

# 中学保健体育科 ニュース

大修館書店

## NEWS FILE ①

.....文部科学省2015年6月30日(水)

## 「早寝早起き朝ごはん」を普及啓発

文部科学省は6月30日、生活リズムが乱れやすい環境にある中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する普及啓発を進めるために、「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料を作成しました。

中高生向けの資料では、クイズなどを取り入れ、主に中高生が自ら興味・関心を持って中身を読み、納得して実践に取り組みたいくなるように工夫されています。また、指導者用資料は、普及啓発資料を使って子供たちを指導する際に参考となるようまとめられており、家庭教育支援や地域の学習講座、学校における教育活動等において幅広く活用できる内容となっています。

## 資料の主な内容

中学生・高校生等向け普及啓発資料

## ○クイズ編

体内時計とその仕組み／睡眠リズムの大切さ／より良い睡眠をとるコツ／睡眠の構造と役割／生活習慣を整えることの意義／食事と健康の関係

## ○実践編

24時間円グラフ／生活習慣改善チェックリスト／睡眠チェックシート／気をつけるべき生活習慣10項目

指導者用資料（中学生・高校生等）

1. 普及啓発資料の活用方法／2. 指導の背景／
3. 具体的な指導方法／資料編

## CONTENTS

生徒も教師も元気にできるハードル走！ .....	阿久津千尋（東大阪市立池島中学校）	2
走り幅跳びの本質的課題に誘い込む学習指導の工夫 .....	北垣内博（長野市立西部中学校） 岩田 靖（信州大学）	5
ソフトボール・ダンスの歴史 .....		8

# 生徒も教師も 元気にできるハードル走！

阿久津千尋  
(東大阪市立池島中学校)

## 1 はじめに

1つの単元が終わり、「次の授業はハードル走です。」と言うと、生徒の反応は「よっしゃー！」という声と、落胆の「うわー、えー」という声の真っ二つに分かれます。体育授業の中でも、これほど得意・不得意を生徒が自覚し表現する種目はめずらしいのではないのでしょうか。ハードル走は、苦手な生徒が多いことや、能力差が出やすい、準備が大変などの理由で、教師からも敬遠されがちですが、ハードル走を行う目的を明確にして、これまでとはちょっと違った視点で指導していくことで、生徒が積極的に活気のある授業にできる単元です。

私は、高校から大学院の9年間ハードル走を専門に競技を行ってきました。また、大学院の2年間では科学的な視点から知り得た情報を教育現場でどう生かしていくかを課題として研究してきました。教育現場に出て、3年目というまだまだ未熟者ですが、ハードル走の実践例を紹介しますので、今後の指導の参考にいただければと思います。

## 2 授業づくりの視点

### 1) ハードル走での生徒の躓き

大学生時代に小学生にハードル走の授業を行ったことがあります。そこで初めて、現場の先生方がハードル走で困っていることが何か分かりました。生徒の躓きは主に3つあります。まず、挑戦する前に「①こわい・痛い」、次に、やってみて「②足が合わない」、そして、ハードル上を上手に跳ぼうとして「③体がかたくて足が開かない」といったものです。また、やっと挑戦できた子でも、ハードルにぶつけるとい痛い思いをしたり、転んでしまうという経験をするとトラウマになり、次のステップへ挑戦できなくなってしまいます。ハードル走は躓きが多く、躓きの克服にも時間がかかることも分かりました。

### 2) ハードル走に対する指導者の概念

私が体育授業で大切にしていることは、「このス

ポーツを通して子ども達が何か1つでも新しい動きができるようになった」「自分自身の未知なる力を発見することができた」という機会を多くすることです。ハードル走には、「走と跳の繰り返し運動の中で全力で走り抜ける楽しさ」があり、この力を最大限に発揮させることや、着地後素早く走り出す力をつけさせることがハードル走に取り組む1番の目的ではないのでしょうか。指導をする際にはキレイなハードリングを求めるだけではなく生徒が元気に力強く跳んですぐさま走り出すことのできるハードル走授業をゴールに取り組んでほしいと思います。

