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

**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～**




**【実証授業】**

**授業日　令和８年１１月１０日（火）　１３時４５分から**

**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**

表現運動系領域部会
ホームページ

目次

Ⅰ　東京都小学校体育研究会の研究
１　研究の全体構想図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
２　令和令和８年度の研究と夏季合同研究会について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
（１）研究主題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
（２）主題設定の理由・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
（３）研究の方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
①「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理・・・・・・・・・・・・・・・３
②多様な子供を包摂する学習環境デザイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
③教師と子供による学習評価（形成的評価）の充実・・・・・・・・・・・・・・・・・４
（４）本研究会の運営に参画する正副部長会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
（５）夏季合同研究会について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
３　今年度の研究の経過・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
（１）研究の進め方について
（２）正副部長会の内容について（第１回から第５回まで）
（３）部内授業（公開授業）・実証授業を中心に見た研究の経過
４　「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
Ⅱ　表現運動系領域部会の研究
１　表現運動系領域における研究主題の捉え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７
２　研究の重点
（１）「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理・・・・・・・・・・・・・・・・・ ７
（２）多様な子供を包摂する学習環境デザイン（リズムダンス ver.）・・・・・・・・・・・・８
（３）「没入」「解放」「交流」を大切にした授業づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ９
（４）教師と子供による学習評価（形成的評価）の充実・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
３　夏季合同研究会より・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
４　学習指導案
（１）～（５）実証授業実施校等、単元名、単元の目標、単元の評価規準、児童の実態・・１１
（６）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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
②教師リード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
③停滞・飽和する子供へのかかわり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
④変化の貯金箱・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
⑤一枚ポートフォリオ評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
⑥リズムの特徴を捉えやすい選曲・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
⑦リズムクラップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
（７）学習過程・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
（８）本時の学習　一単位時間の学習について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
（９）指導と評価の計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
（10）全時間の学習（一単位時間の学習）と形成的評価・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
（11）資料
①リズムダンスの特性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３１
②リズムの特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３１
③「サンバ」やめよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２
④取り入れたい動きの変化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３３
⑤心と体をほぐす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３３
⑥用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４
⑦曲リスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３５

## Ⅰ　東京都小学校体育研究会の研究

### 1　研究の全体構想図

子供たちの現状と課題

学　習　指　導　要　領

社会の背景・要請

研究の成果と課題（令和７年度）
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

**〇成果**
- 「単元、一単位時間、運動（活動）している時」の３つの視点で「学びのサイクル」を具現化できた。
- 子供が自ら学び続けるために教師はどのようなかかわりが求められるかを具体化できた。
- 子供が「やってみたい」「できるようになりたい」と思える課題設定が学びのサイクルを回す起点になることを明らかにした。

**〇課題**
- 子供主体の学習づくりとそれを支える学習環境デザインの一層の具体化。
- 子供の停滞をどう見取りどうかかわるかなど、教師の支援の充実。
- 子供に「自ら学び続ける力」が身に付いたかの検証方法や評価。

令和８年度　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　―

**研究の目的と方針**

【研究の目的】
自立した学習者としての資質・能力を育てる視点に立ち、子供が仲間と共に学び合いながら、自ら学び続ける力を身に付けることができる、質の高い深い学びを実現する体育学習の在り方を追究する。

【研究の方針】
〇子供たちが課題を見いだし、仲間と協働しながら課題解決に向かう学びの在り方、多様な子供を包摂する学習環境デザイン、教師と子供による学習評価（形成的評価）の充実等、昨年度の課題に対する考えや改善策について、授業研究を通して明確にする。
〇各領域部会の正副部長が主体的に研究活動を運営すること、領域を超えて議論を深め、協働的に研究を推進することで、東京都の小学校体育科研究のさらなる発展を目指す。

**〈基礎研究・調査研究〉**
〇学習指導要領や中教審答申等の資料を収集・分析し、共通の知見を得る。
〇子供の現状や課題、教師の実践上の課題等について各種調査を実施してつかむ。

**〈夏季合同研究会〉**
〇「双方向コミュニケーション方式」による体育フェス及び分科会の実施。
〇今年度の基礎研究及び研究の方針について参加者と部会が双方向で意見交換し、一緒になって考え、議論する中で、よりよい体育学習の在り方を追究する。

**〈実　践　研　究〉**
〇実証授業等を実施し、子供の変容や活動状況のデータを基に授業を評価して検証する。
〇研究協力校等における実践研究の報告を受けて検証する。

研究発表大会による研究の評価・検証

## 2　令和８年度の研究と夏季合同研究会について

### （１）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―

### （２）主題設定の理由

本研究会では、一人一人の子供が自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値ある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、一人一人の豊かで幸せな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう、その資質・能力を育成するための研究を推進してきた。

具体的には、「自立した学習者の育成」を学習指導のゴールとして描き、資質・能力を育むことをねらいとして体育の授業づくりを行うこと、学習の中で運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して「自ら学び続ける力」を身に付けていくこと、仲間と共に学び合うことによって、自分一人では達成することができなかった質の高い課題解決につなげることを中心に研究を進めてきた。

昨年度は、「自ら学び続ける力」を育むためには、学習における「学びのサイクル」を具現化することが必要と考え、「単元、一単位時間、運動（活動）している時」の３つの視点で示すことができた。また、子供が自ら学び続けるために教師はどのようなかかわりが求められるかを具体化したことや、子供が「やってみたい」「できるようになりたい」と思える課題設定が学びのサイクルを回す起点になることが分かった。

一方で、子供が主体となる学習環境デザインの具体化が十分ではなかったこと、子供の停滞をどう見取りどうかかわるかなど「学びのサイクル」を回せていない子供への教師の支援がさらに必要であること、子供の「自ら学び続ける力」が身に付いたかの検証方法や評価については、各部会で差異があることなどが課題として挙げられていた。

これらの課題から見えてきたことは、教師がどのように子供たちとかかわるのがよいのかを明確にしていくことである。そこで、研究主題を引き続き「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」とし、今までの副主題であった「運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して」を前提としながら、新たな副主題として「子供が学びを深めていくための教師の在り方」と変え、昨年度までの成果と課題を踏まえた新たな研究の視点を設定して取り組む。

### （３）研究の方針

#### ①　「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理

昨年度、全領域部会において「学びのサイクル」の子供の姿が具体的に示された。しかし、主体的に学びに向かう子供の減少は依然として問題視されており、子供たちが課題を見いだし、仲間と協働しながら課題解決に向かう学びの在り方については今後も検討が必要である。また、「学びのサイクル」は目標到達のための手立て（過程）であるのか、「学びのサイクル」の質自体を高めることが目標なのかについても共通認識することができなかった。さらに、「自ら学び続ける力」を上位目標と据えつつも、「資質・能力」を到達目標として示すことができたかについても疑問が残った。改めて「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の考え方について整理していく。

② 多様な子供を包摂する学習環境デザイン

昨年度の研究を通して、子供主体の学習づくりを考える中で「学びのサイクル」が停滞・飽和した子供への教師のかかわり方がまだ不十分であることが挙げられた。「学びをデザインする高度専門職としての教師」が示され、学習環境デザイナーとしての教師の在り方を考えることが更に求められている。個別最適な学びと協働的な学びを一体的に実現する視点からも、多様な子供を包摂する学習環境デザインをさらに具体化していく。

③ 教師と子供による学習評価（形成的評価）の充実

「自ら学び続ける力」をどのように見取り、どのように評価するかについては、領域間で共通理解が十分でないことが課題として挙げられる。学習者である子供自身が自己の学びを評価し、学習改善に生かすことは 「学びのサイクル」を回す上で重要であると考える。そこで、教師と子供による学習評価（形成的評価）の充実を図る。

（4）本研究会の運営に参画する正副部長会

今年度も昨年度同様、正副部長が本研究会の運営に参画する。領域部長が作成した正副部長会年間計画に沿い、領域ごとの事前課題作成や各回の研修の運営、協議を各領域部長が中心となって行ってきた（Ｐ５　３今年度の研究の経過を参照）。

（5）夏季合同研究会について

① 趣旨

各領域部会における基礎研究及び研究の方針、日々の授業づくり、ＩＣＴ教材に係る事項について提案し、様々な実践やニーズをもつ参加者と双方向の議論を行い、領域部会及び参加者双方の研究を深め、授業改善につなげる。

② 研究会の進め方

ア　体育フェス

・参加者の多様なニーズに応えるため、ブース形式で行う。主に授業づくりの基礎・基本について領域部会と参加者が双方向で意見交換をする。

・ＩＣＴ教材や各部会が開発してきたコンテンツ等についても参加者に提案していく。

イ　研究分科会

・今年度の基礎研究及び研究の方針について、領域部会からの一方的な説明に終始することなく領域部会と参加者が双方向で意見交換をする。

ウ　指導・助言

・分科会での議論を基に、まとめとして体育担当指導主事等から指導・助言をいただく。

・協議の中で議論を方向付けたり、浮かび上がる課題を整理したりするなど、体育担当指導主事等も協議の一員として助言できる機会を設ける。

エ　その他

・夏季合同研究会での議論及び指導・助言を踏まえ、９月から１２月までの期間に、各領域部会において実証授業を実施するとともに、その結果を検証し、２月の研究発表大会において成果と課題を報告する。

## 3　今年度の研究の経過

（１）研究の進め方について

前述の通り、各領域正副部長が主体的に本研究会の運営に参画してその充実を図り、自分たちの研究に責任をもって取り組んできた。

（２）正副部長会の内容について（第１回から第５回まで）

① 第１回　研究主題の捉え

・令和８年度研究方針、研究主題の捉えについて疑問点や各領域の考えを出し合い、今年度の研究へのイメージをつかむため、グループ協議や全体協議を行った。

② 第２回　「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理について

・各部の捉えを共有し、言葉の共通認識を図るとともに領域ごとに異なってよい点を確認した。
・「深い学び」については、学びの過程の姿であるのか、到達目標の姿であるのか協議をした。
・「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理」について【６ページ】に示す。本まとめの文言については、文部科学省の中央教育審議会において用いられているものを主に引用している。今後の審議の進行状況により、変更する可能性がある。

