

令和5年度 千葉市教育研究会 中学校体育部会
10月授業研究会
学習指導案



単元名	ダンス「現代的なリズムのダンス」
日時	令和5年10月17日（火）

部会の考え方

単元名 G ダンス

1 中学校体育部会研究主題

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための保健体育指導のあり方
～ 学びに向かう力と体力を高める学習指導の工夫 ～

2 研究仮説

〈市教研・研究目標〉

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、学びに向かう力と体力を高める学習指導の方法を究明する。また、タブレットPCの積極的な活用と効果検証を行う。



〈研究仮説〉

- (1) 単元において学習課題を明確にし、一人一人が自己の役割を理解することで意欲的に授業に臨むことができるであろう。
- (2) ギガタブを効果的に活用し、練習方法や作戦を話し合う場面を設定すれば、課題解決が円滑に進み、思考力・判断力・表現力が高まり、学びに向かう力を育てることができるであろう。

3 授業づくりの経緯

ダンスは、近年人気の高まっているスポーツであり、特に「現代的なリズムのダンス」は、音楽に合わせて全身で自由に弾みながら踊ることで自己を表現し楽しさや喜びを味わうことができるスポーツである。中学生くらいになるとメディアの影響もあり、格好良いダンスを踊りたいという意欲をもつ生徒も多く、教師としても生徒の達成感や成就感をもたせたいと思うであろう。しかし、中学生は思春期という成長の過程であり、人前で大きく体を動かしたりリズムに乗って体を動かしたりすることが恥ずかしいと捉える生徒も存在すると思われる。そのため、本研究ではダブルダッチを1つの手段として取り入れ、楽しさの中でリズムダンスの技能向上を目指し、様々なアプローチを紹介することを目的とする。またギガタブの効果的な活用方法も検証する。

4 授業の視点

(1) 単元の組み方の工夫

学習指導要領において、第1学年及び第2学年の技能については「リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること」とあるが、ダブルダッチを使うことでリズムを取りやすくし、その後「変化のある動きの組み合わせ」を自分たちで考えさせた。

(2) 課題を発見し、練習方法や取り組み方を工夫することを目指したアプローチ

「回す人」と「跳ぶ人」が互いの動きに合わせた跳び方を考え、練習方法を工夫できるようアプローチを行う。リズムの変化に対して動きを工夫するなどの課題解決に向けて、主体的にコミュニケーションを図る授業にするためにはどうしたらよいか、時間をかけて検討した。

保健体育科学習指導案

1 単元（題材）名

ダンス「現代的なリズムのダンス」

2 単元目標

- (1) リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で自由に弾んで踊ることができるようにする。【知識・技能】
- (2) 表現などの自己の課題を発見し、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えることができる。【思考力・判断力・表現力等】
- (3) ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ること。【学びに向かう力、人間性等】

3 評価規準

	知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめりごとの評価規準	○知識 - ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 - 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。	表現などの自己の課題を発見し、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ている。	ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、交流などの話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどや、健康・安全に気を配っている。
学習に即した評価規準	○知識 ①ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができることについて、学習した具体例を挙げている。 ②ダンスは、リズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、具体例を挙げている。 ○技能 ③軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ることができる。	①提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。 ②提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関り方を見付けている。	①ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ②簡単な作品創作などについての話合いに参加しようとしている。 ③一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。 ④健康・安全に留意しようとしている。

4 単元（題材）について

ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることを楽しむことや喜びを味わうことのできる運動である。また、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ることを理解させることにより、仲間と話し合う中で楽しみながら自己や他者の考えたことを伝え合うことができる。全身を使った運動であるため持久力が高まるとともに、柔軟性や平衡性も高めることができ、自分の体を使って表現することで、体のバランスや姿勢など、様々な気付きを得ることができる。一方で、中学生は人前で大きく体を動かしたりリズムに乗って体を動かしたりすることが恥ずかしいと捉える生徒もいると思われる。そのような発達段階の特徴を踏まえ、興味関心を引くための1つの手段として「ダブルダッチ」を取り入れることにした。仲間と協力するチームワークも求められ、様々なリズムの変化に対応することにより、敏捷性や巧緻性、筋持久力などが高まる。そして、相手に合わせた回し方や跳び方をするので、仲間と連携した表現が必要となり、協調性も身に付くと考える。