## 3 授業計画

まず、先ほどあげた躓きを起こさない、または克服するために私が行っている授業実践例を紹介いたします。(単元計画は右頁参照)

「躓き①こわい・痛い」については、教具であるハードルに工夫をします。市販されているハードルは重さが約3kg、高さは一番低くて60cmです。これでは、短い授業時間での準備にも手間がかかる上に、高いハードルに恐怖心をもっている生徒にとっては、60cmの高さを跳ぶことが目標になってしまいます。そこで、塩ビパイプで作るミニハードルを推奨します(写真1)。作り方は簡単で、高さも生徒に合わせて作成することができます。おまけに重さも1kg程度であり、持ち運びしやすく倒れやすいことから、足が当たっても痛くないと実感できる



写真1 自作した塩ビパイプハードル

表1 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8
授業目標	○「楽に3歩」で走ることのできるコースを見つける	○インターバルを3歩で最後まで走り抜ける	○ハードルを高く跳ぶ	○ハードルを高く跳ぶ ○縦抜きの抜き足を知り、ハードルを跳び越える		○1台目までをスピードをつけて走る ○インターバルを素早い3歩で走る		○3歩のリズムで最後まで走りぬく
はじめ	準備体操・本時の目標							
なか	・オリエンテーション ・準備や並べ方の説明	・ハードル走の基本の動作	・高く遠くに跳び越える練習					・自分に合ったインターバルで練習
	・3歩のリズム習得 ・インターバル探し	・50mH タイム測定	・ハイハードルで競争 ・競争(3台)	・抜き足練習(和式便所座り) ・競争(3台)	・競争(5台)	・1台目までのアプローチ練習 ・競争		・50mH タイム測定
おわり	本時の振り返り・ワーク記入							

表2 各学年で全員が楽に3歩で走ることができた高さ  
とインターバル距離 (対象：女子生徒)

学年	高さ (cm)	インターバル (m)
小4	40	3.0, 4.0, 4.5, 5.0
小6	60	4.5, 5.0, 5.5, 6.0
中1 中2	70	5.0, 5.5, 6.0, 6.5

程でした。教具の工夫によって、こわい・痛いといった恐怖心がなくなりどんどん挑戦するようになります。作り方については、『体育科教育2012年6月号(大修館書店)』のp.44~45をご覧ください。

次に「躓き②足が合わない」については、誰もが足が合うようにたくさんのコース(インターバル距離の違うもの)を準備します。(表2参照：目安を示しますが、目の前の子ども達に一番適したコースを状況に応じて用意することが大切です。)私の授業の場合、最初の1時間は3歩のリズムの習得と、楽に3歩で走ることのできるコース探しで終わります。この時、無理をして3歩で走ろうとする生徒や、3歩のリズムが悪い生徒には、今選んでいるコースより1つ短いコースを選ぶよう声掛けをします。この1時間目の子ども達の様子やワークシートを見て、2時間目から何コース準備するか、インターバル距離をいくつにするかを考えます。1時間目の目標は「全員が3歩のリズムに挑戦し、自分に一番適したコースを見つけること」です。