③ 第３回　学習評価の捉え

・各領域部会の学習評価の捉えについて共有し、学習評価についての考えを整理した。

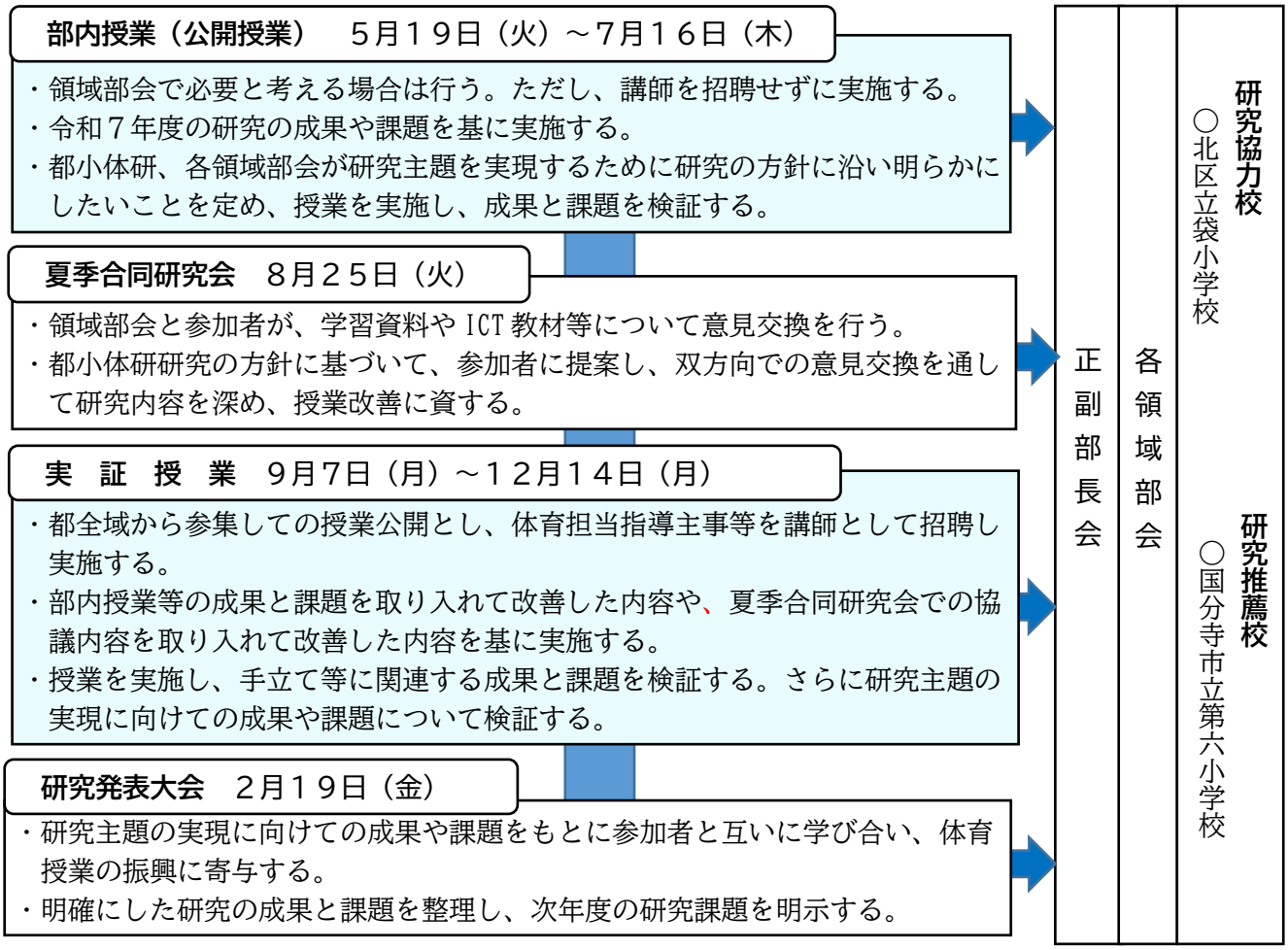
④ 第４回　学習環境デザイン

・各領域部会の学習環境デザイン（教師の役割）について共有し、考えを整理した。

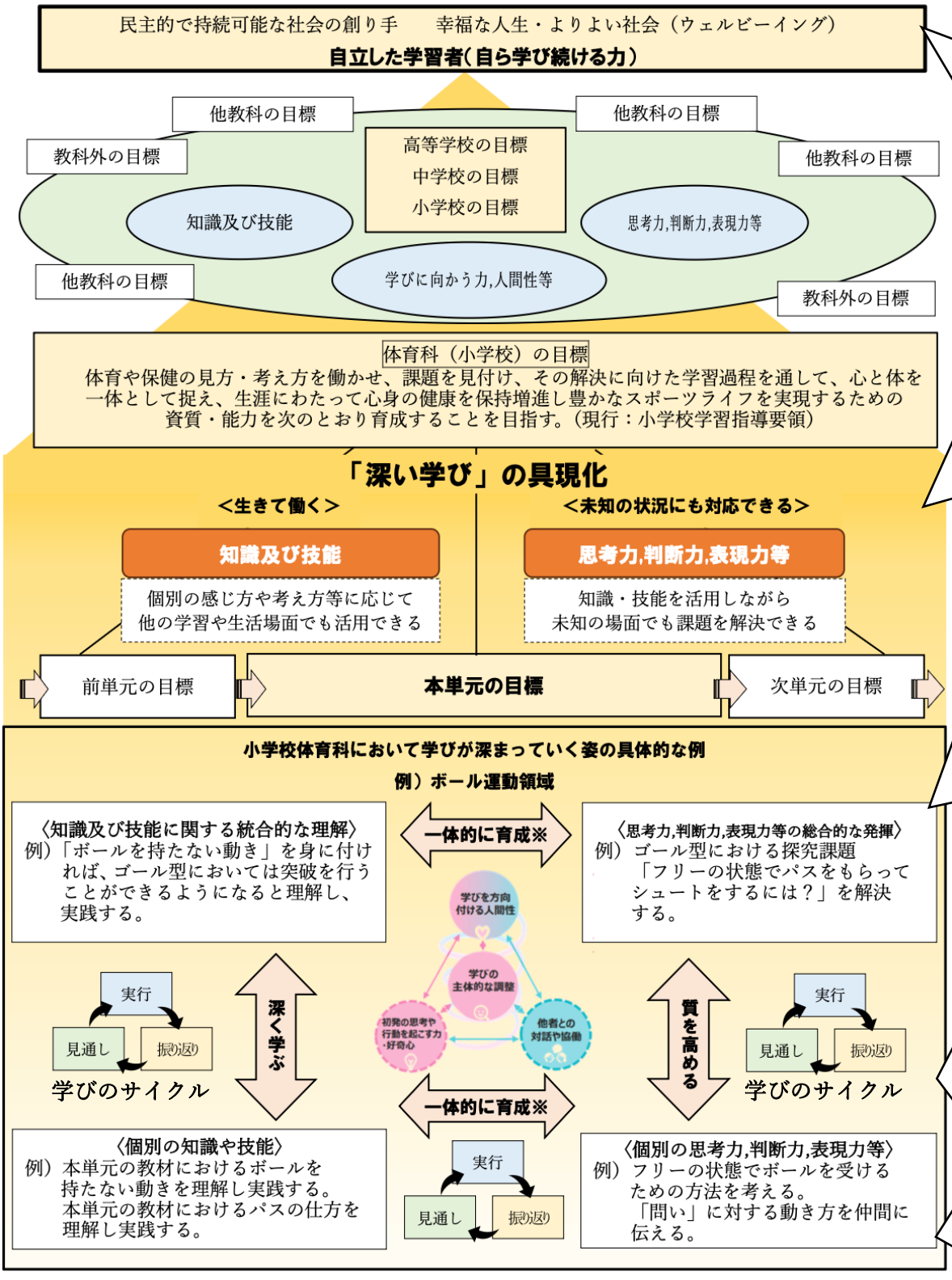
⑤ 第５回　夏季合同研究会の実施方法

・各領域部会の夏季合同研究会（体育フェス及び研究分科会）の実施方法について共有し、重要な点について共通理解を図った。

（３）部内授業（公開授業）・実証授業を中心に見た研究の経過



## 4　「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理




**「自立した学習者」**は初等教育だけで到達するものではなく、初等中等教育全体を通して、育むことを目指すものであると考える。

**「統合的な理解」「総合的な発揮」**（総称して「高次の資質・能力」）は、個別の資質・能力が深まることで至るものであり、個別の資質・能力との関係で重要性の軽重を意味するものではないとされている。＊1

**「学びに向かう力,人間性等」**は、①当該教科等で育みたい学びや生活に向かう態度（下部）と、②当該教科等の学習で育みたい情意・感性（上部）の２つの要素から検討すべきとされている。＊1

**「学びのサイクル」**とは、子供が運動や課題との出会いを通して学習課題を見いだし、仲間と協働しながら試行錯誤し、振り返りを通して次の学習課題を自ら見いだしていく学びの過程である。

※「知識及び技能」から「思考力,判断力,表現力等」への一方向の矢印とならないように配慮が必要である。

＊1 参考引用文献：「次期学習指導要領に向けた審議のまとめ（論点整理）」
中央教育審議会,2025 年 7 月.

