け、中間テストのグループ毎で練習する。
- (3)1班から順番に、中間テストを始める。
- (4)全グループが終わったら、ジャッジペーパーを回収し、生徒の協力を得て集計する。チームダンスエアロビックのグループ数によるが、その数の上位陣を発表する。
*例えば、後半実施するチームダンスエアロビックで5~6人の8グループで行う場合は、上位8人を発表する。
- (5)発表された上位陣によるデモンストレーションをやってみる。

[上位者デモンストレーション8人の場合について (例)]

*教師が即興で簡単な振り付け指導をしてあげる。

- ①はじめのポーズは、背の順に小さい方から縦に1列
- ②はじめのリズム取りの時間に中腰になって、エグザイルの様に時間差で体を回る。
- ③Aパートでは縦1列で、ステップタッチの方向を交互にやらせてみる。
 - ・2回目のステップタッチの際に、ステップタッチをしながら、列を前後に移動させる。
 - ・サイドステップでは、前列4人と、後列4人の動きを逆にさせる。
 - ・1回目のウォーキングホップで自由に動き回って、戻ってきた時に、前列後列が逆になっている様にさせる。その後、スロージャック。
 - ・2回目のウォーキングホップで再び自由に動き回って、戻ってきた時に前列後列が再び入れ替わり元に戻ってスロージャック。
 - ・ヒールタッチからラストまではそのまま2列で行い、最後のバックランジ後のウォーキングと深呼吸の時に、真中で2人が向き合い両手を挙げて合わせて、その両サイドに3人ずつが、手をキラキラさせて称えるようにしながら、決めのポーズとする。
- (6)グループ分け (例)
 - ①上位8人それぞれが、一緒に組みたい人を指名して2人組みを作る。
 - ②その2人組みのところに、一緒に活動したいクラスの残りの生徒が集まりグループを作る。
 - ③チーム・ダンスエアロビックの場合、5人以上8人以下程度の人数が適当。



チーム・ダンスエアロビックの「ささえる」部分

● 12時間中の6時間目 ☞ 仲間と創り上げる

～いよいよ創作活動開始！～

準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・スポレクのDVDおよびチーム・ダンスエアロビック指導DVD ・模造紙（チーム・ダンスエアロビックルーティン表およびキーワード） ・グループ学習ノート（今後、毎時間回収し教師が点検し次回返却）
指導上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> (1) スポレクの優秀作品を見て、視聴後の生徒とのやりとりでモチベーションを高める。 (2) 具体的にどうやって作品に仕上げていけば良いのかを、指導DVD視聴後に説明する。 (3) DVD視聴に時間をとられ、生徒は座っているため活動量が少なくなるので注意する。 (4) 課題動作は単調にし、チーム内の技術差や体力差が出ないようにさせる。 (5) フォーメーションの変化、テーマの表現、ポーズの工夫、音楽の選定、メンバーの計算された動きなど、構成面で創意工夫を心がけさせたい。 (6) 話し合いでは、座らない。 *実際に動いて相談する。座っていいのは最後の学習ノートを書きこむ時だけ。
生徒の活動	<ol style="list-style-type: none"> (1) 各DVD視聴。 (2) ルーティンの理解。 (3) 7級ダンスを全員で（グループ毎にまとまって）ウォーミングアップ。 (4) 教師主導形式8カウント一斉練習。 Aパートの課題動作（ステップタッチ・キック・ジャンピングジャック）の練習 *課題動作については、グループ毎に能力に応じて変更しても良い (5) 1グループを使い、教師の指示によって、ひとつの課題動作中の隊形変化を確認する。 (6) ステップタッチの隊形・キックの隊形・ジャンピングジャックの隊形を作る。 *課題動作は技術差・体力差を考慮して簡単にシンプルなものにする。その分、隊形、隊形変化、全員の協調した動きによって表現させる。 (7) 1グループを使い、教師の指示によって、ステップタッチの隊形から、ジョギング（8×2）によって、キックの隊形への移動方法を確認する。 *移動方法で最も大切なことは、8×2（16カウント）の中で、後半3～4カウントには次の隊形になっている、つまり、余裕をもって移動できることである。 (8) この時間グループで決めたことを学習ノートに記入し、提出する。



● 12 時間中の 7 時間目

準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 模造紙（チーム・ダンスエアロビックのルーティン表およびキーワード） ・ グループ学習ノート（今後、毎時間回収し教師が点検し次回返却）
指導上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> (1)あまり細かい部分にこだわらず、ざっくりと作らせ、踊らせる。 *微調整はもちろん、変更も今後の授業で可能である。 (2)教師は常に巡回指導で、全てのグループに何回も声をかける。 (3)この時も細かい部分にこだわらずに、通しでざっくり踊らせ、気づいた点を指摘する。 (4)漠然とで良いので、ダンスのテーマを考えさせる。さらに、ストーリー性があってもおもしろい作品ができることを伝える。
生徒の活動	<ol style="list-style-type: none"> (1)7級ダンスを全員で（グループ毎にまとまって）ウォーミングアップ。 (2)B パート（プッシュアップ）の隊形を作る。 *前回 A パートがまだできていないグループも B パートを優先させる。 (3)B パートへの移行動作を作る。 *やり方のひとつとしては、A パートの最後ジャンピングジャックから練習する。 *移動の時同様、16 カウントのうち、後半は余裕を作りプッシュアップの隊形になること。 (4)進度の早いグループは、自由の部分を作り、ダンスのテーマを明確にさせていく。 (5)この時間グループで決めたことを学習ノートに記入し、提出する。