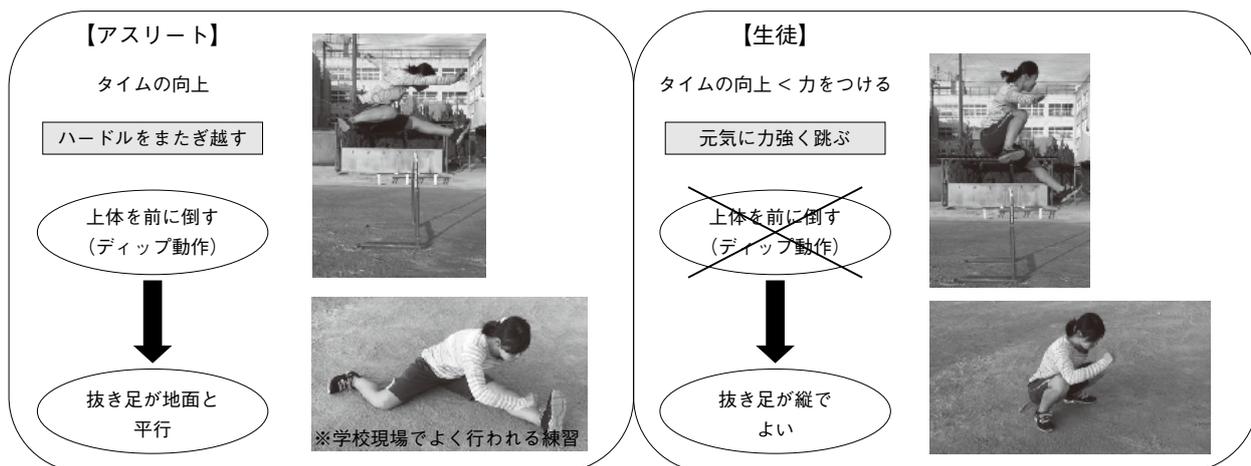
最後に、「躓き③体がかたくて足が開かない」についてです。抜き足の指導をする際によく見受けられるのが、地面に片足を伸ばして、もう一方の足を

表3 躓きとその克服の方法

躓き	私の実践
①怖い・痛い	軽くてぶついても痛くない塩ビパイプハードルを使用
②足が合わない	楽な3歩で走ることのできる短めのインターバルを設定
③体がかたくて足が前後に開かない	ハードリングフォームの指導を特にしない抜き足を縦抜きに(和式便所座り)

直角にまげて座り、上体を倒す練習です。これは、抜き足を地面と平行にし、ハードルぎりぎりをもたぎ越すときに必要とされる技術です。一流アスリートがハードルぎりぎりをもたぎ越している姿が想像できると思います。しかしこの抜き足を指導する結果、おこってしまうのが躓き③です。一流アスリートは、上体が地面と平行になるくらい前に倒す(ディップ動作を行う)結果、抜き足が地面と平行になります。しかし、ディップ動作をまだ身につけていない中学生に対して、抜き足を倒す(地面と平行にする)動作を求める必要はありません。私が抜き足の指導で行っているのは、大腿部を胸に引き寄せ抱きかかえる形(和式便所座り)を体験させる方法です。和式便所に座った形から片足を前に出す姿勢が、ハードル上を跳ぶ際の理想の形になります。この姿勢ならば誰もが経験でき、実際にハードルを無理なく跳び越えることができます。

体育授業で扱うハードル走において、技術を高めることを第一目標とするのではなく、元気に力強く跳んですぐさま走り出すことを目標にするのであれば、細かい抜き足の指導をしないで、生徒が試行錯誤



誤しながらどんどんとチャレンジし、結果的にタイムが向上することが望ましいと考えています。私の授業実践経験から、記録の向上にはストライドよりもピッチの方が大きく貢献していることが分かっています。これは、短めのインターバルを選択することでインターバルを素早い3歩で走ることができ、ハードルを勢いよく跳ぶことができているからです。指導者は、ハードル上のフォームに固執せず、とにかく生徒が楽に3歩で走りきることでできるインターバルを選択できるようにすることが大切だと思います。

#### 4 | 最後に

私はこれまでハードル走授業を小学4・6年生と中学1・2・3年生(女子)に行ってきました。

体育授業という短い時間で記録が向上する喜びやハードル走特有のリズムを体得させるには、場の設定、子どもと共通理解した声掛け、子どもの動かし方が重要であると思います。今回紹介したハードル走授業では、それらが容易にでき、また子どもの挑戦意欲を掻き立てることもできます。例えば、「ハードルを高く跳び越えていいよ」「どの高さまで高く跳ぶことができるか挑戦してみよう」と言って、ハードル1台のみを元気に力強く跳ばせる時間を入れることも可能です。

高く跳ぼうとすることで、力強く踏み切り、結果的に勢いよくハードルを跳ぶことにつながります。

また、体育授業では生徒の体力の差が目立ちます。個々の能力に合わせた場の設定をするためにもハードルの台数は多めに、誰もが無理なく跳ぶことのできる高さやインターバルの設定を行うことをお勧め