5 単元の指導・評価計画（全12時間）

	学習内容と活動	評価の観点			評価項目 (方法)
		知技	思	主	
1	・オリエンテーション ・学習内容 ・単元目標 ・授業の進め方	①		④	学習カード
2	ねらい1 【ダブルダッチに触れる】 ダブルダッチを回す・跳ぶ			①	学習カード 観察
3	・「入る」「跳ぶ」「抜ける」 ・基本技能を身に付ける		①		学習カード 観察
4	ねらい2 【リズムの取り方を学ぶ】 ・8カウントの取り方を指導する。			②	学習カード 観察
5	・ダウンのリズム、アップのリズムの取り方を指導する。 ・縄を跳びながらリズムをとる。		②		学習カード 観察
6	ねらい3 【ダブルダッチとダンスを合わせる】 ・ダブルダッチの基礎技能→応用技能の紹介と練習。	②			学習カード 観察
7	・8カウントをとりながら基礎・応用技能を使って跳ぶ。 ・回し方や跳び方の工夫についてグループで話し合う。	③		②	学習カード 観察
8	ねらい4 【曲に合わせたリズムで跳ぶ】 ○“USA”の曲に合わせてグループで作品をつくる。 ・8カウントを基本とし、リズムに合わせた動きを考える。			③	学習カード 観察 (ギガタブ)
9	・「1抜け」「2抜け」「ターナーチェンジ」を使う。 ・リズムの特徴を生かし、動きやすいビートとテンポで跳ぶ ・跳ぶだけでなく、上半身も使い、体全体を上下に動かす。	③	③		学習カード 観察 (ギガタブ)
10 本時 11	ねらい5 【曲に合わせた動き方や跳び方・回し方を考える】 ・グループごとにアレンジのしかたを考える。 ・実際に踊りながら練習する。 ・グループごとに練習させる。 ・ギガタブを活用し、自分たちの動きを録画する。		②	②	学習カード 観察 (ギガタブ)
12	・グループごとに発表させる。 ・鑑賞カードを用意し、仲間の作品を見て、認め合う。 ・ギガタブを活用し、作品を録画する。	③		④	学習カード 観察 (ギガタブ)

6 本時の指導

(1) 本時の目標

- ・基礎的な知識や技能を活用して、課題への取り組み方を工夫している。(思考・判断・表現)
- ・グループの仲間同士で互いに助言している。(主体的に学習に取り組む態度)

(2) 本時の展開 (10時間目/12時間)

時配	学習内容と活動 (◎：主な活動内容 ○：具体的な生徒の動き)	指導や支援の手立て (○：支援や指導 ◆：評価)
15分 (導入)	◎整列・挨拶・健康観察 ◎3分間走・準備運動 ○3分間走記録の記入をする。(周回数・心拍数) ◎ねらいの確認をする。 曲に合わせた動き方や跳び方・回し方を考えよう ○グループごとにカードで動きを確認する。 (グループは4人～5人) ◎話し合いの留意事項を確認する。 ○前時を振り返り、話し合いを行う。	○全員で協力して準備をする。 ○出席と健康状態を確認する。 ○本時の活動内容とねらいを確認させる。 ○グループごとの場所へ移動させる。 ○話し合いでは、「8カウントのリズムに合っているか」「全員が参加しているか」について留意させる。
25分 (展開)	◎曲のリズムに合わせた動き方や跳び方の練習 ○曲を流しながら、リズムに合わせて動きを考えながら跳ぶ。 ◎動きのアレンジの工夫 ◎応用技能の確認 ○リズムに合わせた跳び方を確認する。 〈応用技能の例〉 ・ポップコーン、シャッフル、ドンキー ・ランニングマン、馬跳び など ◎ギガタブで撮影し、自分たちの動きを確認する (タイムシフトカメラを利用) ○ギガタブで動きを確認し、話し合いながら動きを考え、練習する。	○大切なのは、回す人と跳ぶ人が互いにリズムに合わせることであり、ということを伝える。 ○次の動きを口頭で伝えながら踊ると、スムーズに入ることができる。 ◆グループの課題や跳び方について、互いに助言を行っている(主体的) ○動きのアレンジを考えるために使える、跳び方や回し方を紹介しながら、実際に映像を見せる。 ○上半身を使い、体全体を使ってリズムを取らせることを意識させる。 ○ギガタブを使用して自分たちの動きを確認しながら、どのようなアレンジや工夫ができるのか、考えさせる。 ◆技能を活用して動きを工夫している(思・判・表)
10分 (終末)	○片付け ○グループで話し合い、ジャムボードに入力する。 ○ジャムボードの意見を全員で共有する。 ○振り返りと次時の目標の確認 ○健康観察・整列・挨拶	○安全に留意しながら片付けさせる。 ○巡視、ジャムボードで振り返りを確認する。 ○本日の振り返りを発表させる。 ○本時の反省と、次時の授業の確認をする。 ○健康状態を確認する。

(3) 本時の評価

- ・基礎的な知識や技能を活用して、課題への取り組み方を工夫することができた。(思考・判断・表現)

「十分満足できる」状況(A)	技能を活用して自ら動きの工夫をし、練習することができる。
「おおむね満足できる」状況(B)	友達の助言・支援を受けながら、動きの工夫をすることができる。
「努力を要する」状況(C)の生徒への手立て	基礎的な技能の確認とリズムの取り方を個別に支援する。