● 12 時間中の 8 時間目

準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 模造紙（チーム・ダンスエアロビックのルーティン表およびキーワード） ・ グループ学習ノート（今後、毎時間回収し教師が点検し次回返却） ・ グループ毎の音楽（すべての班はまだ用意できない） ・ 音楽再生デッキ
指導上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> (1)この頃になるとグループによって進度の差が出てくるので、学習ノートでチェックしておくことが大切となる。 (2)音楽を持ってきたグループは積極的に音に合わせてダンスさせる。それによって全体の活動が活気づく。音楽再生デッキは複数あることが望ましい。複数で違う音楽を流しても、大音量にしなければ他のグループ活動に支障はない。 (3)自由演技では、小道具を使うことも考えさせ、創作に幅を持たせる。
生徒の活動	<ol style="list-style-type: none"> (1)7級ダンスを全員で（グループ毎にまとまって）ウォーミングアップ。 (2)C パート（自由演技）を作る。 *前回 B パートがまだできていないグループも自由演技を優先させる (3)C パートへの移行動作を作る。 *やり方のひとつとしては、B パートから練習する。 *8 カウントのうち、後半は余裕を作り自由演技の隊形になること。 (4)音楽を積極的に使い、通しで練習する。 (5)この時間グループで決めたことを学習ノートに記入し、提出する。


● 12 時間中の 9 時間目  他のグループと競い合う

準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 模造紙 (チーム・ダンスエアロビックのルーティン表およびキーワード) ・ グループ学習ノート (今後、毎時間回収し教師が点検し次回返却) ・ グループ毎の音楽 (すべての班) ・ 音楽再生デッキ
指導上の留意点	<p>(1)この頃になるとグループによって進度の差が出てくるので、学習ノートでチェックしておくことが大切となる。 さらに進度が遅れているグループには教師が積極的にテコ入れしていく。</p> <p>(2)微調整やさらに面白いアイデアが出てくる頃なので、生徒の活動中に、いいアイデアは紹介していく。そうすることで、似たような演技が増えない。生徒に他のグループと違ったことがやりたいという気持ちにさせる。</p>
生徒の活動	<p>(1)7級ダンスを全員で (グループ毎にまとまって) ウォーミングアップ。</p> <p>(2)この時間で、ざっくりと通しができる。</p> <p>(3)グループ活動では、完成に向けて、どんどんアイデアを出して挑戦していく。</p> <p>(4)他の班の様子を知り、負けないように頑張る。</p> <p>(5)この時間グループで決めたことを学習ノートに記入し、提出する。</p>

● 12 時間中の 10 時間目

準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 模造紙 (チーム・ダンスエアロビックのルーティン表およびキーワード) ・ グループ学習ノート (今後、毎時間回収し教師が点検し次回返却) ・ グループ毎の音楽 (すべての班) ・ 音楽再生デッキ
指導上の留意点	<p>(1)9時間目で全グループざっくり通しができているのであれば、この時間は完成に向けて活動させる。特に注意すべき点は、この時間には新しいアイデアは入れないことである。</p> <p>(2)微調整はもちろん構わないが、ざっくりできているものをより洗練させることを指導する。</p> <p>(3)次回の発表会に向けて、生徒の中から司会進行役、補助生徒が出てくると望ましい。</p> <p>(4)発表会まで時間があれば、放課後、昼休みの活動も教師は補助してあげる。</p>
生徒の活動	<p>(1)通し練習と微調整によって、完成に向けて活動する。</p> <p>(2)当日使用する音楽の最終チェックをする。 → 必ず、使用するデッキで再生できるかどうかを確認する。</p> <p>(3)自分達のダンスのテーマ・見どころ・苦勞した点などを記入し提出する。 → この資料を発表会時に紹介する。</p> <p>(4)発表会の順番を決定する。</p>