します。

最後に、ハードル走授業は学習指導要領によると小中高と取り扱われることになっています。生徒は小学校で「3歩のリズム」を体得し、分かったうえで中学校のハードル走授業へ、そして中学校では「ハードルを跳び越える力」が体得できれば、高校でより専門的なハードル走へと近づけられるのではないかと考えます。それぞれの成長段階に合わせた「力」をつけさせることを目標に授業づくりをしていくことで生徒が力を発揮できる活気のある授業になるのではないのでしょうか。

#### ■参考文献

- ・阿久津千尋・伊藤章(2013) 楽に3歩で走るインターバル条件でのハードル授業, 体育科教育学研究.
- ・阿久津ら(2012) 痛くない, 怖くない!塩ビパイプで作るミニハードル, 体育科教育, 大修館書店, p.44-45.
- ・大塚光雄・伊藤章・伊藤美智子(2011) スポーツバイオメカニクスから得たハードル走の新しい指導法の有効性の検討—小学校6年生を対象にした授業—, 体育科教育学研究.
- ・伊藤章(2010) ハードル走の科学から見た教科内容とは—シンプルなハードル走のすすめ, 体育科教育学研究.

(学習指導要領準拠)

**新しい  
走・跳・投の運動の  
授業づくり**

池田延行, 岩田 靖,  
日野克博, 細越淳二(編著)

陸上運動系の  
「わかる」「できる」  
授業づくりの決定版!

●128頁 ●定価=本体1,400円+税

**大修館書店**

ご注文は ☎03-3868-2651 (販売部)

# 走り幅跳びの本質的課題に 誘い込む学習指導の工夫

北垣内博 (長野市立西部中学校)  
岩田靖 (信州大学)

「え～！？ 助走を伸ばしてスピードを上げたつもりなのにどうして記録が落ちちゃうの？」…少なくない生徒たちの困惑です。この困惑を原動力にして走り幅跳びの本質的課題（技術的ポイント）の探究に誘い込む学習指導過程（単元展開）の工夫ができないものかと考えた中学2年生での授業（8時間構成）について記述してみたいと思います。クラスの生徒一人ひとりの学習機会（練習や記録へのチャレンジ）を豊富に提供したいとの思いから、グラウンドの砂場ではなく、体育館で行っている授業です。

## 1 | 走り幅跳びの本質的課題 (技術的ポイント)

「走り幅跳び」は、助走からの踏み切りによる跳躍距離の記録達成・向上をめざしたり、他者と競争したりする面白さを味わえる運動で、そのパフォーマンスの向上は、端的に踏み切り時の「初速」と「跳躍角度」が決定的要因になります。跳躍の放物線を描き出すベクトルが重要であると言ってよいでしょう。したがって、より速度のある助走から、そのスピードを落とさずに身体の重心を上昇させるための踏み切り技術がキー・ポイントになります。つまり、踏み切りの前に助走のストライドを狭めにしてリズムアップすることによってスピードの落ち込みを防ぎながら、なおかつストライドの調整によって身体を上昇させるための踏み切りの準備局面を生み出すことが重要です。ここに生徒たちの学習の焦点を合わせたいというのが基本的なねらいです。

## 2 | 学習指導過程を考える

この本質的な課題の解決の必要性に生徒たちを「印象的」に出会わせたい…それがこの授業での工夫の視点です。通常、走り幅跳びにおいて、助走のスピードが上がれば上がるほど、踏み切りにおいて身体を引き上げることは困難になります。それは跳躍距離を期待することに向けての「身体の矛盾」であると言えます。走り幅跳びの学習経験の浅い段階では、助走距離を伸ばしてスピードを速めても、踏

み切りによって十分な跳躍角度が得られずに、低空飛行の跳躍しか出現せず、結果的に跳躍距離が横ばいのままであったり、むしろ低下してしまったりすることが少なくありません。この矛盾こそが運動の課題性の解決の必然性を生み出し、その探究に引き込む面白さの源泉になりうるのではないのでしょうか。

そこで、すべての生徒に単元序盤では7歩助走の走り幅跳びにチャレンジさせ、単元後半では、11歩に助走距離を伸ばし、記録が思うように向上していない現象に出会わせることによって、跳躍角度を生み出す大切さを強調しようと考えました。それによってさらに跳躍距離の記録向上を探究する意欲的な学習の展開を期待しました（歩数を限定したのは、個人の助走距離を設定しやすいこと、また助走時にいつ踏み切れればよいのか明確であるからです）。

## 3 | 授業の様子

それでは、単元の流れに沿って授業展開の様子を説明していきたいと思います。クラスを5グループに編成し（1グループ5～6人）、グループごとに活動できるように跳躍の場を5箇所設定しています。

### ◆第1時-オリエンテーション

#### ⇒単元終末段階のめざす姿の理解

単元前半では、助走を7歩と制限した走り幅跳びの中で自己のベスト記録に挑戦します。ここでは、「ワン・ツー・ワン・ツー・ワン・ツー・ジャンプ」のリズムを設定し、踏み切り時に上体を引き上げる感覚を中心課題とし、子どもたちはより大きな跳躍を生み出す学習のポイントを明確にしていきます。

また、そのポイントが「頭」でわかるだけでなく、動きのイメージとしても感じ取っておく必要があると考え、イメージを膨らませる手掛かりとして、助走の終末と踏み切り時をクローズアップしたモデル映像を単元初めのオリエンテーションのほか、何度か視聴することにしました。

## ◆第2～4時－「7歩助走」における基礎的技術の理解と練習

### ⇒「上体の引き上げ」を導く「リズムアップ」

前時の学習で、「遠く」へ跳ぶためには、「高さ」がある程度必要であることを知り、踏み切り時の高さが大きな跳躍につながることを確認した生徒たちは、以下の技術的課題に気づいていきます。

- ①スピードを生かし、上体をより高く引き上げるためには、「踏み切り前の2～3歩をリズムアップさせる意識的なコントロール」が必要であること。
- ②①によって、ストライドを狭めにし、上体を起こして引き上げることやその準備として「予備踏み切りの沈み込み」動作が必要であること。

これらの技術的課題に対し、「ストライド調査」、「リズムステップ走」、「ゴム切り幅跳び」といった下位教材を用意し、解決へと導きます。

ストライド調査は、自己の姿を確かめるために有効です。リズムアップの結果、その現象として歩幅が狭くなることを理解することができました。しかし、測定方法が曖昧であったりする生徒もいたこと、測定に多くの時間を必要とすること、またその結果を動きの改善にどのように生かすことができるか検討の余地があると思われま

す。リズムステップ走では、力強い踏み切りとそこにつながるリズムアップを感覚的に身に付けることができることを願い、6種類のスキップと2種類のバウンディングを組み合わせて行いました。特に、バウンディングでは、動きの変化をみることができ、走と跳の組み合わせが自然と行われる姿が確認され

### 〈ストライド調査〉



助走の中で変化をつけ、走の延長で跳ね上がるリズムを獲得するため、ステップのリズムに変化を持たせた走動作の中で、タイミングよく跳躍を行う。

ました。ただし、運動負荷としては大きいものになるため、回数等については配慮が必要です。

ゴム切り幅跳びでは、上体を引き上げる動作を創出させるため、目印となるゴムを「おへそで切る」よう指導しました。その動作を意識することで空中局面での反り動作や両足での着地を生み出すことにもつながったと考えています。

## ◆第5～8時－「11歩助走」における「統一」課題と「個別」課題の追究

### ⇒より高度な「走と跳のコントロール」をめざして

単元後半では、左右の足の2サイクル分の助走を追加し、助走を「11歩」に伸ばしてチャレンジします。助走距離を長くしながらも「7歩助走」で用いたリズムを生かすことができると考え、11歩助走では「1（イチ）・2（ニ）・1（イチ）・2（ニ）・ワン・ツー・ワン・ツー・ワン・ツー・ジャンプ」のリズムで行いました。

既習事項を生かし、「リズムを大切にしながら助走すること」と「踏み切り前の3歩のリズムを『素早く』『細かく』すること」、「上体を高く引き上げること」を意識しながら、11歩の記録測定を行った第6時では、単元序盤で経験した「踏み切りが合わない」といった課題に再度、直面しました。

