

中学保健体育科  
ニュース

大修館書店

## NEWS FILE ①

文部科学省2012年7月19日(木)

## 文部科学省が「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」を公開

文部科学省は平成24年7月、「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」を公開しました。

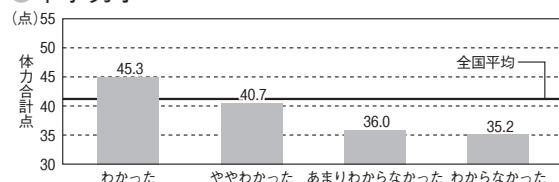
同省では、全国的な子どもの体力の状況について詳細な把握・分析を行うことを目的として、平成20年度より全国の小学校5年生及び中学校2年生を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施してきました。その3年間の調査結果と体力向上のための取組事例などをまとめたのが同ハンドブックです。

この中では、全国体力調査の結果から導き出された子どもの体力向上のための取組のポイントが解説されるとともに、体力向上に向けた取組事例が検証を加えて紹介されています。

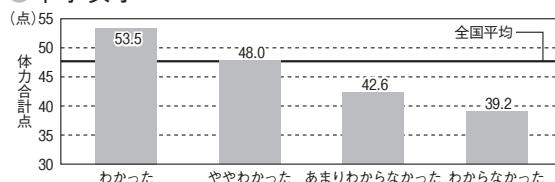
ハンドブックは各教育委員会を通じて全国の小中学校に配布されるほか、文部科学省のウェブサイトでも公開されています（[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm)）。

## 全国体力調査によって明らかになったことの1例

## ●中学男子



## ●中学女子



体育の授業で「コツがわかった」子の体力合計点は全国平均を上回る

## ■新学期の授業に向けて ..... CONTENTS

楽しいダンスの授業づくり ..... 宮本乙女（お茶の水女子大学附属中学校） 2

オリンピックを振り返ってみよう ..... 6

## 初めての先生のために… 楽しいダンスの授業づくり

宮本乙女

(お茶の水女子大学附属中学校)

ダンスと武道が共に中学校必修となった年度が半分ほど過ぎようとしています。マスコミの取り上げ方に一部問題があり、柔道やダンスの学習に真剣に取り組んできた教師や、これからやっていこうと考えていた教師は戸惑うことばかりです。

「学校に hiphop ダンスが入ってくる」「先生たちは教えられるのか」……学習指導要領解説をもう一度読んでみましょう。これまでの学習指導要領と同様、ダンスは「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つから構成されています。特に「現代的なリズムのダンス」について言及すれば、ロックやヒップポップなどの曲を使ってそのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊るということが主眼となっています。既存の振りつけなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切であると明示されています（学習指導要領解説 p122及び p128）。

体育の学習では、先生が自らかっこ良くストリート系ダンスを踊って引っ張ることができなくても学習者から「私のダンス」をいくらでも引き出すことができます。本稿ではこれまでダンスの学習指導に携わる体験の少なかった先生方に向けた学習内容と方法を提案したいと思います。

### 1 初めてのダンス単元 6時間の提案

表1は初めてダンスを学ぶ中学生（1年生・2年生）を対象とした計画です。ダンス経験が少ないけれど、挑戦してみたいと考えている先生方にもおす

表1 ここから始めるダンスの授業—6時間の単元例

時	授業内容	生徒と共有するキーワード
1	リズムに乗って踊ってみよう「8844221111のダンス」	ダイナミック
2	ひと流れの動きの体験「しんぶんし」	ひと流れ
3	対極の動きの連続を手がかりに「走るー止まる」	メリハリ
4	群の動きを手がかりに「集まるーとび散る」	群の変化
5・6	身近な生活や日常動作を手がかりに「スポーツいろいろ」①②	デッサン・デフォルメ

すめの内容となっています。スタートは現代的なリズムのダンスです。親しみやすい曲を使って誰でも（生徒でも先生でも）できるこのダンスは、あとに続く毎時間の学習のウォームアップとして帯状に取り組むダンスにもなります。2時間目からは創作を中心とした学習で、毎時間小さな課題を解決して少しづつダンスの技能を身につけていきます。ここでは、ダイジェストで示したいと思います。