## Ⅱ　表現運動系領域部会の研究

### 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　研究の重点

（1）「学びのサイクル」「資質・能力」「深い学び」の整理

①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。

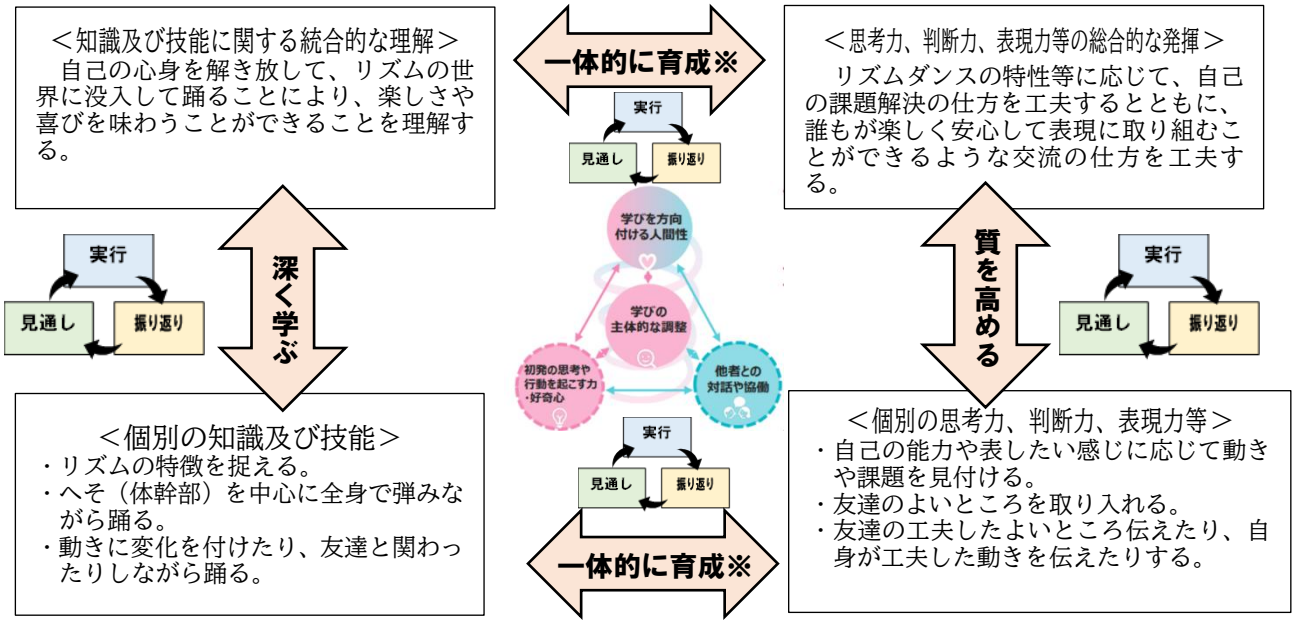
②高次の資質・能力と深い学びの捉え

→（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。

**リズムダンスにおいて学びが深まっていく姿の例**




※「知識及び技能から思考力、判断力、表現力等（一方向の矢印）」という、習得→探究の階段型カリキュラムにならないよう配慮する。

（2）多様な子供を包摂する学習環境デザイン（リズムダンス ver.）

## 教師のかかわり

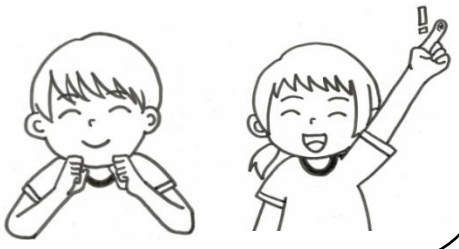
基本的なかかわりの例
・よい踊りを広げる・発問、称賛を中心とした言葉掛け・簡単な動きを示す・動画を撮影するなど
停滞した子供へのかかわりの例
・態度に課題のある子供には、一緒に踊って踊りの楽しさを味わって活動できるようにする。
・リズムの特徴を捉えることに課題のある子供には、口伴奏をしたり、手を繋いで一緒に弾んだりする。
・動きの変化に課題がある子供には、変化の貯金箱を確認したり友達の踊りを一緒に見て踊ったりする。
飽和した子供へのかかわりの例
・動きに変化を付けられない子供には、変化の貯金箱からまだ取り入れていない動きを組み合わせるように促す。
・自分の踊りに満足している子供には、友達とのかかわりを促して様々な動きを取り入れられるようにする。

## リズムの特徴を捉えやすい選曲

ロックの後打ち、シンコペーションや小刻みなビートのリズムなど、子供がビートを捉えやすい曲を選択する。また、場面に応じて意図的に選曲する。
ほぐし
・馴染みのある曲で子供の心と体を解放する。
主運動
・リズムの特徴がつかみやすい曲。
・子供の興味・関心に合った曲。
・スキップで弾んで踊れる軽快なリズムであり、体幹部で乗りやすい曲。
・テンポの幅や曲調の変化がある曲。

## 学習環境デザインにより リズムダンスの特性を味わい 学びを深める

**没入**　**解放**　**交流**



## リズムの言語化

後打ちのリズム（ロック）
ンタ　ンタ
ウンタ　ウンタ
シンコペーションのリズム(ラテン)
ンタッタ　ンタッタ

## ＩＣＴの活用

・子供の学びの蓄積
・学びの共有
・リズムを捉えるゲーム

## 変化の貯金箱

動き
全身で弾む、ねじる、回る、ターン、へそをスイング、スキップ、腕を回す、ジャンプ、足を上げるなど
リズム
素早い動き、ストップ、小刻み、スロー、カクカクなど
空間
広がる、集まる、移動するなど
かかわり
一緒に踊る人数を増やす、向かい合う、手をつなぐ、くぐりぬける、調子を合わせる、かけ合い、列になる、くっつく、円形になるなど

## 心と体をほぐす

心と体の解放
例）ことりおに
　友達とかかわりながら心拍数を高める。
例）スキップ&ストップ
　すれ違う友達とハイタッチをしたり、スキップやポーズを行ったりする。
踊りにつながる動き
例）ミラーマン
　リズムに乗りながら、友達の動きを真似して踊る。
例）ペアスキップ
　ペアでスキップをしながら空いている場所を見付けて移動する。ペアでトンネルをつくり、近くのペアを通させたり、通してもらったりする。



## 教師：学習環境デザイナー

子供の実態に応じて、リズムダンスの特性を十分に味わえるように学習環境を整える。また、学び合いを促進する子供同士の関係づくりを行う（授業経営）。

（3）「没入」「解放」「交流」を大切にした授業づくり

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する。

| リズムダンスの特性 | 特性の捉えと教師の役割 |
|---|---|
| リズムの世界への<br>**没入** | リズムダンスにおける「没入」とは、自意識が薄れている「フロー状態」であると捉える。没入するためには、音楽と身体が一体となり、リズムに同調することや弾むことによって浮遊感を感じることが必要であると考える。<br>教師は子供がリズムの特徴を捉え、リズムと同調することによって心地よさを味わえるように手立てを講じる。<br>（例）<br>・教師のリードによって、リズムの特徴を捉えやすくなるように支援する。<br>・没入感を妨げないように、必要以上に言葉かけをせずに静観する。 |
| 心身の<br>**解放** | 心身を解放させ、全身で踊ることが運動の楽しさや喜びを味わうことに繋がると考える。<br>教師は、授業の導入にて「心と体をほぐす」活動を意図的に設定し、子供が心身を解放することができるようにする。<br>また、全身で、全力で踊る姿を全体で価値付け、心身を解放させることへの安心感ももてるようにする。 |
| 友達との多様な<br>**交流** | 一人だけではなく、友達と交流することが運動の楽しさや喜びを味わうことに繋がると考える。交流の方法は、一緒に踊るだけでなく、踊りを見合って相手のよい動きを真似したり、伝え合ったりするなど、多様な関わりを価値付ける。また、仲間との多様な交流を通して、没入感や解放感を得ることにも繋がると考える。 |

（4）教師と子供による学習評価（形成的評価）の充実

① 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把握する。<br>【指導改善】<br>・リズムの乗り方をリードする。<br>・友達や教師の動きを真似するように促す。<br>・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。 |
| 取り入れたい変化や見付けたよい変化を伝える。 | |

② 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。<br>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。<br>【学習改善】<br>・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。<br>・自己の成長や変容に気付き、次時の踊りに生かす。 |

※P.19 全時間の学習（一単位時間の学習）と形成的評価　参照

## ３　夏季合同研究会より

夏季合同研究会の研究分科会を受けて、以下のような課題が明らかになった。実証授業において改善を図るべく、部会で検討を重ねてきた。

【講師　平井　政知　先生（狛江市立狛江第二中学校　副校長）より】

・表現運動系領域部会の今年度の研究の重点を明確にすること
・学びのサイクルを回すために、子供が自ら運動に取り組む必要感をもてるようにすること
・４つの変化の視点（動き・リズム・空間・かかわり）の関係性を整理すること
・教師の言葉かけと４つの変化の視点（動き・リズム・空間・かかわり）を関連付けて具体化させること
・子供が本時のねらいに即した振り返りをするための工夫を検討すること

【参観者より】

・「没入」する姿をどのように捉えるのかを明確にすること
・評価方法を具体的に示すこと
・一枚ポートフォリオシートの活用方法を詳しく示すこと
・リズムダンスで使用する曲について再検討すること
　（例）・曲数を減らすこと　・曲を子供に選ばせること　等

本部会では、研究主題の実現に向けて研究を進めていくなかで、表現運動系領域の特性を十分に味わわせることを大切にしているため、「没入」「解放」「交流」を大切にした授業づくりを重点としている。子供が自ら学び続けるためには、全てを子供に委ねるのではなく、一人一人の子供が表現運動系領域の特性を味わうことをしっかりと保証することや、運動の楽しさや喜びを味わうために必要な知識及び技能をしっかりと理解できるようにすることなど、教師がリードする部分も大切であると考える。本研究で講じる手立ては全て、「没入」「解放」「交流」に繋がるものであることも明確にしたうえで提案する。

## ４　学習指導案

（１）実証授業実施校等

杉並区立四宮小学校

第４学年３組　児童：３３名　指導者：主任教諭　香西　克哉

（２）単元名　表現運動　リズムダンス「リズムフェス 2026」

（３）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。 |
| 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。 |

（４）単元の評価規準

| | |
|---|---|
| 知識・技能 | ・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。<br>・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 | ・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。<br>・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 | ・進んで取り組もうとしている。<br>・誰とでも仲よくしようとしている。<br>・友達の動きや考えを認めようとしている。<br>・周りの安全を確かめて踊っている。 |

（５）児童の実態

本学級の子供は、今年度の学習を通じて運動の行い方や技能ポイントを理解した上で、自己やチームの課題を見いだし、解決に取り組む経験を積んでいる。９月に行ったベースボール型ゲームでは、チームの友達と作戦を練り、ゲームの状況に応じて意図的に守る位置を変更したり、用具の操作が苦手な友達に操作の仕方を教えたりするなどして協働的に課題を解決する姿が見られた。表現運動においては、３年生の体育発表会でフォークダンスを行っており、既定の振付で踊った経験がある。一方で、大半の子供はリズムに乗って自由に踊る経験をあまりしていない。