それまで「助走距離を伸ばすことにより記録は伸びる」と予想した生徒たちでありましたが、半数近い生徒が記録を落とす結果となり、助走スピードが上がると踏み切り時の跳ね上がり（リズムアップも含めて）が難しくなることを実感したようです。

その後、「11歩」助走でのモデル映像を視聴する

### 〈ゴム切り幅跳び〉



助走からリズムアップして、踏み切りで上体を引き上げる動きを習得するため、個々の子どもたちの首の高さを目安としてゴムを張り、踏み切った後、「おへそ」でゴムを切るように跳躍する。

中で、ストライドやリズムの変化、上体の引き上げがよりダイナミックになっていることに気づいた生徒たちは、さらに意識を高め、練習を繰り返し、記録に挑戦していきました。

また、単元の後半で行ったグループ対抗戦では、仲間とかかわり積極的に学習する生徒の姿が多くなりました。ある程度の技能が身に付いてきている生徒は、記録の伸びが少なくなり、学習意欲が減退することも予想しましたが、リズムを刻むことに精一杯の生徒に対して声（カウントや助言）をかけたがり、記録更新を共に喜んだりする姿がありました。

#### 4 | まとめ

ここまで「走と跳のコントロール」を課題とした走り幅跳びの授業の様子についてお伝えしてきました。最後に生徒たちの学びについて、技能の側面から生徒の跳躍距離の変化（表1）と授業そのものが生徒たちにどのように受け止められていたかについて「形成的授業評価」の様子からその成果を考察したいと思います。

「7歩助走」と「11歩助走」での個人のベスト記録を比較してみると、クラス全体で30.3cmの向上が認められました。学習経験の浅い段階では、助走距離を伸ばしてスピードを速めても、上体を引き上げることができず、言わば低空飛行の跳躍しか出現しないことがあります。その結果、跳躍距離が横ばいのままであったり、むしろ低下したりします。本単元の後半4時間程度の変化であることを鑑みれば、良好な結果であったと言えるのではないのでしょうか。

また、表2は、オリエンテーションが中心となる第1時を除いた「形成的授業評価」の結果です。この様子から単元を通して生徒から高い評価を得ることができたと考えられます。ただし、第6時以降にみられる成果次元の停滞は、助走距離が伸びたことで生じたストライドやリズムの変化により、踏み切り位置が合わなくなったことが起因していると考えられます。生徒たちは、「頭でわかる」ことが「身体でわかる」こととイコールでないこと、すぐに動きの改善がされるわけではないことが受け入れられず、学習の成果を感じることができないまま終わってしまったのではないかと推察されます。

本実践を通して、生徒たちが授業者の示す「わかってほしいこと」と「できるようになってほしいこと」を理解できて実際に「できる」ようになるためには、さらなる支援や手だてが必要になることが改めて示唆されました。特に、「感覚的な身体への働きかけ」をどのように行ったらよいかという点について、今後も実践を重ね、探っていきたいと考えています。

#### ■参考文献

- ・高橋健夫編（2003）体育授業を観察評価する－授業改善のためのオーセンティックアセスメント、明和出版、pp.12-15.
- ・岩田靖（2012）体育の教材を創る－運動の面白さに誘い込む授業づくりを求めて、大修館書店、pp.91-109.
- ・岩田靖・北垣内博・平川達也・板花啓太（2013）中学校体育における走り幅跳びの指導に関する検討、信州大学教育学部附属教育実践総合センター紀要「教育実践研究」No.14、pp.71-80.