#### 【1時間目…リズム】

授業の目標や約束など簡単なオリエンテーションが済んだらすぐにリズムのダンス「8844221111」に挑戦してみましょう。

- ①すわったまま隣の方をたたく。右の人を8回、左の人を8回、右4、左4、右2、左2、右、左、右。立ってその場で頭の上で拍手8、脚の下で8、頭の上で4、脚の下で4、2、2、1、1、1、1。
- ②今日のダンスキーワードはダイナミック。できるだけ大きく動く。
- ③先生の動きを見ながら自分たちも動く。全てを8844221111で踊る。「1) 拍手：上と下 2) サイドステップ：左8右8左4… 3) アキレス腱伸ばし：右脚前8、ジャンプして脚をチェンジして8…」

他にも、前と後ろに8844と向きを変えて走る、上に伸びてジャンプ8床をたたく8など、いくつか考えておいて生徒と一緒に踊りましょう。もし時間があれば学級生活班などで1つだけオリジナルを作る時間をとり、最後は上掲③の1) 2) 3) の次に続けて踊ったら仕上げとしましょう。

BGMですが、平成22年はKARAのミスター、23年はEXILEのライジングサンを使い、どちらも好評でした。

## 【2時間目…しんぶんし】

しんぶんしを使ってダンスを踊りましょう。ダンスキーワードはひと流れ。短い長さを踊ります。

①ウォームアップは、しんぶんしを使ったストレッチから。

肩の高さから落としたしんぶんしをぱっとつかんだり、2人組で向かい合ってお互いに手から離れたしんぶんしを床に落とさないように取る、走り回って投げ上げたしんぶんしを交換するなど思い切り動く。

②先生のしんぶんしの動くとおりにまねする。

最初は少しずつ体慣らし。教師がぴんと張ったしんぶんしの端を小さく揺らすと生徒も手をふるわせる。そのうちスピードに横に走ったり投げ上げたりされるしんぶんしをしっかり見て体でまねをする。