学習の振り返りではこれまで一枚ポートフォリオ評価を活用しており、学びの履歴を振り返り、自己の変容を捉える経験を積んでいる。自分が見付けた動きのこつや友達とのかかわりについて継続して記述する姿がある。これに対し、本学級には学級全体に自分の考えを発表するなど、人前に立って自己表現を行うことに積極的でない子供が複数名いる。

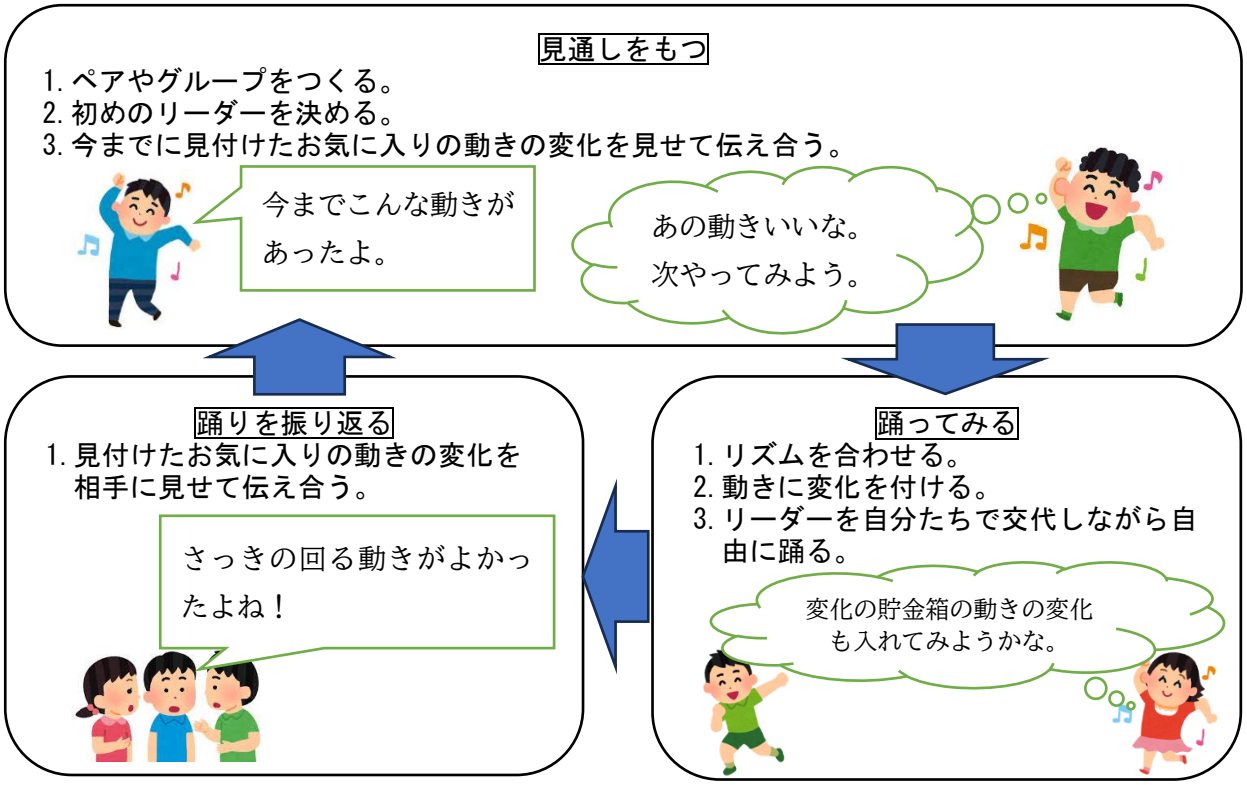
音楽科では、４拍子や３拍子のリズムに合わせて手拍子をする活動を毎時間行っており、リズムに合わせる経験を積むことができている。

これまで学習した各領域の特性と性質が異なる部分をもつ本単元においては、心身の解放を十分に行い、リズムダンスの特性による楽しさを味わったうえで、「いつでも、どこでも、だれとでも」を合言葉に友達と踊りを楽しめるように学習を構成していきたいと考える。

（６）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仲間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

子供がリズムの世界に没入し、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る。リズムの特徴の捉え方や動きの変化の付け方等を言葉かけしたり教えたりす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：リズムの特徴を捉えて踊る】例

**リズムに乗ってへそ（体幹部）を中心に弾んだり、手拍子をしたりする。**

「このリズムに乗って弾んでみよう。」
「このリズムに乗っ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。」
「一定のリズムです。」

【ねらい：動きに変化を付けて踊る】例

**動きを提示し、真似して踊るように促す。**
「先生の腕振りを見て！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動きができるかな？」



**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。**

「○○さんのスローモーション、面白いね！やってみよう。」
「２人組で離れたりくっついたりしていて面白いね！やってみよう。」
※子供の動きを観察し、味わわせたい動きを価値付け、真似して踊るよう促す。

③停滞・飽和してい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。

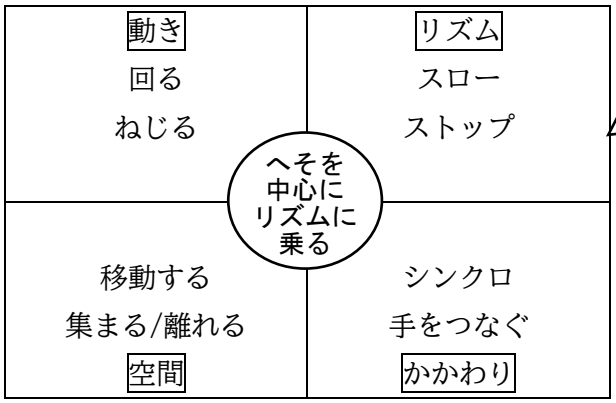
<table>
<tr><th>想定する子供の姿</th><th>教師のかかわりの例</th></tr>
<tr><td>進んで取り組むことができていない。</td><td>・教師が一緒に踊って踊りの楽しさを味わえるようにする。<br>「○○さん、笑顔で楽しく踊っていて素敵！」<br>・教師や友達の動きを真似するように促す。<br>「先生や友達の□□の動きを真似してみて。」<br>※無理にやらせようとせずに、できていることを称賛する。</td></tr>
<tr><td>リズムの特徴を捉えて踊ることができていない。</td><td>・リズムを口伴奏する。<br>「ロックのリズムは、ンタ　ンタだよ。」<br>「ラテンのリズムは、ンタッタ　ンタッタだよ。」<br>・手を繋いで一緒に弾む。<br>・リズムに乗る姿を子供に見せて、真似するように促す。<br>「先生の動きを真似してごらん。」</td></tr>
<tr><td>動きに変化を付ける方法が分からず、同じ動きを繰り返している。</td><td>・変化の貯金箱を一緒に確認する。<br>「貯金箱を見て、どんな変化が取り入れられるか考えてみよう。」<br>・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。<br>「友達の動きを見て、出来そうな動きはあるかな。」<br>「○○さんは、□□に変化を付けながら踊っているからとっても面白いね。」</td></tr>
<tr><td>踊りに変化を付けようとしない。</td><td>・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。<br>・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。<br>「違った動きで楽しく踊るには、どの変化を取り入れたいかな。」<br>・友達の動きを見て取り入れるように促す。<br>「友達はどんな動きを取り入れているかな。」</td></tr>
</table>

④変化の貯金箱

変化の貯金箱は、子供が見いだした変化の工夫を「動き」「リズム」「空間」「かかわり」の４つの観点に分けて書き貯めるツールである。学級全体で見付けた変化の工夫を出し合って共有する。

子供は変化の貯金箱にある変化の付け方を自分の踊りに取り入れることができ、「この変化を取り入れてみよう」と見通しをもったり、「この変化の工夫が気に入った」などと踊りを振り返ったりする際に活用できる。

【イメージ例】




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の工夫を数多く取り入れることをねらいとはしない。

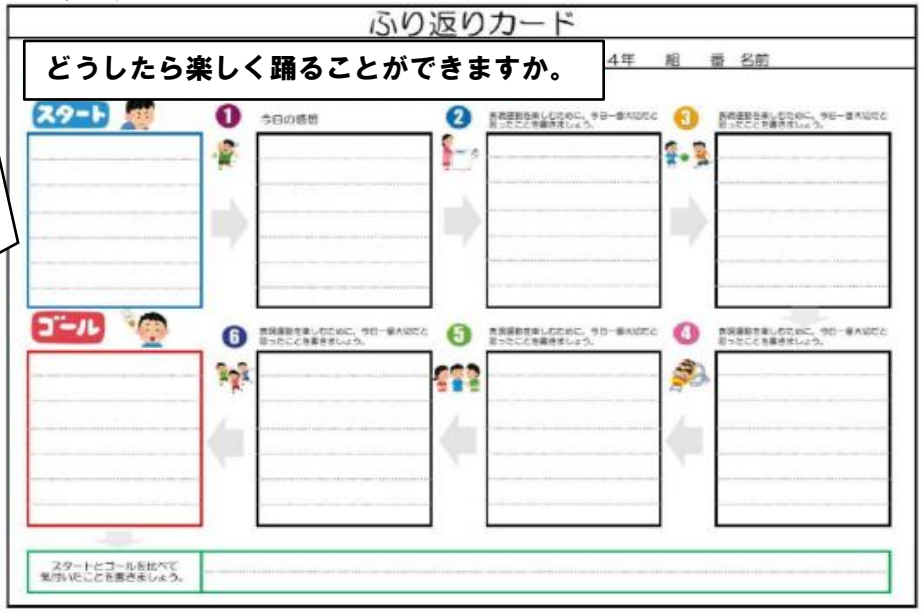
しかし、変化の工夫をして踊ることは指導内容であるため、多様な変化の付け方を価値付けたうえで、変化の貯金箱の活用は子供の実態や学習状況に応じて行うように説明する。

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評価方法である。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。

毎時間一枚ポートフォリオシートに「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できますか」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。

子供が自己評価することをねらいとしているシートである。「スタート」には、今もっている知識を書くため、的を射ていないことを書いたり、書けない子供がいたりすることが想定されるが、それでよいと考える。毎時間の「大切だと思ったこと」を蓄積していくことを通して、気付いた自己の学びの変容を「ゴール」に書くことを目指す。