● 12 時間中の 11 時間目  **クラスで創り上げる** **仲間と盛り上がる** **仲間を認め合う**

<p>準備するもの・ 指導上の留意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 審査シート レベルに応じて作成するが、評価の観点としては「堂々と」「ダイナミック」「ひとながれ」「メリハリ」「デフォルメ」の他に、「テーマ」「ハーモニー」「ポージング」など ・ 外部講師（エアロビック連盟から派遣された検定員） ・ 保護者の参観など臨機応変に対応する。 ・ 1 グループ交代等の時間含め 5 分以内、クラスであれば多くて 8 グループなので、順調にいけば 1 時間の授業で収められるが、できる限り時間を作り、発表まで行いたい。
<p>発表の流れ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 司会者の言葉・審査委員の紹介・審査のやり方 ② 審査シートの配布 <ul style="list-style-type: none"> ・ 審査シートは、全員に配布し、自分のグループダンスの以外、すべてのダンスに点数をつけられるようになっている。 ・ 観点別に項目があり、各観点 5 点満点で、合計点がすぐに算出できるように工夫する。 ③ 順番にしたがってグループ毎にダンスを発表 ④ 集計・審査の仕方（例） <ul style="list-style-type: none"> ・ 全体のダンスが終わったら、グループのメンバーが審査シートを持ち寄りミーティング ・ 自分のグループ以外で良かったダンスを、2 つ順番に発表 ・ 教師は黒板に書き出し、最優秀ダンスを決定 * 外部講師がいる場合、保護者の点数も加算する場合などがあれば工夫する。 ⑤ 発表・表彰・講評など・司会者の閉会の言葉

チーム・ダンスエアロビックの「わかち合う」部分

● 12 時間中の 12 時間目  **喜びを共有する**

～まとめ～

<p>準備するもの・ 指導上の留意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最優秀作品の音楽と再生デッキ ・ これまでの学習を通じて「する」「みる」「ささえる」という部分を再確認させ、本時の成功体験をクラス全員で共有するという部分の説明をしっかりと行いたい。 ・ 本時の「する」：短時間で完成させるので、1 人 1 人が自覚を持ち行動することが大切。 ・ 「みる」：前回の発表会以上に、クラス全体で他のグループがダンスには声援や手拍子を送り、クラス全体で楽しみ、盛り上がるのが大切。ダンスは楽しさを味わう。 ・ 「ささえる」：教わる方も短時間で完成させるので、リーダーをしっかり支えるフォロワーの役割を遂行することが大切。足を引っ張る行動は厳禁。 ・ 成功体験をクラス全体で「わかち合う」、最後をしっかりまとめたい。
----------------------------	---

発表の流れ	<p>(1)はじめにクラスの最優秀作品をみる。 *2つの見方をやってみる ①かしこまって静観する。 ②みんなでワイワイ、楽しく、掛け声、拍手で盛り上がりながら見る。 (やりとり)2種類の見方をした後に教師「どっちの方がいい？」生徒「盛り上がる方！」 教師「いろいろなダンスがあるけど、みんなの作ったダンスは、みんなで楽しくできるもんだね」 「今日はみんなで、みんなが選んだ一番良かったダンスを一緒に楽しもう！」</p> <p>(2)グループ活動（最優秀作品を教わり踊ってみる） 〈活動方法〉 ◎短時間（おそらく20分程度）なので、集中して活動するように徹底させる。 最優秀作品のメンバーが、分担して、他のグループに入る。 それぞれのグループのリーダー役となり、指導する。 *リーダー役となる生徒の中には、体育の授業でリーダー経験があまりない生徒もいるかもしれないが、できる限り、自信をもって、他のグループを指導してみる。</p> <p>(3)発表 時間があればグループ毎でも良いが、クラスを2つに分けて実施しても良い。</p> <p>(4)感想記述 この時間内にできなければ、宿題としても良い。</p>
-------	--

※加藤先生の授業内容はインターネットで、次のキーワードで検索すると動画で紹介されています。





[執筆・協力]

山本 清文 花園大学 教授

愛知県出身、中京大学体育学部体育学研究科修了。91年から全日本エアロビック選手権で5度のタイトルを獲得、シングル、ペア、トリオの全種目で優勝。世界選手権でもペアとトリオで優勝。現在、大学勤務のかたわら、地域のエアロビッククラブで選手の指導に携わっている。

高岡 綾子 鹿児島大学 非常勤講師

三重県出身、筑波大学大学院修士課程修了。生涯を通じた運動の継続について、その内容と方法の実践と研究を行っている。大学における指導者の養成やエアロビックを始め、地域において各年代対象の運動教室で指導に携わっている。

加藤 勇之助 筑波大学附属駒場中・高等学校 教諭

東京都出身。筑波大学卒業後に東京都の保健体育教員となり、94年より現在の職場に勤務。08年より男子生徒を対象に、ダンスの指導経験がない教師にとっても実践しやすいチーム・ダンスエアロビックの授業に取り組んでいる。

[写真] 遠山 高広

[撮影協力] OKJ エアロビックファミリー
筑波大学附属駒場中・高等学校

[印刷] 山口北州印刷株式会社

「中学校体育の授業づくり」
楽しくできる“現代的なリズムのダンス”
チーム・ダンスエアロビック

2011年7月1日 初版第1刷発行
発行：社団法人 日本エアロビック連盟
〒140-0011
東京都品川区東大井 5-7-10 クレストワン 3F
TEL：03-5796-7521 FAX：03-5796-7527
URL：<http://www.aerobic.or.jp/>

無断転載を禁止します

JAF 社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION