



令和8年度 東京都小学校体育研究会

表現運動系領域部会 夏季合同研究会資料

研究主題

自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
～子供が学びを深めていくための教師の在り方について～

Let's dance!



Rhythm Festival

～令和8年度実証授業～

日時 11月10日(火)13時45分～

会場校 杉並区立四宮小学校

単元名 第4学年 表現運動

リズムダンス「リズムフェス2026」

授業者 主任教諭 香西 克哉

講師 港区教育委員会

指導主事 花井 拓也 先生

1 研究の内容

(1) 表現運動系領域における研究主題の捉え方

①「自ら学び続ける力」を身に付けた子供の姿

自己の取組に責任をもち、自ら学びのサイクルを回しながら学ぶ過程で、以下の資質・能力を一体的に育むことで、深い学びに迫っていくと考える。

- ・いつでも、どこでも、誰とでも協力し、積極的に取り組んでいる。【学びに向かう力、人間性等】
- ・リズムの世界に没入し、心身を解き放して全身で踊っている。【知識及び技能】
- ・誰もが楽しく取り組むことができるような交流の仕方を工夫している。【思考力、判断力、表現力等】

②子供が学びを深めていくための教師の在り方について

表現運動系領域の特性である「没入」「解放」「交流」を大切にした授業づくりをし、子供が自ら学びを深められるように、学習状況に応じて指導や支援をしたり、静観したりする。

(例)・心身を解き放すことができるように、導入の活動や言葉かけを工夫する。

- ・いつでも、どこでも、誰とでもかかわることを価値付ける。
- ・教師のリードによって、子供がリズムの世界に没入することができるようにする。
- ・主体性や没入感を妨げないように静観したり、称賛して子供の学びを価値付けたりする。

(2) 研究の方針

①「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理

ア 表現運動系領域部会の学びのサイクル「見通しをもつ」「踊ってみる」「踊りを振り返る」
→学びのサイクルを回すことで、主体的・対話的で深い学びに迫る。

イ 高次の資質・能力と深い学びの捉え

→(知)リズムの世界に没入し、心身を解き放して全身で踊っている。

(思)誰もが楽しく取り組むことができるような交流の仕方を工夫している。

知識及び技能に関する統合的な理解と思考力、判断力、表現力等の総合的な発揮を一体的に育むことで、深い学びに迫る。

②多様な子供を包摂する学習環境デザイン

ア 教師のかかわり・・・教師のリード、停滞・飽和する子供へのかかわり。

イ 変化の貯金箱・・・「見通しをもつ」「踊りを振り返る」にて活用。

ウ 没入しやすい選曲・・・子供の学習意欲を引き出せる音楽、リズムの特徴を捉えやすい音楽。

③教師と子供による学習評価(形成的評価)の充実

ア 教師による学習評価

目標	方法
リズムの特徴を捉え、動きに変化を付けて踊る。	観察したり、リードしたり、一緒に踊ったりして、リズムに乗れているか、動きに変化を付けているかを理解する。 【指導改善】
取り入れたい変化や見付けたよい変化を伝える。	・リズムの乗り方をリードする。 ・友達や教師の動きを真似するように促す。 ・変化の貯金箱を一緒に見て、これから取り入れたい変化や、見付けた変化を引き出す。

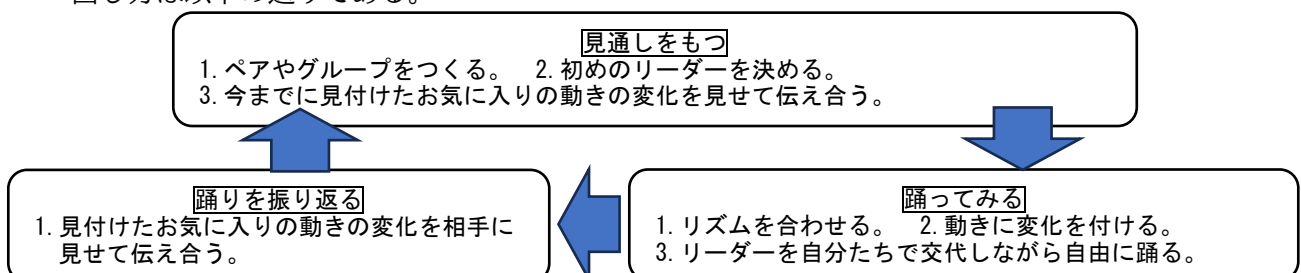
イ 子供による学習評価

目標	方法
リズムダンスを楽しむためにはどうしたらよいかを考え、楽しく取り組む。	変化の貯金箱を見て、見通しをもったり振り返ったりする。 一枚ポートフォリオ評価で、リズムダンスを楽しむために大切なことを書き溜める。 【学習改善】
	・取り入れたい変化を選んだり、踊りの中でよいと思った変化を伝えたりする。 ・自己の成長や変容に気づき、次時の踊りに生かす。

(3) 研究主題を実現するための手立ての工夫

①学びのサイクル

自ら学び続ける力を、友達と共に身に付けていくための学び方を、子供に示す。単元前半から「見通しをもつ」「踊ってみる」「踊りを振り返る」という学びのサイクルを子供自ら回し続けることで、当事者意識をもち、自分たちの学習に責任をもって取り組めるようにする。学びのサイクルの回し方は以下の通りである。



②教師のリード

子供が自ら学びを深めていくためには、運動の楽しさや喜びを味わうための知識及び技能を身に付けていることが必要であると考え。運動の行い方やリズムの特徴の捉え方、動きの変化の付け方等を教えることも教師の在り方である。一単位時間の前半は、教師がリードしながら子供が学び方を理解できるようにする。

ねらい	教師のリード
リズムの特徴を捉えて踊る	・リズムに合わせておへそ（体幹部）を中心に弾んだり、手拍子をしたりする。「このリズムに合わせて弾んでみよう。」「このリズムに合わせて手拍子できるかな。」 ・リズムの特徴を伝える。「『ンタンタ』がロックのリズムです。」
動きに変化を付けて踊る	・動きを提示し、真似して踊るように促す。「先生の腕振り見て！みんなもやってみて！」 ・他にどのような動きができるか問いかけ、自由に踊るように促す。「みんなだったらどんな変化を付けるかな。」 ・子供の動きを観察し、味わわせたい動きを価値付け、真似して踊るように促す。「〇〇さんのスローモーション、面白いね！やってみよう。」 ※上記の流れを繰り返す。

③停滞・飽和する子供へのかかわり

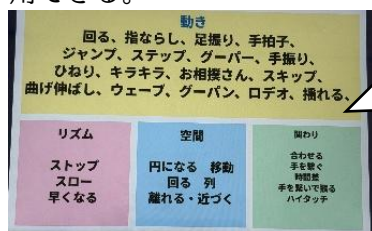
子供が自ら学びを深めていくためには、子供の学習状況に応じた教師のかかわりが重要になると考える。停滞・飽和している子供の学習状況に応じて意図的にかかわり方を選択し、子供が自ら学びを深めていけるように促していく。

想定する子供の姿	教師のかかわりの例
進んで取り組むことができていない。	・教師と一緒に踊って踊りの楽しさを味わえるようにする。 ・教師や友達の動きを真似するように促す。 ※無理はせずに、できていることを称賛する。
リズムの特徴を捉えられない。	・リズムを口伴奏する。 ・一緒に弾む。 ・リズムに乗る姿を子供に見せて、真似するように促す。
動きに変化をつけられず、同じ動きを続けている。	・変化の貯金箱と一緒に確認する。 ・友達の踊りを一緒に見てよい動きを取り入れるように促す。
踊りに変化をつけようとしない。	・一緒に踊りながら、その子供がまだ取り入れていない変化を経験できるようにし、多様に変化させる楽しさや喜びに気付けるようにする。 ・変化の貯金箱からまだ取り入れていない動きを選んでみるように促す。 ・友達の動きを見て取り入れるように促す。

④変化の貯金箱

変化の貯金箱は、子供が見いだした動きの変化を「動き」「リズム」「空間」「かかわり」の4つの視点に分けて書き溜めるツールである。学級全体で見つけた動きの変化を出し合って共有する。

また、学級全体で見つけた動きの変化を自分の踊りに取り入れることができ、「この動きをやってみよう」と見通しをもったり、「この動きが気に入った」などと踊りを振り返ったりする際に活用できる。



子供によって楽しさや喜びを味わえる変化の付け方は異なるため、変化の貯金箱にある変化を数多く取り入れることをねらいとはしない。

しかし、動きに変化を付けて踊ることは指導内容であるため、多様な変化の付け方を価値付けたうえで、変化の貯金箱の活用は子供の実態や学習状況に応じて行うように説明する。

⑤一枚ポートフォリオ評価

子供の自ら学び続ける力を育て、自己評価の質を向上することをねらいとする振り返りシートである。一枚ポートフォリオ評価の形式にすることで、学びの履歴を振り返りやすくし、自己の変容に気付くことで自己評価の質を高めていくとともに、次時の学習への見通しをもてるようにする。

毎時間「今日の学習で一番大切だと思ったこと」を記述することで、「どうしたら楽しく踊ることが出来ますか」の問いに対する学びの深まりを振り返ることができるようにする。ただ書かせたままにはせず、「リズムダンスを楽しむために大切なことを今日も見つけられたかな」などと言葉かけをし、新たな価値を自ら見いだそうとする学び方を促していく。また、単元のはじめとおわりには、同じ問いを投げかけることで、単元を通した学びの深まりが実感できるようにする。

2 学習指導案

(1) 単元名 リズムダンス 「リズムフェス 2026」

(2) 単元の目標

知識及び技能	リズムダンスの行い方を知るとともに、軽快なリズムに乗って全身で踊ることができるようにすること。
思考力、判断力、表現力等	自己の能力に適した課題を見付け、リズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
学びに向かう力、人間性等	リズムダンスに進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにすること。

(3) 単元の評価規準

知識・技能	①リズムの特徴を捉え、へそ（体幹部）を中心に、リズムに乗って全身で弾んで踊ることができる。 ②動きに変化を付けて踊ったり、友達とかかわり合って踊ったりすることができる。
思考・判断・表現	①自己の能力に適した課題を見付けたり、友達のよいところを取り入れたりしている。 ②友達が工夫したよいところや、自身が工夫した動きを伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①進んで取り組もうとしている。 ②誰とでも仲よくしようとしている。 ③友達の動きや考えを認めようとしている。 ④周りの安全を確かめて踊っている。

(4) 単元の指導と評価の計画 (○…形成的評価 ●…総括的評価)

		1	2	3	4	5	6
段階		運動との出会い	学び方を知る		踊りを創造する		
ねらい		リズムダンスに出会い、楽しさや喜びを味わう。	リズムの特徴を捉え、全身で弾んで踊る。		動きに変化を付けて踊ったり、友達とかかわり合って踊ったりする。		今までの学習を生かし、リズムダンスを自由に楽しむ。
評価	知		①リズムの特徴を捉え、へそ（体幹部）を中心に、リズムに乗って全身で弾んで踊ることができる。（俯瞰的に全体を観察する。一緒に踊る。）		②動きに変化を付けて踊ったり、友達とかかわり合って踊ったりすることができる。（ペアやグループで踊る姿を観察する。一緒に踊る。）		①② （踊る姿を撮影する。）
	思		①自己の能力に適した課題を見付けたり、友達のよいところを取り入れたりしている。（踊る前に伝え合う姿やペアで踊る姿を観察する。）		②友達が工夫したよいところや、自身が工夫した動きを伝えている。（学びのサイクル「見通し」「振り返り」での子供の発言や動きを見る。）		①② （OPP シートの記述を見る。学びのサイクル「見通し」「振り返り」で協働する姿を撮影する。）
	主	①進んで取り組もうとしている。 ②誰とでも仲よくしようとしている。 ③友達の動きや考えを認めようとしている。 ④周りの安全を確かめて踊っている。（俯瞰的に全体を観察する。）					①②③④ （活動に取り組む姿を撮影する。）

(5) 本時の学習 一単位時間の学習について（6時間中の5時間目を想定）

①本時のねらい

動きに変化を付けて踊ったり、友達とかかわり合って踊ったりすることができるようにする。

【知識及び技能】

友達が工夫したよいところや、自身が工夫した動きを伝えることができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

②本時の展開

学習活動	本時において特に焦点化する形成的評価の一例 ◎学びを深めている子供の姿(+教師のかかわり) ☆配慮の必要な子供への支援 □評価規準(方法)
1 心と体をほぐす。 ①スキップアンドストップ ②ペアスキップ ③ミラーマン ④サークルダンス	☆自分からペアを組むことが難しい子供には、他の子にペアリングを促したり、他の子のところへ連れていって組ませたりする。クラスには常に「いつでも、どこでも、誰とでも」一緒に取り組むことの大切さを考えられるようにする。
2 教師の言葉かけに合わせて踊ってみる。 ♪ロックのリズムとラテン系のリズム 動きに変化を付ける。 ①空間 (・高い/低い ・集まる/離れる ・移動する ・サークル 等) ②かかわり (・ミラー ・シンクロ ・ばらばら ・順番に 等)	☆リズムに乗ることが苦手な子供には、一緒に弾んだり、リズムに乗る姿を子供に見せて、真似するように促したりする。 ☆即興的に踊ることが苦手な子供には、一緒に踊りながら教師や友達の真似をするように促す。 □動きに変化を付けて踊ったり、友達とかかわり合って踊ったりすることができる。(ペアやグループで踊る姿を観察する。一緒に踊る。) ◎リズムの特徴を捉えたうえで、動きに変化を付けながら曲の終わりまで止まらずに踊っている。 【教師のかかわり】(他の児童への共有を通してより深い学びに) ・没入を妨げないように静観する。 ・よい取組を価値付ける。 (例)「〇〇さんの腕振りがいいね。」
3 見付けた動きの変化を共有する。(変化の貯金箱)	□友達が工夫したよいところや、自身が工夫した動きを伝えることができる。(学びのサイクル「見通し」「振り返り」での子供の発言や動きを見る。)
4 ペアやグループで踊る。 ①見通しをもつ ペアやグループを作って取り入れたい動きの変化を伝える。 ②踊ってみる 自由に踊る。 ③踊りを振り返る お気に入りの動きの変化やかかわりの工夫を伝える。 ※①～③を繰り返す。	◎学びのサイクルを回す中で「よい変化を見付ける」「よい変化を取り入れる」「よい変化を伝える」を総合的に働かせている。 【教師のかかわり】(言語化を通してより深い学びに) ・自ら学び続ける力を育むために、まずは静観する。 ・動きながらよい変化を伝える姿を称賛し、価値付ける。 (例) 「〇〇さんはスローモーションを取り入れたんですね。」 「〇〇さんのように、動きを見せて伝えるのがいいですね。」 「〇〇さん、相手の動きを真似して反応するのがいいですね。」
5 クーリングダウンをする。	☆振り返りを書くのが苦手な子供には、「今日一番大切だと思ったことは何ですか」と個別に問いかける。
6 学習の振り返りをする。	

3 資料

(1) リズムダンスの特性

学習指導要領解説（小学校体育編）では、中学年リズムダンスの特性を以下のように示している。

中学年の「リズムダンス」は、軽快なロックやサンバなどのリズムに乗って友達と関わって踊ることが楽しい運動である。これらの「表現」と「リズムダンス」は、内容は異なるものの、学習の進め方としては、いずれも自由に動きを工夫して楽しむ創造的な学習で進められるところに共通の特徴がある。「小学校学習指導要領解説 体育編」(平成 29 年告示)

上記を踏まえ「学校体育実技指導資料 第9集」の内容を読み取ると、運動の本質的な楽しさは以下の通りである。

- ・リズムへの没入：軽快なロックやサンバなどのリズムと自身の動きを同調させたり、弾んで浮遊感を得たりすることで、リズムの世界に没入し、踊ることの楽しさを味わう。
- ・心身の解放：心と体を解放し、全身で踊ることで、踊ることの楽しさを味わう。
- ・交流の喜び：互いのよさを生かし合い、仲間と交流して踊ること、あるいは調子を合わせて踊ることに喜びを見いだす。
- ・創造的な学習：決まったステップを完璧に再現することよりも、自由に動きを工夫して楽しむ「創造的な学習」としての側面が強い。

(2) リズムの特徴

リズム	特徴
ロック (ポップス)	○軽快なテンポのロックのリズム (テンポの目安はスキップで弾める BPM140 前後) 「 <u>ンタ</u> (1 拍) <u>ンタ</u> (1 拍)」(※下線は、強調を表す) の弾みや後打ち ○ビートの強いロックのリズム (テンポの目安は歩く速さの BPM120 前後) 「 <u>ウンタ</u> (2 拍) <u>ウンタ</u> (2 拍)」の後打ちのリズム
サンバ (ラテン系)	○陽気で小刻みなビートのサンバのリズム (テンポの目安は歩く速さの BPM120 前後からスキップで弾める BPM140 前後まで) 「 <u>ンタッタ</u> (2 拍) <u>ンタッタ</u> (2 拍)」(※下線は、強調を表す) のシンコペーションのリズムと打楽器の小刻みなビートのリズム

(3) 取り入れたい動きの変化

動きの変化の付け方として、弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れたり、素早い動きやストップなどで曲のリズムに変化を付けたりすることが例示されている。リズムの特徴を捉え、動きに変化を付けながら踊るためには、動きを考えたり、考えた動きを組み合わせたりする活動が想定される。また、教師は児童の多様な表現を見取る際に、動きの変化を想定しておくことが必要である。そこで、以下の表には、「ロックのリズム」と「ラテン系のリズム」のそれぞれのリズムの特徴において、引き出したい動きの変化を「動き」「リズム」「空間」「かかわり」の4つの視点に分けて整理をした。

動き	リズム	空間	かかわり
・弾む ・ねじる ・回る ・スイング 等	・速く ・スロー ・ストップ ・カクカク 等	・高い/低い ・集まる/離れる ・移動する ・サークル 等	・ミラー ・シンクロ ・ばらばら ・順番に 等

(4) 心と体をほぐす

本領域の特性である「リズムの世界への没入」を子供に味わわせるためには、心身を解き放つための「心と体をほぐす運動」に取り組むことが効果的であると考え。心と体は密接にかかわっており、一体であるという特性や子供の実態を踏まえ、高揚感や浮遊感を味わえる活動を設定する。1人できることから始めて、かかわる人数を増やしていきながら、運動の楽しさや喜びを味わわせ、心と体をほぐせるようにする。

【部内授業で取り入れた運動一覧】

運動	内容	ねらい	人数
スキップ アンド ストップ	スキップしながらすれ違う人とハイタッチをする。教師の太鼓の合図でその場に止まったり、ポーズをとって止まったりする。	スキップで体を動かすことで、浮遊感を感じたり、心拍数を高めたりする。	1人
ペア スキップ	2人組で手をつないでスキップする。手をつないでスキップしている間を、他の2人組が通る。	友達とかかわりながらスキップをすることで、リズムや浮遊感を同調できる。	2人
ミラーマン	友達の動きを真似して踊ったり動いたりする。 ※始めのリーダーは体じゃんけんで決める。	音楽やリズムに意識できるようにする。リズムに乗って踊り、友達の動きを真似することを通してさまざまな動きを経験しながら楽しむことができる。 ☆相手意識をもって行うことができる。	2人～ グループ
サークル ダンス	クラス全体で大きな円になり運動会ダンスやフォークダンスなどを踊る。	馴染みのある曲や振付で、全員で顔を見合わせて踊ることで、踊ることの楽しさや喜びを味わう。	全員

(5) 用語解説

用語	解説
創造的な学習	自由に動きを工夫して楽しむ学習。
即興的に踊る	思いつくままに捉えたリズムの特徴をすぐに動きに変えて表現すること。
へそ(体幹部)を中心に	リズムに乗る際の中心となる部位。手足だけでなく、体の中心(体幹)を意識して弾んだりねじったりすることで、全身でリズムを捉えること。
後打ち(アフタービート)	後拍が強調された弱起のリズム。ロックのリズムでは、2拍目や4拍目などの「裏の拍」にアクセントをおいて捉える。
シンコペーション	拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズム。
メリハリ	動きの緩急(速い・遅い)や強弱(強い・軽い)を付けること。急に止まる「ストップ」などの変化によって、動きを強調する。
BPM	1分間あたりの拍(ビート)の数で、曲の速さ(テンポ)の目安。 (例)・スキップで弾める BPM140 前後:「ンタ(1拍)ンタ(1拍)」 ・歩く速さの BPM120 前後:「ウンタ(2拍)ウンタ(2拍)」

参考文献:「小学校学習指導要領解説 体育編」(平成 29 年告示)、「学校体育実技指導資料 第9集」

表現運動系領域部会

表現運動系領域部会では、「表現の授業をもっとやってほしい表現部」をスローガンとして日々研究に励んでいます。「運動会表現」ではなく、表現運動系の授業を実践する先生方が少しでも増えるように、授業で使える手立てを検討し、発信しています。表現運動系の授業をしたことがある先生方の中で多くの方が実感していってほしいかと思いますが、「あの子、表現だと輝くなあ」「何だかんだ言って子供は表現が好きなんだな」などと、表現運動系の授業でこそ得られる手応えもあると思います。表現の授業が好きで、楽しみにしている子供たちのために、表現運動系の魅力をもっともっと伝えられたらという思いをもって私たちは活動しています。

部会では、チームごと検討したことを全体で意見交換をするなどして、みんなが当事者意識や責任感をもって研究に関わっています。また、部員向けの実技研修を行い、表現運動系についての理解をみんなで深めていくようにしています。とてもアットホームな雰囲気の中で、研究特有の緊張感やピリピリする感じはありません。「どんな感じなんだろう」とちょっと覗く感じでも構いませんので、表現運動系の研究に興味がある方は是非お越しください。部長・副部長に気軽にご連絡ください。

(部長) 目黒区立烏森小学校 照沼 純
03-3719-1794

(副部長) 葛飾区立上千葉小学校 村越 優子
03-3601-8555
文京区立林町小学校 塚越 潤
03-3946-0421
杉並区立四宮小学校 香西 克哉
03-3390-3147



ホームページも
ご覧ください！



YouTube



ハンドブック



低学年



中学年



高学年



リズムクラブ
作成中！

部員はいつでも募集しています！
お近くの部員にお声がけください

表現の授業をもっとやってほしい

表現部