⑥リズムの特徴を捉えやすい選曲

子供が自ら学びを深めていくために、子供の学習意欲を引き出せる音楽や、リズムの特徴を捉えやすい音楽を選ぶことも教師の役割として重要であると考える。以下のことを考慮に入れて選曲する。※BPM120～140 がよい。

| リズム | 考慮に入れること |
|---|---|
| ロック | ・アフタービートが強調されている。「ンタ　ンタ」「ウンタ　ウンタ」<br>・規定の振付があるものは避ける。<br>・子供にとって親しみや馴染みがある曲を選ぶのも有効であるが、リズムの特徴を捉えやすい曲を選ぶことを優先させる。 |
| ラテン | ・シンコペーションが聞き取りやすい。「ンタッタ　ンタッタ」<br>・「ンタッタ　ンタッタ」のリズムであれば、サンバの曲でなくてもよい。<br>・子供にとって親しみや馴染みがある曲を選ぶのも有効であるが、リズムの特徴を捉えやすい曲を選ぶことを優先させる。 |

⑦リズムクラップ

子供が楽しみながらリズムの特徴を捉えられるように、後打ちのリズム（ロックのリズム）を視覚化したアプリを活用する。後打ちのリズムを扱った授業の次の時間の導入で、リズムの特徴を復習する目的で使用する。リズムが視覚化されているため、手拍子がしやすく、後打ちのリズムが一定のリズムであることを理解しやすい。リズムに乗ることが苦手な子供への支援の一つとなると考える。




（７）学習過程

＜　第４学年　表現運動　リズムダンス「リズムフェス 2026」　＞

※子供の姿…本単元における「自ら学び続けている子供の姿」

| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5（本時） | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 段階 | 運動との出会い | 学び方を知る | | 踊りを創造する | | |
| 子供の姿 | ○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。<br>○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。<br>○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。<br>○自己の取組に責任をもち、自ら学びのサイクルを回している。<br>・今までに見付けた動きの変化から、取り入れたい動きを選んで伝えている。<br>・リーダーを自分たちで交代しながら、相手の真似をして踊っている。<br>・見付けたお気に入りの動きを伝えている。 → ・踊りに取り入れたい動きの変化やかかわり方を伝えている。<br>・多様なかかわり方（ミラー、シンクロ、ばらばら、順番、リード等）で踊っている。<br>・見付けたお気に入りの動きを伝えている。 | | | | | |
| 学習活動 | 心と体をほぐす | | | | | |
| | みんなで踊ってみる | | | | | |
| | | 見付けた動きの変化を共有する（変化の貯金箱） | | | | |
| | | ペアで即興的に踊る | | ペアやグループで即興的に踊る | | |
| | クーリングダウン、学習の振り返り | | | | | |

（８）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】（重点）

・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<br>◎学びを深めている子供の姿（＋教師のかかわり）<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価規準（方法） |
|---|---|
| 1　心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、手つなぎぐるぐる、窓ふき、パティケークポルカ | ☆友達と楽しくかかわったり全身を大きく動かしたりしている姿を価値付けし、運動に前向きに取り組む雰囲気を作る。 |
| 2　みんなで踊ってみる。<br>♪ロックのリズムとラテン系のリズム<br>かかわりを工夫する。<br><br>3　見付けた動きの工夫や変化を共有する。（変化の貯金箱）<br><br>4　グループで踊る。<br>①見通しをもつ<br>取り入れたい変化の工夫を伝える。<br>②踊ってみる<br>見通しで伝え合った変化の工夫を生かして踊る。<br>③踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化やかかわりの工夫を伝える。<br>※①～③を繰り返す。 | ☆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。<br>☆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。<br>□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静観する。→一緒に踊り、教師が意図的にいくつかの変化を取り入れて踊り、それを真似するように促す。その後リーダーを子供に変えて、子供が取り入れる変化を真似して踊る。）<br>◎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。<br>【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）<br>・没入を妨げないように静観する。<br>・よい取組を価値付ける。<br>（例）「○○さんたちはシンクロしていていいね。」<br>□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。（ペアやグループで取り入れたい変化や取り入れてよかった変化を伝え合う姿を静観する。→どのような変化を付けたいのかを問いかける。踊りながら伝えるように促す。）<br>◎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。<br>【教師のかかわり】（言語化を通してより深い学びに）<br>・自ら学び続ける力を育むために、まずは静観する。<br>・動きながらよい変化を伝える姿を称賛し、価値付ける。<br>（例）<br>「○○さんは手つなぎを取り入れたんですね。」<br>「○○さんのように、動きを見せて伝えるのがいいですね。」<br>「○○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。<br><br>6　学習の振り返りをする。 | ☆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。 |

（9）指導と評価の計画

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="2">ねらい</td><td>リズムダンスに出会い、<br>楽しさや喜びを味わう。</td><td colspan="2">リズムの特徴を捉え、<br>リズムに乗って全身で弾んで踊る。</td></tr>
<tr><td colspan="2">学習活動</td><td>（1）心と体をほぐす。<br>（2）教師の言葉かけに合わせて踊ってみる。<br>①ロックのリズム<br>②ラテン系のリズム<br>（3）クーリングダウンをする。<br>（4）学習の振り返りをする。</td><td colspan="2">（1）心と体をほぐす。<br>（2）みんなで踊ってみる。<br>［第2時］ロックのリズム［第3時］ラテン系のリズム<br>①リズムの特徴を理解する。<br>②動きを変化させる。<br>（3）見付けた動きの工夫や変化を共有する。<br>（4）ペアで踊る。<br>①見通しをもつ　ペアを作って取り入れたい変化を伝える。<br>②踊ってみる　リーダーチェンジをしながら自由に踊る。<br>③踊りを振り返る　お気に入りの変化を伝える。<br>（5）クーリングダウンをする。<br>（6）学習の振り返りをする。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">学習評価</td><td>知識・技能</td><td></td><td colspan="2">形成的評価<br>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。<br>▼<br>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。</td></tr>
<tr><td>思考・判断・表現</td><td></td><td colspan="2">形成的評価<br>・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。<br>・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。</td></tr>
<tr><td>主体的に学習に取り組む態度</td><td colspan="3">形成的評価<br>・進んで取り組もうとしている。<br>・誰とでも仲よくしようとしている。<br>・友達の動きや考えを認めようとしている。<br>・周りの安全を確かめて踊っている。<br>◀ 全体を俯瞰で観察する。<br>→どうしたらリズムダンスを楽しめるか問いかける。一緒に踊って子供の心を解放できるように盛り上げる。誰とでもかかわるよさやノリノリで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">4</td><td>5（本時）</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="3">動きを変化させたり、<br>かかわりを工夫したりして踊る。</td><td>今までの学習を生かし、<br>リズムダンスを自由に楽しむ。</td></tr>
<tr><td colspan="3">（1）心と体をほぐす。<br>（2）みんなで踊ってみる。<br>ロックのリズムとラテン系のリズム<br>リズム・空間・かかわりを変化させる。<br><br>（3）見付けた動きの工夫や変化を共有する。<br>（4）グループで踊る。<br>①見通しをもつ　取り入れたい動きの工夫や変化を伝える。<br>②踊ってみる　自由に踊る。<br>③踊りを振り返る　お気に入りの変化を伝える。<br>（5）クーリングダウンをする。<br>（6）学習の振り返りをする。</td><td>（1）心と体をほぐす。<br>（2）リズムフェスを楽しむ。<br>ロックのリズムとラテン系のリズム<br>① 見通しをもつ<br>取り入れたい動きの工夫や変化を伝える。<br>② 踊ってみる<br>自由に踊る。<br>③ 踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化や関わりの工夫を伝える。<br>※①～③を繰り返す。<br>（3）クーリングダウンをする。<br>（4）学習の振り返りをする。</td></tr>
<tr><td colspan="3">①俯瞰で観察する。→リズムの特徴を問いかける。口伴奏する。一緒に踊ったり、教師の動きを真似させたりする。リズムの特徴を捉え、全身で弾んで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。<br>②ペアやグループで踊る姿を静観する。→一緒に踊ったり、教師が意図的にいくつかの変化を取り入れて踊り、それを真似するように促したりする。その後リーダーを子供に変えて、子供が取り入れる変化を真似して踊る。</td><td>総括的評価<br>・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。（踊る姿を撮影する。）<br>・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。<br>（踊る姿を撮影する。）</td></tr>
<tr><td colspan="3">ペアやグループで取り入れたい変化を伝え合う姿を静観する。→どのような変化を付けたいのかを問いかける。変化の貯金箱を見ながら選ぶように促す。変化を付けて踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。<br>ペアやグループで取り入れたい変化や取り入れてよかった変化を伝え合う姿を静観する。→どのような変化を付けたいのかを問いかける。踊りながら伝えるように促す。</td><td>総括的評価<br>・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。<br>（一枚ポートフォリオシートの記述、変化の貯金箱の記述）<br>・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。<br>（協働する姿を撮影する。）</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td>総括的評価<br>・進んで取り組もうとしている。<br>・誰とでも仲よくしようとしている。<br>・友達の動きや考えを認めようとしている。<br>・周りの安全を確かめて踊っている。<br>（活動に取り組む姿を撮影する。）</td></tr>
</table>

（10）全時間の学習（一単位時間の学習）と形成的評価

《６時間中の１時間目を想定》

①本時のねらい

・進んで取り組むことができるようにする。

・誰とでも仲よくすることができるようにする。

・友達の動きや考えを認めることができるようにする。

・周りの安全を確かめて踊ることができるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

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<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価規準（方法） |
|---|---|
| 1　心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、窓ふき、手つなぎぐるぐる、パティケークポルカ | ☆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めるようにしたりする。クラスには常に「いつでも、どこでも、だれとでも」一緒に取り組むことの大切さを考えられるように言葉掛けをする。 |
| 2　みんなで踊ってみる。<br>①ロックのリズム<br>②ラテン系のリズム | ☆踊りに積極的でない子供には教師が簡単な動きを示したり、友達の動きを真似するように促したりする。<br><br>□進んで取り組もうとしている。<br>□誰とでも仲よくしようとしている。<br>□友達の動きや考えを認めようとしている。<br>□周りの安全を確かめて踊っている。<br>（全体を俯瞰で観察する。→どうしたらリズムダンスを楽しめるか問いかける。一緒に踊って子供の心を解放できるように盛り上げる。誰とでもかかわるよさやノリノリで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。） |
| 3　クーリングダウンをする。<br><br>4　学習の振り返りをする。 | ☆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。 |