③2人組になりじゃんけんで勝った方がしんぶんしを動かし、負けた方が体でまねをする。

④4種類くらいの動きをつなげてひと流れに。

⑤ペアグループで見せ合う。

もし恥ずかしくて見せ合いが難しければ時間の最後に仕上げとして思い切り踊って終了でも良いと思います。明るいBGMをかけると気持ちが乗ります。

## 【3時間目…走る—止まる】

「走る」「止まる」からダンスを作りましょう。

①8 8 4 4 2 2 1 1 1 1のダンスを思い切り踊る。

②今日のキーワード「メリハリ」。先生の合図で拍手をぴたっと止められるか練習。

③今日のひと流れ「走る—止まる—走る—止まる—走る—止まる・止まる・止まる」をその場小走りで。「止まる」の時に大きく姿勢を変えてポーズ。

④全速力で走って止まる。体を極限まで使って。

⑤イメージを持ちながらひと流れ。例：バイク、嵐。



止まる時は視線も止めて！

⑥1人1つ動きとイメージを見つけたら3人組で動きとイメージの交換（やり方は下記コラム参照）。

⑦一番気に入ったイメージを選んで3人で練習。

⑧ペアグループで見せ合い。

## 【4時間目…集まる—とび散る】

空間をダイナミックに変化できる、これもダンスの基礎となります。5~6人組くらいで挑戦します。

①8 8 4 4 2 2 1 1 1 1のダンスでウォームアップ。

②ひと流れを知る。「ぎゅっと集まる—とび散る、素早く集まる—もっと遠くにとび散る—転がるピタ！」ダンスキーワードは「群の変化」。

③とび出す練習をする。ダダッと助走してダイナミックにジャンプ。ジャンプして転がる。自分の精一杯で跳べるように。

④6人組でぎゅっと集まってとび出す、すぐまた集まって今度は遠くまで走ってとび散って転がってピタっと止まる。

⑤教師のイメージ「火山」で先のひと流れを。力強く大爆発で。次に1人ひとりそれぞれ何かイメージを思いながらひと流れ。

⑥グループで相談してイメージを選び、練習。

### ■ コラム ダンスの話し合いは体で ■

ダンス、特に創作ダンスというと座り込んで話し合いばかり、というシーンが思い浮かぶ先生も多いかも知れません。生徒にはグループでのダンスの話し合いの仕方を教えましょう。国語や社会のグループの話し合いの時には、「はい」と手を上げて発言したり、賛成反対を言ったりしますが、ダンスでは、必ず「動きながら提案」していくことを約束にしましょう。「リーダーに続け」は、全員が順にリーダーになり動いて提案し、残りのメンバーはリーダーをまねしながらついていくという方法です。最初は先生のリードで「1番さん先頭！みんなはついていこう」10秒から15秒で交代「はい、2番さん」「3番さん」。無条件にまねすることで、まず相手の意見や動きを認めるという活動になっています。その中からお気に入りは見つかったでしょうか。また、グループ創作で行き詰まついたら「出た動き1つでもいいから見せて」と声をかけ、そこからきっかけを作ったり、「1人1つ意見を言おう」と促して出た意見をすぐに先生もその場で動いてみるのも効果的です。

⑦見せ合い。雰囲気のあるBGMを選んでかけるとより盛り上がる。

大勢を動かすので教師は少しエネルギーがいるかも知れませんが、早めにグループ練習時間にして個々にアドバイスをしましょう。まずは動けないグループからまわり、座り込まず動きながら相談することや何も出ない時は1人1つずつ提案することなどを教えます。次に選んだイメージによってちがう「集まり方」「とび散り方」を引き出すよう、つまり多様に広げるアドバイスをすることが有効です。仕上げのころにはもっと大きく、もっと遠くまで、という極限を引き出すアドバイスをしましょう。それぞれの班を短い時間でまわり、全ての班をまわるようにしましょう。

### 【5・6時間目…スポーツいろいろ】

- 初めてイメージからダンスを作ります。
- ①知っている限りのスポーツを出しあい、教師がホワイトボードに次々書いていく。
- ②バスケットボールのドリブルなどを例に、教師が短く気に入った動きをくり返してみせる。これがデッサン（今日のダンスキーワードその1）である、という説明。
- ③元気で楽しい音楽に乗って、3人組で自分が1つ

決めた種目の好きなシーンをずっとくり返し、残りの2人がまねをしてついていく。教師の合図で先頭交代（15秒ずつくらいで十分）。

- ④デッサンをダンスにするためにデフォルメ…変形して強調する（ダンスキーワードその2）の説明を聞く。一番伝えたいことを、「くり返す」「スローモーションで」「大きさに」「大勢で動く」等。
- ⑤3人組を2つ合わせて6人組にし、スポーツを決め、一番表したいシーンを動いてみる。
- ⑥タイトルを提出して終了

### 【6時間目に練習、リハーサルをしてミニ発表会】

デフォルメを扱うには難しい場合には、5時間目の③の3人組のままスポーツを3つつなげて見せ合うだけでも作品になります。その際はダイナミックに大きく踊るように指導しましょう。

## 2 こんな「現代的なリズムのダンス」はいかがですか？

踊って見せるのが苦手な先生も大丈夫です。

### 【8ビートの曲で…ロックのリズムで動く止まる】

- ①8 8 4 4 2 2 1 1 1 ウォームアップ。
- ②座って、拍手で1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

### ■ 学習カードの例 ■

2010年度 DANCE CARD			目標①恥ずかしがらずに堂々と 目標②思いきり体を動かそう 目標③友達の個性や表現を認めて楽しもう			持ち物は筆記用具 DKW：ダンスキーワード		
1年( )組( )番 氏名								
回	課題	評価 ①②③の目標は5点満点で	回	課題	評価 ①②③の目標は5点満点で			
1	ダンスウォームアップ リズムに乗って 今日のDKW	3つの目標 ① 点 ② 点 ③ 点 自分の作品や、踊り方に ついてよかったです？ いいなと思った人 名前： 理由：	5	集まるーとび散る タイトル メンバー 今日のDKW	3つの目標 ① 点 ② 点 ③ 点 自分の作品や、踊り方に ついてよかったです？ いいなと思った人 名前： 理由：			
2	しんぶんし タイトル メンバー 今日のDKW	3つの目標 ① 点 ② 点 ③ 点 自分の作品や、踊り方に ついてよかったです？ いいなと思った人 名前： 理由：	4	スポーツいろいろ タイトル メンバー 今日のDKW	3つの目標 ① 点 ② 点 ③ 点 自分の作品や、踊り方に ついてよかったです？ いいなと思った人 名前： 理由：			
3	走るー止まる タイトル メンバー 今日のDKW	3つの目標 ① 点 ② 点 ③ 点 自分の作品や、踊り方に ついてよかったです？ いいなと思った人 名前： 理由：	6	映像鑑賞会（他クラスの作品も見ましょう） ★一番いいと思った作品は？ 最優秀賞（ ）組の（ ）という作品 優秀賞（ ）組の（ ）という作品 ★自分の作品の感想				

とゆっくりたたく。2人組で、1人がその間に裏拍子（「と」）を入れて拍手してみる。8ビートや16ビートで首を左右に倒したり肩を動かしたりして、体で拍をとってみる。

③少しゆっくり目の曲（例 マイケルジャクソンのBeat Itなど）で歩いてみる。できるようならアップのリズム（1で伸びあがり、2で膝を曲げて）で歩いたり、速さを倍にして「1と2と」の、「と」で膝を曲げてみる歩き方。

④2人組になり、ビートに合わせて16拍移動し、16拍ストップモーション（ポーズでぴたっと静止）を1つ考えてみる。

⑤4人組になり、お互いの動きをまねする。つなげれば16拍×4つ分のダンスができあがる。ダンスキーワード「ノリノリ・メリハリ・オリジナル」を大事に、練習。

⑥2グループでバトル形式の見せ合いをする。（お互い近くで主張しながら交互に踊り合う）

### 【ヒップホップの音楽でじゃんけんダンス】

①円になってあぐらで座り、背中をぴんと伸ばしたり、だらんとおへそを天井に向けて体のアップとダンスを知る。

#### ■ コラム 「男女共習？それとも別習？」 ■

小学校から入学したばかりの中学生は、必ず男女共習で授業を受けてきたので、あまり共習に抵抗がないかも知れません。共習の良さは、できるだけ多くの個性とふれあうことで、刺激を受けられることです。筆者の授業でも、中学生は共習です。でもその中で、グループを作るほとんどは男女別々のグループができます。自由に作るグループ活動では、無理に男女と一緒にしなくとも、見せ合いの時にお互いの動きを見ることで、十分共習の良さを味わえます。

一方、学校の事情で、体育の他の種目が多く別習で行っている場合、ダンスだけ共習という場合は、生徒にとって大変抵抗があるようです。ある公立中学校で授業をさせていたいた時は、そのほかの種目が全て別習であったので、筆者は男子だけの授業と女子だけの授業を担当しました。そこでは、男女どちらものびのびと元気に踊っていて、自意識の強くなる中学期には、別習の授業も抵抗がなくて良いかも知れないと感じました。

中村恭子氏の調査によれば、新学習指導要領の移行期初期には、「女性教師が男女共習で」あるいは「男性教師と女性教師が一緒に男女共習で」という授業形態が多く計画されていましたが、今は「別習で、男子は男性教師が、女子は女性教師が」という授業形態を計画する学校も増えているそうです。

②ケンケンパーの動きを、「パー・ケン・パー・ケン」とつないでみる。パーの時にだらんとおへそを上に向け、ケンでぴんと伸びる。「パー・ケン・パー・ケン・パー・ケンケンパー」と8拍分を動いてみる。2人組でうまくいっているか見合って練習。ケンの時に1/4回転などを入れると楽しい。必ず声に出してパー・ケンを言う。

③チョキを入れたパターン「チョキ・ケン・チョキ・ケン・チョキケンチョキケンチョキケンチョキケン（後半4拍は倍の速度）」。チョキの時に前後に脚を開き、低くなりケンで後ろの脚を上に引き上げてぴんと伸びる。脚を左右交互にするとダンスのステップ、ランニングマンのように踊れる。

④パー・ケンのパターンを1つとチョキケンのパターンを1つ、2人で協力して自由に決める。見つからなければ先生の提案通り。

⑤近くの4人でお互いのものをつなげて見せ合う。または練習し合って一緒に踊る。余裕があるクラスは隊形など工夫しても良い。（音楽はFUNKY MONKEY BABYS「大丈夫だよ」等ゆっくりの曲）

### 3 まとめにかえて 複合的な単元作りのすすめ

中学3年間でダンスにあまり時間をかけられない場合もあると思います。そんな時、創作とフォークダンスと現代的なリズムのダンスの良いところを生かし合って1つの単元に盛り込むアイディアもおすすめです。

