

保 健 体 育 科 学 習 指 導 案

対 象 高 第2学年 40名（男子 21名、女子 19名）

会 場 体育館

1. 単元名 ダンス/現代的なリズムのダンス

2. 運動の特性

（1）一般的な特性（機能的特性、構造的特性、効果的特性）

○機能的特性

（ダンス共通）

・心と体を解き放し、リズムやイメージの世界に没頭して踊るところに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

・他との違いを個性としてとらえ、お互いの良さを認め合うことのできる運動である。

（現代的なリズムのダンス）

・リズムの特徴をとらえ、動きに変化をつけて、リズムに乗って全身で自由に弾んで踊ることが楽しい運動である。

○構造的特性

（ダンス共通）

・仲間とのコミュニケーションが必要な運動である。

・自分のイメージや感じたことを自由に表現する探求型の運動である。

（現代的なリズムのダンス）

・リズムの特徴をとらえ、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運動である。

○効果的特性

（ダンス共通）

・自分の感じたことを表現したり、リズムに乗って全身で踊ったりすることにより調整力や持久力を高めることのできる運動である。

（現代的なリズムのダンス）

・仲間と関わりながら全身で踊ることにより、調整力、筋力、筋持久力、柔軟性、瞬発力を養うことができる運動である。

（2）生徒からみた特性

新しいステップができるようになった時、振り付けを間違えずに踊れた時、うれしいと感じる。しかし、うまく踊れない人や見られることに抵抗感がある人は踊ることが面白くないと感じてしまう。また、SNSで主流となっているダンスは上半身で踊るものが多く、全身を使ったダンスになじみがない。そのため、全身を使ったダンスは苦手な人や動きが小さくなってしまう人もいる。

3. 生徒の実態

本授業は男子 21 名、女子 19 名、計 40 名で行う。体育の授業では、積極的に動いたり、活発に活動したりする生徒が多くみられる。また、クラスの雰囲気は良く、授業を楽しい雰囲気で進めることができる。しかし、授業に対して積極的な生徒と消極的な生徒があり、その差が大きい。また、話を聞くことと体を動かすことのメリハリがつかないことも課題としてあげられる。

そのため、ペアやグループを作る際には体育が苦手な生徒同士が組まないよう工夫する必要がある。また、授業内のメリハリをつけるためには、授業内のルールを設け、授業規律を守るよう年間を通して指導していく必要がある。

4. 教師の指導観

現代的なリズムのダンスでは、基本ステップを習得し、曲に合わせて振り付けを踊る。また、感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりすることを目標としている。そのため、基本ステップや振り付けは事前に動画を配信し、生徒がいつでもダンスを見たり、練習したりできるようにする。そのため授業では、動画をもとにポイントを簡潔に伝え、練習時間を多く確保できるよう指導を行う。お手本を見ながら練習するだけでなく、生徒同士がお互いのダンスを撮影することで、自己や仲間の課題を発見し解決できるよう授業を展開していく。

さらに、踊ることへの抵抗感をや恥ずかしさ、自信がない生徒が多い点に関して、評価の観点として授業で伝えたポイントを押さえられているか、体を大きく使って踊れているかという点を評価するということを理解させ、ダンスに取り組めるよう指導していく。

5. 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能	現代的なリズムのダンスについて、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解するとともに、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすることができるようとする。 リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができるようとする。										
	思考力・判断力・表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ることができるようとする。										
	学びに向かう力・人間性等	ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようとする。										
時	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
学習の流れ	0 整列・挨拶・出席確認・本時の目標、活動内容の確認・準備運動 10 オリエンテーション 20 基本ステップの練習 確認・振り付け練習 30 お手本動画を見る 40 【全体】音楽に合わせて練習 ◎撮影 40 グループの課題を見つける 50 学習カードの記入・本時のまとめ・次回の活動内容の確認・挨拶											
評価機会	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											
知		①			②							
技				①					②			
思		①		①			②	③				
態	①					②	③	②				
単元の評価規準	知	① ダンスでは、各ダンスで用いられる名称や用語があり、それぞれのダンスには、表現や踊りにつながる重要な動きや空間の使い方などのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを言ったり書き出したりしている。 ② 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて言ったり書き出したりしている。										
技	① リズムの特徴を捉えたステップやターンなどの組合せに上半身の動きを付けたり、音楽の拍に乗せ（オントート）て膝の曲げ伸ばしによる重心の上下動を意識したリズム（ダウンやアップのリズム）を強調してリズムに乗ったり、リズムに変化を与えるためにアクセントの位置をずらしたりして自由に踊ることができる。 ② 選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ることができる。											
思	① 自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘している。 ② 仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ③ ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。											
態	① ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 仲間の表現や踊りを認め合うなど、互いに共感し高め合おうとしている。 ③ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。											