形成的評価（６時間中の１時間目を想定）　**※太字のような子供がいたら指導改善を図る。**

## 見取り

### 想　定　さ れ る 子　供　の 姿

・リズムに乗っている。
・弾んでいる。
**・棒立ち。**
・手足を大きく動かしている。
・手先だけの小さい動きになっている。
・手拍子やテンポに合わせて動いている。
・リズムや曲のテンポと動きがずれている。
・教師や友達の動きを真似している。
・仲の良さにかかわらず、いろいろな友達と手を繋いでいる。
・真似した動きを自分で試している。
**・真似することを恥ずかしがっている。**
**・動きの真似ができず迷っている。**
・ペア作りが早い。
**・ペア作りができない。**
**・恥ずかしがっている。**
**・ポツンとしている。**
**・決まった友達としかペアが作れない。**
**・夢中になって友達とぶつかりそうになる。**
**・周りの様子を伺っている。**



### 本時の目標

リズムダンスに進んで取り組み、誰とでも仲良く踊ったり、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。




### 評価方法

全体を俯瞰で観察する。
→どうしたらリズムダンスを楽しめるか問いかける。一緒に踊って子供の心を解放できるように盛り上げる。誰とでもかかわるよさやノリノリで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。

## 形成的評価

《６時間中の２時間目を想定》

①本時のねらい

・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ようにする。【知識及び技能】（重点）

・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することができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】

・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<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価規準（方法） |
|---|---|
| 1 心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、人工衛星、ミラーマン、パティケークポルカ | ☆運動のきまりを守って活動する子供を称賛することで安心して学習できる環境を築き、心と体の解放につなげられるようにする。 |
| 2 みんなで踊ってみる。<br>ロックのリズム<br>①リズムの特徴を理解する。<br>②動きを変化させる。<br><br>3 見付けた動きの工夫や変化を共有する。（変化の貯金箱）<br><br>4 ペアで踊る。<br>①見通しをもつ<br>ペアを作って取り入れたい動きの工夫や変化を伝える。<br>②踊ってみる<br>リーダーチェンジをしながら自由に踊る。<br>③踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化を伝える。 | ☆へそ（体幹部）を中心にリズムに乗ることが苦手な子供には、へそに手を当てて体幹部が動いていることを確認するように促したり、リズムに乗る姿を子供に見せて一緒に踊ったりする。<br>☆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。<br>☆変化の貯金箱を貯める活動では、子供の言葉を引き出して書き溜める。動きを言葉で表す場合は、オノマトペを使ってもよいことを伝える。<br>【変化の貯金箱　引き出したい変化の候補】<br>動き　・弾む　・腕振り　・ねじる　・回る　・ステップ<br>リズム　・素早い動き　・スロー　・カクカク　・ストップ<br>空間　・集まる⇔散る　・移動　・サークル　・ライン<br>かかわり　・シンクロ　・順番に　・手つなぎ<br><br>□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。<br>（俯瞰で観察する。→リズムの特徴を問いかける。口伴奏する。一緒に踊ったり、教師の動きを真似させたりする。リズムの特徴を捉え、全身で弾んで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。） |
| 5 クーリングダウンをする。<br><br>6 学習の振り返りをする。 | ☆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。 |

形成的評価（６時間中の２時間目を想定）　**※太字のような子供がいたら指導改善を図る。**

## 見取り

### 想　定　さ れ る 子　供　の 姿

・ロックのリズムに乗っている。
・全身で弾んでいる。
・おへそを意識する。
・手足を大きく伸ばす。
・音に合わせて弾む。
**・棒立ちで固まる。**
**・リズムからずれる。**
**・手先、足先だけ動く。**
**・動きが小さい。**

・気に入った動きを見付ける。
・「変化の貯金箱」を活用する。
・速さを変えてみる。
・友達の工夫を取り入れる。
・自分の工夫を伝える。
・同じ動きの繰り返し。
・変化が停滞する。
・動きの真似ができない。

・笑顔で踊る。
・進んで動く。
・ペア作りが早い。
・友達のよさを認める。
・繰り返し試す。
・安全に気を配っている。
・恥ずかしがっている。
・一人でポツン。
・特定の子とだけ組む。
・友達に関心がない。



### 本時の目標

リズムダンスの行い方を知るとともに、軽快なロックのリズムに乗って全身で踊ることができるようにする。




### 評価方法

俯瞰で観察する。
→ロックのリズムの特徴を問いかける。口伴奏する。一緒に踊ったり、教師の動きを真似させたりする。リズムの特徴を捉え、全身で弾んで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。

## 形成的評価

《６時間中の３時間目を想定》

①本時のねらい

| |
|---|
| ・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ようにする。【知識及び技能】（重点） |

・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することができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】

・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<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価規準（方法） |
|---|---|
| 1 心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、ひざタッチ、手つなぎぐるぐる、窓ふき、子とり鬼 | ☆「いつでも、どこでも、だれとでも」活動できるようにこれまでペアを組んでいない友達とペアを組むように促す。 |
| 2 みんなで踊ってみる。<br>ラテン系のリズム<br>①リズムの特徴を理解する。<br>②動きを変化させる。<br><br>3 見付けた動きの工夫や変化を共有する。（変化の貯金箱）<br><br>4 ペアで踊る。<br>①見通しをもつ<br>ペアを作って取り入れたい動きの工夫や変化を伝える。<br>②踊ってみる<br>リーダーチェンジをしながら自由に踊る。<br>③踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化を伝える。 | ☆へそ（体幹部）を中心にリズムに乗ることが苦手な子供には、へそに手を当てて体幹部が動いていることを確認するように促したり、リズムに乗る姿を子供に見せて一緒に踊ったりする。<br>☆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。<br>☆変化の貯金箱を貯める活動では、子供の言葉を引き出して書き溜める。動きを言葉で表す場合は、オノマトペを使ってもよいことを伝える。<br>【変化の貯金箱　引き出したい変化の候補】<br>動き　・弾む　・腕振り　・ねじる　・回る　・ステップ<br>リズム　・素早い動き　・スロー　・カクカク　・ストップ<br>空間　・集まる⇔散る　・移動　・サークル　・ライン<br>かかわり　・シンクロ　・順番に　・手つなぎ<br><br>□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。<br>（俯瞰で観察する。→リズムの特徴を問いかける。口伴奏する。一緒に踊ったり、教師の動きを真似させたりする。リズムの特徴を捉え、全身で弾んで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。） |
| 5 クーリングダウンをする。<br><br>6 学習の振り返りをする。 | ☆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。 |

形成的評価（６時間中の３時間目を想定）　**※太字のような子供がいたら指導改善を図る。**

## 見取り

### 想　定　さ れ る 子　供　の 姿

・ラテン系のリズムに乗っている。
・全身で弾んでいる。
・ロックとの違いを感じている。
・音の変化に合わせる
・ダイナミックに連続に表現する。
**・ロックのリズムと同じ動きになる。**
**・リズムに乗れない。**
・友達の新しい動きを真似る。
・「変化の貯金箱」から動きを選ぶ。
・新しい動きを見付ける。
・友達の真似だけする。
・一つの動きから変化させられない。
**・動きが小さい。**
**・リズムの違いに気付けない。**
・笑顔で踊る。
・ラテン系のリズムを楽しむ。
・友達のよさを認める。
・間違えても楽しく踊り続ける。
・繰り返し踊る。
・安全に気を配る。
・恥ずかしがる。
・難しそうにして見ているだけ。



### 本時の目標

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。




### 評価方法

俯瞰で観察する。
→ラテンのリズムの特徴を問いかける。口伴奏する。一緒に踊ったり、教師の動きを真似させたりする。リズムの特徴を捉え、全身で弾んで踊る姿を称賛し、全体に価値付ける。

## 形成的評価

《６時間中の４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】（重点）

・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<br>◎学びを深めている子供の姿（＋教師のかかわり）<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価規準（方法） |
|---|---|
| 1　心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、窓ふき、パティケークポルカ | ☆全身を大きく動かしている子供を称賛し、運動に前向きに取り組む雰囲気を作っていく。 |
| 2　みんなで踊ってみる。<br>♪ロックのリズムとラテン系のリズム<br>①リズムを変化させる。<br>②空間を変化させる。<br><br>3　見付けた動きの工夫や変化を共有する。（変化の貯金箱）<br><br>4　グループで踊る。<br>①見通しをもつ<br>取り入れたい変化の工夫を伝える。<br>②踊ってみる<br>見通しで伝え合った変化の工夫を生かして踊る。<br>③踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化やかかわりの工夫を伝える。<br>※①～③を繰り返す。 | ☆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。<br>☆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。<br>□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静観する。→一緒に踊り、教師が意図的にいくつかの変化を取り入れて踊り、それを真似するように促す。その後リーダーを子供に変えて、子供が取り入れる変化を真似して踊る。）<br>◎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。<br>【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）<br>・没入を妨げないように静観する。<br>・よい取組を価値付ける。<br>（例）「○○さんは移動しながら踊っていていいね。」<br>□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。（ペアやグループで取り入れたい変化や取り入れてよかった変化を伝え合う姿を静観する。→どのような変化を付けたいのかを問いかける。踊りながら伝えるように促す。）<br>◎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。<br>【教師のかかわり】（言語化を通してより深い学びに）<br>・自ら学び続ける力を育むために、まずは静観する。<br>・動きながらよい変化を伝える姿を称賛し、価値付ける。<br>（例）<br>「○○さんはスローモーションを取り入れたんですね。」<br>「○○さんのように、動きを見せて伝えるのがいいですね。」<br>「○○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。<br><br>6　学習の振り返りをする。 | ☆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。 |

形成的評価（６時間中の４時間目を想定）　**※太字のような子供がいたら指導改善を図る。**

## 見取り

### 想　定　さ れ る 子　供　の 姿

・リズムに乗って変化を付けて踊る。
・高低や速さの変化を付けて動く。
・友達とタイミングを合わせて動く。
・リズムを保ち、連続して踊る。
**・単発な動きの繰り返し。**
**・変化が付けられない。**
**・手先だけの小さい動き。**