紙幅の関係で、フォークダンスについて詳しく述べられませんでしたが、例えば単元最初の時間にフォークダンスで雰囲気を盛り上げておくと、創作の時間のウォームアップにも、フォークダンスのリクエストがとび出します。また2回目に扱う時は、サークルをフリー隊形に変えたり、男女役を無くしたりアレンジして楽しむことができます。この際のおすすめは、学習指導要領にある曲目では、パティケークポルカやドードレブスカポルカです。誰とでも楽しく仲間を敬って、それぞれの国の文化に根ざしたフォークダンスの良さもぜひ生かしてみましょう。

全国ダンス・表現運動授業研究会編「明日からトライ！ダンスの授業」大修館書店に詳細な授業案及び、実際の授業映像DVDがある。p6-28, p94-97を参考に実践した。

# オリンピックを振り返ってみよう

2012年7月27日から8月12日にかけて、イギリスのロンドンでオリンピック競技大会が開催されました。大会期間中は、日本人選手の活躍や世界のトップ選手のすばらしい競技の様子がテレビや新聞、インターネットなどで報道されました。そのような選手の活躍に注目するのもオリンピックの楽しみの1つですが、オリンピックへの関心が高い今、オリンピックの歴史に目を向けてみるのも良いのではないでしょうか。ここでは「体育理論」の学習内容である「オリンピック」を歴史的な視点から振り返ってみたいと思います。

## 1 オリンピック初参加から100年

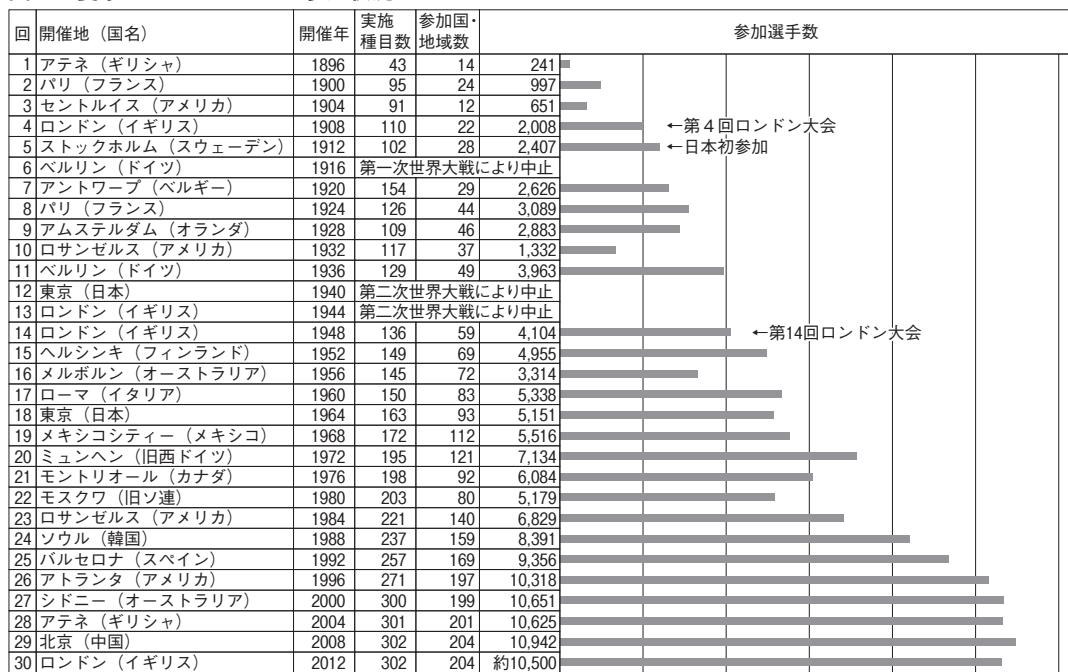
今年は、1912年にストックホルムで開催された第5回オリンピック競技大会に日本選手が初参加してからちょうど100年にあたる節目の年です。現在では、選手たちは国や各競技団体、企業などから様々な支援を受けてオリンピックに出場していますが、第5回大会当時は文部省など既存の組織からの協力が得られませんでした。