6. 本時の学習と指導 (2/10時)

(1) 本時の目標

基本ステップをリズムに乗って踊ってみよう

(2) 準備

プロジェクター、お手本動画、音楽、スピーカー

運動が苦手な生徒に対する配慮

ステップを上手にできるかより、最初は大きく体を動かせるよう伝える。



○【基本ステップ練習まとめ 15 種類】

(toyop-lab.jp)活用

(3) 本時の展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点 (○指導、◆評価規準)
はじめ ○分	<p>① 整列・挨拶</p> <p>② 出席確認</p> <p>③ 本時の目標と活動内容の確認</p> <p>④ 準備運動</p>	<p>○授業前にICTを安全な場所に置かせる。</p> <p>○チャイムと同時に挨拶をする。</p> <p>○欠席者の確認をしながら、生徒の顔色を見たり、見学者がいるかの確認を行う。</p>
なか ○分	<p>⑤ 基本ステップの練習</p> <p>(1) ボックス(右)</p> <p>(2) ボックス(左)</p> <p>(3) キックステップ</p> <p>(4) ビズマーキー</p> <p>(5) パドブレ</p> <p>(6) チャ尔斯頓</p> <p>(7) ランニングマン</p> <p>(8) ブルックリン(アロー)</p> <p>⑥ (1)～(8)を音楽に合わせて踊る</p> <ul style="list-style-type: none">・二人組を作る。・踊る人と撮影する人に分かれる。	<p>○【基本ステップ練習まとめ 15 種類】</p> <p>(toyop-lab.jp)より 2 分 29 秒まで</p> <p>○toyop-lab の動画をもとに、ステップの形、ポイントを伝える。</p> <p>○ステップの名前と動きを一致させる。</p> <p>○初めはゆっくりとしたテンポで、少しずつ速めていく。</p> <p>○恥ずかしがらずに大きく踊るよう指導する。</p> <p>○撮影する際、全身がしっかりと映るように撮影するよう指示を出す。</p>

	<p>⑦ 撮影した動画を見る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペア同士でアドバイスを送り合う。 	<p>○ステップのポイントができているか、体を大きく動かして踊れているかを確認させる。</p> <p>◆自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を指摘している。</p> <p>〈A評価とするポイント〉</p> <p>自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を具体的に指摘している。</p> <p>〈努力を要する生徒への手立て〉</p> <p>お手本動画と自己の動きを見比べて良い点や修正点を発見する。</p>
まとめ ○分	<p>⑧ 学習カードの記入</p> <p>⑨ 本時のまとめ</p> <p>⑩ 次回の活動内容の確認</p> <p>⑪ 挨拶</p>	<p>○本時の目標を達成できたか、振り返りを記入させる。</p> <p>○本時の目標をもとに授業のまとめ、良かったこと、継続させたいこと、今後の課題を伝える。</p> <p>○toyop-labの続き(2分29秒～最後)を見てくるよう指示を出す。</p>

現代的なリズムのダンス【学習カード】

2年 組 番 名前

日付	目標	目標達成度合い	良かった点	修正点
① /		A · B · C		
② /		A · B · C		
③ /		A · B · C		
④ /		A · B · C		
⑤ /		A · B · C		
⑥ /		A · B · C		
⑦ /		A · B · C		
⑧ /		A · B · C		
⑨ /		A · B · C		
⑩ /		A · B · C		

○ホワイトボード（電子黒板）

/	<p>目標 基本ステップをリズムに乗って踊ってみよう</p> <p>本時の流れ ①基本ステップ ②二人組で撮影 ③動画の確認・課題発見 ④まとめ</p>	<p>プロジェクター（動画を映す）</p>	<p>ステップの種類</p> <ul style="list-style-type: none">(1)ボックス（右）(2)ボックス（左）(3)キックステップ(4)ビズマーキー(5)パドブレ(6)チャールストン(7)ランニングマン(8)ブルックリン（アロー）
---	--	-----------------------	--