・自分なりの動きを試す。
・「変化の貯金箱」から動きを選ぶ。
・新しい動きを見付けようと工夫する。
・友達の工夫した動きを取り入れる。
**・変化の付け方が分からない。**
**・友達の動きを見るだけで試せない。**

・笑顔で踊る。
・変化を付けて踊りを楽しむ。
・友達の変化や工夫を認める。
・友達とのかかわり合いを楽しむ。
・繰り返し踊る。
・安全に気を配る。
・恥ずかしがる。
・途中で動きが止まる。



### 本時の目標

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。




### 評価方法

ペアやグループで踊る姿を静観する。
→一緒に踊ったり、教師が意図的にいくつかの変化を取り入れて踊り、それを真似するように促したりする。
その後リーダーを子供に変えて、子供が取り入れる変化を真似して踊る。

## 形成的評価

《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】（重点）

・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<br>◎学びを深めている子供の姿（＋教師のかかわり）<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価規準（方法） |
|---|---|
| 1　心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、手つなぎぐるぐる、窓ふき、パティケークポルカ | ☆友達と楽しくかかわったり全身を大きく動かしたりしている姿を価値付けし、運動に前向きに取り組む雰囲気を作る。 |
| 2　みんなで踊ってみる。<br>♪ロックのリズムとラテン系のリズム<br>かかわりを工夫する。<br><br>3　見付けた動きの工夫や変化を共有する。（変化の貯金箱）<br><br>4　グループで踊る。<br>①見通しをもつ<br>取り入れたい変化の工夫を伝える。<br>②踊ってみる<br>見通しで伝え合った変化の工夫を生かして踊る。<br>③踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化やかかわりの工夫を伝える。<br>※①～③を繰り返す。 | ☆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。<br>☆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。<br>□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静観する。→一緒に踊り、教師が意図的にいくつかの変化を取り入れて踊り、それを真似するように促す。その後リーダーを子供に変えて、子供が取り入れる変化を真似して踊る。）<br>◎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。<br>【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）<br>・没入を妨げないように静観する。<br>・よい取組を価値付ける。<br>（例）「○○さんたちはシンクロしていていいね。」<br>□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。（ペアやグループで取り入れたい変化や取り入れてよかった変化を伝え合う姿を静観する。→どのような変化を付けたいのかを問いかける。踊りながら伝えるように促す。）<br>◎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。<br>【教師のかかわり】（言語化を通してより深い学びに）<br>・自ら学び続ける力を育むために、まずは静観する。<br>・動きながらよい変化を伝える姿を称賛し、価値付ける。<br>（例）<br>「○○さんは手つなぎを取り入れたんですね。」<br>「○○さんのように、動きを見せて伝えるのがいいですね。」<br>「○○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。<br><br>6　学習の振り返りをする。 | ☆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。 |

形成的評価（６時間中の５時間目を想定）　**※太字のような子供がいたら指導改善を図る。**

## 見取り

### 想　定　さ れ る 子　供　の 姿

・リズムに乗って変化を付けて踊る。
・リズムや空間、かかわりの工夫を組み合わせる。
・リズムを保ち、連続して踊る。
**・同じ動きや単純な変化で止まってしまう**
・動きが止まる。
**・変化が付けられない**

・学びのサイクルを自分たちで回している。
・「変化の貯金箱」から動きを選ぶ。
・新しい動きを見付ける。
・友達の工夫した動きを取り入れる。
**・見せ合うだけで「振り返り」をしない。**
**・変化のアイデアが行き詰まり、伝え合いをしない。**

・笑顔で踊る。
・友達の変化や工夫を認める。
・友達とのかかわり合いを楽しむ。
・粘り強く取り組む。
・安全に気を配る。
・途中で動きを止める。
**・友達の提案を聞かない。**
・リズムに乗れず、周囲を眺めている。



### 本時の目標

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。




### 評価方法

ペアやグループで踊る姿を静観する。
→一緒に踊ったり、教師が意図的にいくつかの変化を取り入れて踊り、それを真似するように促したりする。その後リーダーを子供に変えて、子供が取り入れる変化を真似して踊る。

## 形成的評価

《６時間中の６時間目を想定》

①本時のねらい

・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。【知識及び技能】

・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。【思考力、判断力、表現力等】

・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。【学びに向かう力、人間性等】

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<br>◎学びを深めている子供の姿（＋教師のかかわり）<br>☆配慮の必要な子供への支援<br>□評価について |
|---|---|
| 1　心と体をほぐす。<br>・スキップアンドストップ、ペアスキップ、ミラーマン、パティケークポルカ | ☆友達と楽しくかかわったり全身を大きく動かしたりしている姿を価値付けし、運動に前向きに取り組む雰囲気を作る。 |
| 2　リズムフェスを楽しむ。<br>ロックのリズムとラテン系のリズム<br>①見通しをもつ<br>取り入れたい変化の工夫を伝える。<br>②踊ってみる<br>自由に踊る。<br>③踊りを振り返る<br>お気に入りの動きの変化やかかわりの工夫を伝える。<br>※①～③を繰り返す。 | ☆総括的評価を行うため、第6時においては子供への支援を最低限に留める。<br>□一単位時間の学習状況を動画で撮影し、全ての子供の学習状況を評価できるようにする。教師は、本時のねらいに沿って子供の学習状況を観察し、総括的評価を行う。<br>◎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。<br>【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）<br>・没入を妨げないように静観する。<br>・よい取組を価値付ける。<br>（例）「○○さんたちはシンクロしていていいね。」<br>◎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。<br>【教師のかかわり】（言語化を通してより深い学びに）<br>・自ら学び続ける力を育むために、まずは静観する。<br>・動きながらよい変化を伝える姿を称賛し、価値付ける。<br>（例）<br>「○○さんは手つなぎを取り入れたんですね。」<br>「○○さんのように、動きを見せて伝えるのがいいですね。」<br>「○○さん、相手の動きを真似して反応するのがいいですね。」 |
| 3　クーリングダウンをする。<br><br>4　学習の振り返りをする。 | ◎第1時と本時の振り返りを比較し、本単元の学習を通じた成長やリズムダンスの楽しさについて自己の考えを発表したり、ワークシートにまとめたりしている。 |

総括的評価（６時間中の６時間目を想定）

## 見取り

### 想　定　さ れ る 子　供　の 姿

・リズムの特徴を捉えている。
・全身で弾む。
・動きに変化を付けて踊る。
・かかわりを入れて踊る。
・最後まで踊り切る。
・手足だけの小さい動き。
・動きの変化やかかわりが見られない。
・リズムに乗れていない。
・学びのサイクルを自分たちで回している。
・「変化の貯金箱」から動きを選び組み合わせている。
・友達の工夫した動きを取り入れる。
・工夫や変化の意図がなく説明できない。
・友達の踊りに関心をもてない。
・最後まで意欲的に踊る。
・友達のよさを認める。
・友達と笑顔でかかわる。
・粘り強く工夫を高め合う。
・安全に気を配る。
・途中で照れて諦める。
・友達の考えや動きを受け入れない。
・活動が持続しない。
・周囲を眺めて動きが止まる。



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。 |
| 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。 |

## 評価方法

・踊る姿を俯瞰で観察し、全身で弾んで踊ったり、変化を付けたりしているかを総括的に評価する。
・学びのサイクルを協働的に回している様子を撮影する。
・一枚ポートフォリオシートや変化の貯金箱の記述から評価する。

（11）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や特性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 | 心と体を解放して全身で踊ることで、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、友達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。 |
| 自由に踊る<br>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。 |
| 律動の快感と<br>自由な表現 | 決められた振り付けの再現・模倣ではなく、ロックやサンバの音楽に乗って全身で弾んで自由に踊ることを味わう。 |
| 体幹部を中心とした動き | 体幹部（おへそ付近）を中心にビートやリズムをとらえて弾んだりアクセントやストップ、ステップなどの変化を付けたりして表現する。 |
| 身体コミュニケーション | 友達と真似し合ったり、掛け合ったり、異なる動きで対応したりすることを通じ、身体を用いた豊かなコミュニケーション能力を育む。 |

②リズムの特徴

学習指導要領では、リズムダンスを「軽快なリズムに乗って全身で踊る楽しさを味わう運動」と位置付けている。子供たちは、様々な速さや曲調の異なる音楽に合わせて弾んだり揺れたりしながらリズムを身体で感じ取り、その感覚を自分なりの動きや表現へとつなげていく。

リズムダンスで扱うロックとサンバのリズムには、それぞれ異なる特徴がある。

| リズム | リズムの小分類とその特徴 | リズムの乗り方や動きの工夫のポイント |
|---|---|---|
| ロック（ポップス） | ○軽快なテンポのロックのリズム<br>（BPM140 ～ 150）<br>「ンタ（１拍）ンタ（１拍）」<br>・弾んで踊れるテンポで初心者にも踊りやすくどんな動きでも対応できる。<br><br>○ビートの強いロックのリズム<br>（BPM120 ～ 130）<br>「ウンタ（２ 拍）ウンタ（２拍）」<br>・歩くテンポ、強いビートに乗せたステップ系の動きが中心となる。<br><br>※下線部がアクセント | ○リズムに同調して全身でリズムを捉えてその場で弾んで踊ったり、スキップしたりして移動を加えて踊る。二人で向かい合って手をつないで回ったりハイタッチしたりして関わり合って踊る。<br>○後打ち（後拍が強調された弱起のリズムでアフタービートともいう）のリズムでアクセントを付けて踊る。弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れて変化を付けて相手と対応して踊る。アップテンポの曲より、へそ（体幹部）でリズムに乗るのは難しい。<br>○リズムに合わせて単純な動きを繰り返して踊るにはよい。しかし、へそ（体幹部）でリズムに乗ったり、いろいろな動きで変化を付けたりするにはテンポが速すぎて適さない。 |

| | | |
|---|---|---|
| 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<br>ややゆっくり（BPM120 ～ 130）から<br>アップテンポ（BPM140 ～ 150）まで<br>「ンタッタ（２拍）ンタッタ（２拍）」<br>・２拍の中にリズムの変化（シンコペーション）があり、打楽器の小刻みなラテンのリズムと陽気な感じが特徴。<br><br>※下線部がアクセント | ○打楽器の小刻みなビートのリズムの特徴を捉え、その場で弾んだり、体の各部分でリズムをとったりして即興的に踊る。<br>○へそ（体幹部）を中心に前後左右のスイングなどでリズムに乗ったりシンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズム）の特徴をつかんだりして踊る。<br>○ロックと同様に弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れたり、素早い動きやストップなどのアクセントを付けたり、相手との対応の仕方を工夫したりしていろいろな動きで踊る。<br>○二，三人の友達と調子を合わせたり、かけ合いをしたりして関わり合って踊る。 |