スポーツに対する理解が乏しい中、日本のオリンピック参加に尽力したのが、嘉納治五郎です。東京高等師範学校（現在の筑波大学）の校長であり、体育・スポーツに熱心な教育者であった嘉納は、近代オリンピックの創始者であるクーベルタン男爵の依頼を受けた駐日フランス大使ジェラールからIOC委員就任の打診を受けました。オリンピックの理念と自らの考えが一致すると考えた嘉納は、IOC委員を引き受けることを決断し、1909年にアジアで最初のIOC委員となりました。そして、オリンピック選手の育成と生涯スポーツの推進を図るために大日本体育協会（現在の日本体育協会）を設立し、オリンピック参加に向けた準備を整えていきました。さらに、寄付金を募って大会への派遣費用を工面し、日本のオリンピック初参加を実現させました。このような嘉納の努力がスポーツの発展につながったのです。

## 2 過去のロンドンオリンピック

ロンドンではこれまでに3回、オリンピックが開

図1 夏季オリンピックへの参加状況



催されました。1908年の第4回大会と1948年の第14回大会、そして今年行われた第30回大会です。第30回大会は記憶に新しいところですが、第4回大会や第14回大会はどのような大会だったのでしょうか。

### ①第4回ロンドン大会（1908年）

第4回ロンドン大会の最大の特徴は大会への参加が各国のオリンピック委員会を通して行われるようになったことです。それまでの大会では個人やチームで申し込めば参加できましたが、このような参加規定を作ることで、オリンピックが権威ある大会として確立されていったのです。

また、「オリンピックは参加することに意義がある」という有名な言葉が生まれたのも第4回大会でした。この大会の陸上競技においてアメリカとイギリスの間にいくつかのトラブルが起こり、大会は険悪なムードになっていました。そんな中、セントポール・カテドラルで行われたミサで、エチエルバート・タルボット主教が「オリンピックで重要なことは、勝利することより、むしろ参加したことであろう」と説教し、勝つために見苦しい争いを続けるアメリカとイギリスの両国選手を諭しました。この言葉に感動したクーベルタン男爵は、イギリス政府が開いたレセプションの席上で、この言葉を引用して演説し、その後オリンピックの理想を表現する言葉として知られるようになったのです。

### ②第14回ロンドン大会（1948年）

第14回ロンドン大会は第二次世界大戦後に開催された最初のオリンピックで、1936年のベルリン大会以来12年ぶりに行われました。戦争直後に開催されたため資金も物資も不足していましたが、各国からの援助や協力を得て開催されました。

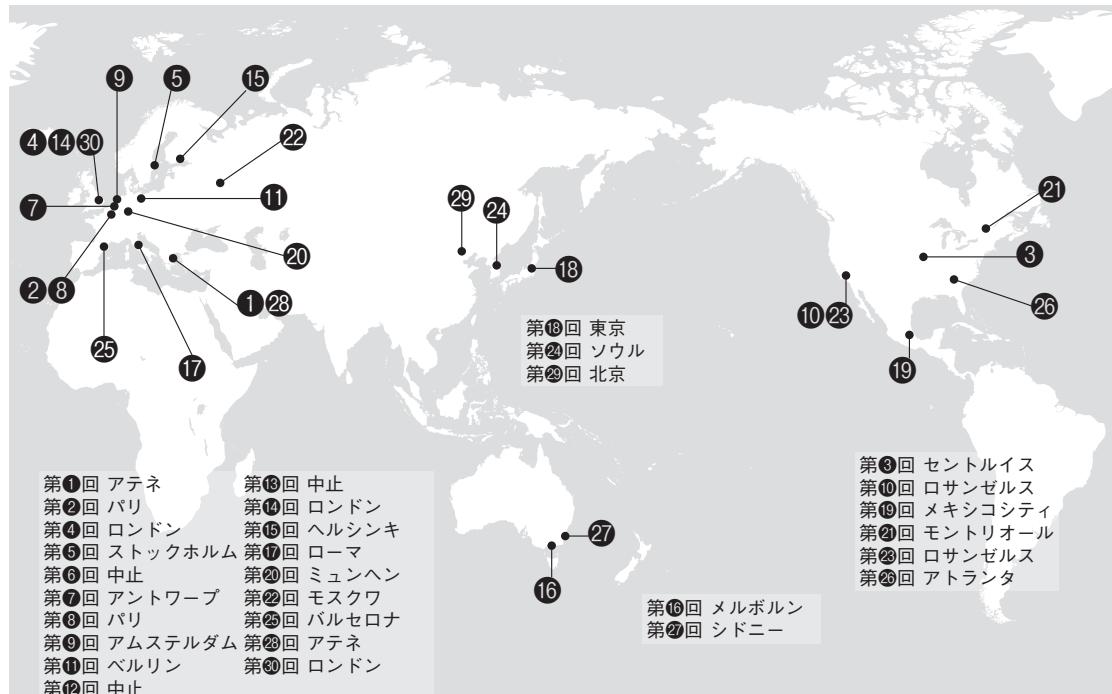
しかし、第二次世界大戦の責任を問われ、日本とドイツは招待されませんでした。この当時、日本の競泳陣は吉橋広之進、橋爪四郎ら強豪が揃い、泳ぐたびに世界新記録を更新していたにも関わらずオリンピック参加はかないませんでした。そこで、日本水泳連盟はロンドン大会と同じ日に全日本水上選手権大会を開催しました。その大会で日本人選手はロンドン大会の記録を上回る世界記録を樹立し、オリンピックに参加できない悔しさを晴らしたのです。