表1 単元における跳躍距離の変化

	単元初め・7歩	7歩のベスト記録	11歩のベスト記録	ベスト記録の比較
男子	340.5cm	358.3cm	387.3cm	+29.0cm
女子	269.9cm	290.4cm	322.3cm	+31.9cm
全体	310.6cm	329.5cm	359.8cm	+30.3cm

表2 単元を通じた形成的授業評価の変化

	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
成果	2.62 (4)	2.62 (4)	2.61 (4)	2.75 (5)	2.50 (4)	2.56 (4)	2.51 (4)
意欲・関心	2.91 (4)	2.89 (4)	2.91 (4)	2.94 (4)	2.89 (4)	2.88 (4)	2.86 (4)
学び方	2.71 (4)	2.82 (5)	2.89 (5)	2.96 (5)	2.86 (5)	2.89 (5)	2.89 (5)
協力	2.91 (5)	2.93 (5)	2.89 (5)	2.94 (5)	2.91 (5)	2.93 (5)	2.95 (5)
総合評価	2.79 (5)	2.82 (5)	2.83 (5)	2.90 (5)	2.79 (5)	2.81 (5)	2.80 (5)

## ソフトボール

### ●発祥

ソフトボールの前身にはいくつかのゲームがあるが、1887年にアメリカのシカゴで室内ベースボールとして考案された「インドアベースボール」が最も古い。1900年に消防士の余暇のために「キットンボール」の名で考案されたゲームは、女性でもできるという意味を持つ。その後、屋外スポーツとして愛好者が急激に増加し、1926年に「ソフトボール」の名が考案され、1933年に設立されたアマチュアソフトボール協会によってルールが制定された。

### ●日本への普及と発展

わが国へは、1921（大正10）年大谷武一氏により学校体操科の遊技として紹介された。当初は学校内の遊技にすぎなかったが、1946（昭和21）年に1チーム10人でおこなうソフトボールの大会が開催されると、全国各地で次々と大会が開かれ、女子スポーツ振興の担い手として期待された。

1949（昭和24）年に日本ソフトボール協会が発足。1951（昭和26）年に設立された国際ソフトボール連盟（ISF）には日本を含む14か国が加盟した。それ以降、日本は数多くの国際大会に出場し好成績を収めている。

オリンピックでは、1996年のアトランタ大会から女子競技が採用され、日本は2000（平成12）年シドニー大会で銀メダル、2004（平成16）年アテネ銅、2008（20）年北京では初の金メダルを獲得した。しかし、2012年ロンドン、2016年リオデジャネイロの大会は、競技種目から除外された。



▼1962年（昭和37）年に岡山県で開催された第17回国民体育大会の記念切手

## ダンス

### ●発祥と発展

ダンスは人間の誕生とともに生まれ、日々の生活に密着したものとして存在した。思想や生活、感情を体で表

現しながら、いろいろな形式をつくり、絶えず変化してきた。それは、古代の宗教舞踊、狩猟舞踊、戦闘舞踊、中世のコートダンス、民族ダンス、ルネッサンス期の宮廷舞踊、キャラクターダンス、近世におけるバレエの発展を経て、形式主義を否定したイサドラ・ダンカンに始まるモダンダンスに見ることができる。

各種の舞踊が互いに影響し合いながら、一方では民族独自の文化を、また一方では汎世界的な舞踊文化をつくり出してきたと言える。

現代では、各種の舞踊が、芸術として、生活を楽しむ手段として広がりを見せている。



▼中世ヨーロッパの貴族の間で人気のあったゆるやかなテンポで優雅に踊る宮廷舞踊。

### ●日本における発展

日本においては、舞楽や能、歌舞伎、日本舞踊などの芸術舞踊と、神楽や盆踊りなどの民俗芸能・民俗舞踊が固有の文化として発祥し伝承されてきた。明治時代以降は社交ダンスやバレエ、20世紀以降はモダンダンス、コンテンポラリーダンスなどの洋舞の影響を受けて多様に発展してきた。

最近では、日本人が国際バレエコンクールで優勝したり、世界的なストリートダンスシーンで注目されるなど専門家として活躍する一方で、中高年齢層を中心に健康や楽しみのためにフラダンスやフラメンコなどの民族舞踊を習ったり、子どもが各種のダンス教室に通ったりするなど、世代を問わず多様な楽しみ方が広がっている。また、有志のチームで自由に振り付けを工夫して参加する「よさこいソーラン」などの地域型ダンスイベントも各地で開催され、多くの参加者でにぎわっている。