③「サンバ」やめよう

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について以下のように示している。

> 軽快なリズムに乗って全身で踊るとは，スキップで弾んで踊れる軽快なリズムの曲を取り上げ，ロックの後打ちやサンバのシンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズム）などの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ったり，動きに変化を付けて踊ったり，友達と関わり合って踊ったりすること。
> 「小学校学習指導要領解説 体育編」（平成 29 年告示）

学習指導要領解説では、中学年のリズムダンスにおいて「サンバのシンコペーションなどの」リズムの特徴を捉えて踊ることが示されている。つまり、ねらいは「サンバを踊ること」ではなく、「シンコペーション（ンタッタ　ンタッタ）のリズムを感じて踊ること」である。

しかし、「サンバ」特有のシンコペーションのリズムに乗りにくく、ロックのリズムのように乗ってしまう姿がよく見られる。また、サンバの曲の選択肢が少なく、子供にとって親しみや馴染みもあまりないため、選曲が難しいことも課題である。

したがって、本部会では曲を「サンバ」に限定せずに、「ラテン系」として曲の幅を広げることにした。ラテン音楽にはシンコペーションのリズムがあるが、多様なリズムであるため、学習指導要領解説が示す「ンタッタ　ンタッタ」のリズムに絞って選曲する。これが、本部会が提案する「サンバ」やめよう（「サンバ」に限定して選曲することをやめよう）である。

【ラテン音楽の例】

| カリブ海地域 | ブラジル | 南米 | メキシコ　中米 |
|---|---|---|---|
| サルサ<br>ソン<br>メレンゲ<br>バチャータ<br>レゲトン | **サンバ**<br>ボサノヴァ | タンゴ<br>クンビア | マリアッチ<br>ボレロ |

④取り入れたい変化

リズムダンス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て変化を付けたり、素早い動きやストップなどで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した。

| 動き | リズム | 空間 | かかわり |
|---|---|---|---|
| ・弾む<br>・ねじる<br>・回る<br>・スイング　等 | ・速く<br>・スロー<br>・ストップ<br>・カクカク　等 | ・高い/低い<br>・集まる/離れる<br>・移動する<br>・サークル　等 | ・シンクロ<br>・手をつなぐ<br>・逆の動き<br>・順番に　等 |

⑤心と体をほぐす

【学校体育実技指導資料　第９集 P.28】

中学年の児童は、生活経験の広がりに伴って多様な身体感覚が身に付き、探求心旺盛にエネルギッシュに動きたい時期である。低学年での活動自体を楽しむ時期から、リズムをさらに広げ、多様な動きや変化のある動きを見付け、工夫を加えて楽しむことができるようになる。

【学習指導要領解説 p105】

・　踊ることに意欲的に取り組めない児童には，授業の導入で，みんなで円形などになり，顔を見合わせながら軽快なリズムに乗って弾んだり手拍子をしたりして，**心と体をほぐすなどの配慮をする**。

本領域の特性である「リズムの世界への没入」を子供が味わうためには、心身を解き放つための「心と体をほぐす活動」に取り組むことが効果的であると考える。また、友達の動きに対応する経験をして、友達の動きを取り入れることのよさや価値に気付くことができるようにする必要がある。

そこで、心と体は密接にかかわり一体であることや、子供の発達段階を踏まえ、高揚感や浮遊感を味わえる活動を設定し、リズムの世界への没入や心身の解放に繋げられるようにする。

また、1人で動けるものから始めて、かかわる人数を少しずつ増やしていくことで、安心して交流することができる雰囲気をつくることができると考える。

※P.35「本単元で取り扱う心と体をほぐす活動例」参照

【本単元で取り扱う心と体をほぐす活動例】

| 活動 | ねらい | 内容 | 人数 |
|---|---|---|---|
| スキップアンドストップ | 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。 | 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。 | 1人 |
| ペアスキップ | 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。 | 2人 |
| ミラーマン | 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様々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。) | 友達の動きを真似して踊ったり動いたりする。(はじめのリーダーは体じゃんけんで決める。) | 2人～グループ |
| サークルダンス | 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。 | 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。 | 全員 |

⑥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。 |
| リズムに乗る | ロックでは、リズムに同調して全身で弾んで踊ったり、アフタービートのリズムでアクセントや変化を付けたりして踊ること。サンバでは、シンコペーションの特徴を捉え、腰を前後左右に揺らしてステップを踏みながら踊ること。いずれのリズムでもその特徴を体幹部（おへそ）でとらえて踊ること。 |
| 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。<br>（例）・スキップで弾めるBPM140前後：「ンタ（1拍）ンタ（1拍）」<br>・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」

⑦曲リスト

ア　ロックのリズム

| 曲名 | アーティスト | BPM | 決め手 | YouTube QR |
|---|---|---|---|---|
| APT. | ROSÉ & Bruno Mars | 約150 | 有名な振付があり、自然にロックのリズムに乗れる。 | |
| Uptown Funk | Mark Ronson ft. Bruno Mars | 115 | 一定のリズムであり、ロックのリズムに乗りやすい。 | |
| Beat It | Michael Jackson | 139 | ロックのリズムに乗りやすく、映画公開もあり子供に人気がある。 | |
| Live While We're Young | One Direction | 125 | 一定のリズムであり、ロックのリズムに乗りやすい。 | |
| Levels | Avicii | 126 | ロックのリズムに乗りやすい。 | |
| Dynamite | BTS | 114 | アフタービートが強調されたリズムパターンが1曲を通じて用いられている。 | |
| Good Time | Owl City & Carly Rae Jepsen | 126 | ロックのリズムに乗りやすい。 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Beauty And a Beat | Justin Bieber | 128 | 曲調が変化するため、変化を付けやすい。 | |
| Locked Out Of Heaven | Bruno Mars | 148 | アフタービートが強調されている。 | |
| Treasure | Bruno Mars | 116 | ロックのリズムに乗りやすい。 | |

イ　ラテン系のリズム

| 曲名 | アーティスト | BPM | 決め手 | YouTube QR |
|---|---|---|---|---|
| Samba do Brasil | Bellini | 132 | サンバの代表曲で「ンタッタ　ンタッタ」のリズムに乗りやすい。 | |
| Samba De Janeiro | Bellini | 133 | サンバの代表曲で「ンタッタ　ンタッタ」のリズムに乗りやすい。 | |
| Festa Tropical | Bellini | 130 | Samba do Brasil とのRemix など使いやすいバージョンが複数ある。 | |
| Waka Waka | Shakira | 127 | 「ンタッタ　ンタッタ」のリズムに乗りやすい。サッカー好きの子供に人気の曲である。 | |
| The Cup of Life | Ricky Martin | 120 | 打楽器だけでなく、ピアノやブラスでもシンコペーションが感じられる。 | |
| Samba Do Mundo | G. Salt | 130 | 曲調が変化するため、変化を付けやすい。 | |
| Rhythm of the Sun | The Sun | 128 | 「ンタッタ　ンタッタ」のリズムに乗りやすい。「心も体も解放」という歌詞がある。 | |

※QR コードは全て、各楽曲の Youtube の公式チャンネルの URL

# 令和８年度　表現運動系領域部会　実証授業にかかわった部員一覧

| | 学　校　名 | 職　名 | 氏　名 |
|---|---|---|---|
| 部　長 | 目黒区立烏森小学校 | 主幹教諭 | 照沼　純 |
| 副部長 | 葛飾区立上千葉小学校 | 主幹教諭 | ●　村越　優子 |
| 副部長 | 文京区立林町小学校 | 主任教諭 | 塚越　潤 |
| 副部長 | 杉並区立四宮小学校 | 主任教諭 | ★　香西　克哉 |
| 部　員 | 足立区立梅島小学校 | 主任教諭 | 阿部　千春 |
| 部　員 | 練馬区立中村小学校 | 主任教諭 | 阿部　直樹 |
| 部　員 | 江戸川区立小岩小学校 | 教　　諭 | 石川　宇熙 |
| 部　員 | 墨田区立菊川小学校 | 教　　諭 | 石山　樹 |
| 部　員 | 豊島区立朋有小学校 | 教　　諭 | 小田　慶人 |
| 部　員 | 板橋区立金沢小学校 | 主任教諭 | 越智　亮 |
| 部　員 | 板橋区立桜川小学校 | 主任教諭 | 小野澤　翔太 |
| 部　員 | 江東区立北砂小学校 | 主任教諭 | 河野　秀佳 |
| 部　員 | 足立区立栗原小学校 | 教　　諭 | 佐々木　得人 |
| 部　員 | 品川区立伊藤学園 | 主任教諭 | 笹部　星香 |
| 部　員 | 文京区立柳町小学校 | 教　　諭 | 鈴木　康太 |
| 部　員 | 千代田区立昌平小学校 | 主任教諭 | 関谷　友里恵 |
| 部　員 | 目黒区立烏森小学校 | 主任教諭 | 舘山　元貴 |
| 部　員 | 北区立王子第三小学校 | 主任教諭 | 田中　和輝 |
| 部　員 | 墨田区立両国小学校 | 教　　諭 | 田村　侑也 |
| 部　員 | 中央区立月島第二小学校 | 教　　諭 | 内藤　憲和 |
| 部　員 | 板橋区立志村第五小学校 | 教　　諭 | 錦　　和浩 |
| 部　員 | 墨田区立菊川小学校 | 主任教諭 | ◆　藤沢　佑 |
| 部　員 | 葛飾区立細田小学校 | 教　　諭 | 星野　拓夢 |

★授業者　◆提案　●協議会司会

〔担当常任理事〕

北区立岩淵小学校　　校長　荒木　克之

立川市立第五小学校　校長　山本　修史

# 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らっしゃるかと思いますが、「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部会で、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


New!
リズムクラップ

YouTube

ハンドブック
低学年
中学年
高学年

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