歴史を振り返ってみると、先人たちがオリンピックに込めた願いや理念を知ることができます。オリンピックへの関心が高まっているこの時期にオリンピック学習に取り組んでみてはいかがでしょうか。

#### ■参考資料

- ・日本オリンピック・アカデミー編、ポケット版オリンピック事典、2008
- ・財団法人日本オリンピック委員会、近代オリンピック100年の歩み、ベースボールマガジン社、1994年
- ・JOCホームページ：<http://www.joc.or.jp/teen/>

図2 夏季オリンピックの開催都市



明日からトライ！

全国ダンス・表現運動授業研究会[編]

# ダンスの授業

DVD付

平成24年度から実施される中学校学習指導要領では、ダンスは第1学年および第2学年の間に必ず履修することとなりました。本書は、ダンス指導が苦手な先生にも、またダンス学習を嫌う生徒の指導にも、とても役立つ内容です。付属DVDには「ここから始めるダンスの授業—6時間の単元例」が収録されています。 ◎B5判・168頁・DVD付 定価2,310円(本体2,200円)

【主要目次】ここから始めるダンスの授業—6時間の単元例／あつという間にダンスの世界へ—ダンスウォームアップ／取り組んでみたいろいろな題材—創作ダンス／取り組みやすくて奥が深い—フオーラダンス／リズムを手がかりにした動きの工夫—現代的なリズムのダンス／クラス作品・運動会・部活動などに広げるアイデア集／知っておきたいダンス学習指導の基礎・基本

ダンス指導に希望が持てる！



大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。☎03-3868-2651

体育界の思潮をリードする

# 月刊 体育科教育

『体育科教育』の定期購読は、小社に直接お申し込みください。以下の特典があります。

- ①年間購読料を  
1号分サービス  
9,960円→9,130円(税込)
- ②送料を小社負担
- ③増刊号発行のご案内



【お申し込み方法】小社販売部☎03-3868-2651までお電話ください。専用振替用紙をお送りいたします。

〈別冊〉

新学習指導要領準拠

新しいマット運動の授業づくり

高橋健夫、藤井喜一、松本格之祐、大貫耕一[編著]  
定価1,200円

新しい跳び箱運動の授業づくり

高橋健夫、藤井喜一、松本格之祐[編著]  
定価1,200円

新しい鉄棒運動の授業づくり

高橋健夫、藤井喜一、松本格之祐[編著]  
定価1,200円

新しい体つくり運動の授業づくり

高橋健夫、小澤治夫、松本格之祐、長谷川聖修[編著]  
定価1,500円

新しいボール運動・球技の授業づくり

高橋健夫、立木正、岡出美則、鈴木聰[編著]  
定価1,600円

中学保健体育科ニュース 2012年 No.2(通算5号)

2012年9月1日発行

●編集 大修館書店編集部

●発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL 03-3868-2298 (編集部) / FAX 03-3868-2645

[出版情報] <http://www.taishukan.co.jp>

●印刷・製本 広研印刷株式会社