

手順 6 単元の指導と評価の計画（13時間）を作成します。

指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 G ダンス（創作ダンス）

年次 [その次の年次]

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、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にする。 ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、（個や群で）、（対極の動きや空間の使い方などで変化を付けて即興的に表現したり）、（イメージを強調した作品にまとめて踊ること）ができるようにする。												
	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）ができるようにする。												
	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）、（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にする。												
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	授業づくりのポイント
学習の流れ	健康観察、準備運動、本時の学習内容の確認													
	オリエンテーション	リズムウォーミングアップ											作品発表会	発表会振り返り ・3つの資質・能力をバランスよく配置する。 ・主体的な学習が行うことができるようにする。 ・性別や体力、障がいの有無など、様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。 ・「する」「見る」「支える」「知る」などの多様な関わり方を経験できるようにする。 単元の振り返り
	○創作ダンスの特性、文化的背景、健康・安全への留意点	体ほぐし	対極の動き	多様な感じ	群の動き	ものをを使う	はこびとストーリー	○グループごとに作品を発表・鑑賞する。評価用紙に記入する。	○映像を見ながら自分のグループの作品を振り返る。	○評価用紙をもとに互いにアドバイスをし合う。	○映像で記録を残す。			
	○課題を設定し、誰にでもできる動きから。	リズムに乗って仲間と交流。 ○タッチやジャンプ、相手の真似など。 ○2人組、4人組での活動も。	「歩-走」「伸-縮」「早-遅」などの動き ○ひと流れの動きや繰り返しの動きで表現する。	「静かな-激しい」「急変-持続」「鋭い-柔らかない」など対照的な感じ。 ○テーマからイメージを捉え、緩急強弱をつけて表現する。（天気の変化、炎、表裏と発散など）	2、3群に分かれて、「カノン」「ユニゾン」「密集-分裂」「列や円」などの動きをする。 ○テーマからイメージを捉え、隊形を工夫して空間を変化させる。（磁石、紙吹雪、舞い散る葉、シグゾーパズル、勝負、打上火花など）	大きな布、ボール、新聞紙、机や椅子など。 ○形状に変化をつけた動きで表現する。	気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびからイメージを捉えて、「はじめ-なか-おわり」のひとまとまりの動きで作品を作る。 ○一番表現したい中心の場面を、「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現する。 ○繰り返し、強調、力の強弱、空間の変化などを使ってダイナミックな盛り上がりをつける。	○グループごとに作品を発表・鑑賞する。評価用紙に記入する。	○映像で記録を残す。					
	W-UP	グループ間で発表し合い、感想を伝え合う。											○映像で記録を残す。	
本時の学習の振り返り（学習カード記入）、健康観察、整理運動、次時の確認														
評価機会	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	評価方法
	知識	①										②		総合的な評価 学習カード 観察評価 観察評価 学習カード 観察評価 学習カード 観察評価
	技能			①	(②)	②	(③)	③	④		⑤			
	形・料・表				①		②				③		(①)	
態度		(③)			③						②	①		
単元の評価規準	知識	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について、言ったり書き出したりしている。 ②交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があることについて言ったり書き出したりしている。												
	技能	①対極の動きの連続（ゆっくりと極限まで伸びて瞬間的に脱力するなどのひと流れの動きをしたり、つなぎの動きをしたりして表現することができる）。 ②多様な感じ（激しい・静かな、急変する・持続する、鋭い・柔らかな、素早い・ゆっくりしたなど）の中から対照的な感じを表現することができる。 ③群（集団）の動き（カノン、ユニゾン、密集一分散、列や円など）や隊形を工夫して、空間が変化するように表現することができる。 ④もの（小道具＝大きな布、机、ティッシュペーパー、新聞紙などの質感や大きさの異なる「もの」）を使って、形状に変化を付けた動きで表現することができる。 ⑤気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面（はこび）にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現して、繰り返しや時間・力・空間の変化と強調によって、ダイナミックな盛り上がりをつけて作品にまとめて踊ることができる。												
	形・料・表	①選択したダンスについて、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自己や仲間の課題を発見し、解決するための練習の計画を立てている。 ③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つけている。												
態度	①ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている。 ②作品づくりなどの話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ③一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。													

具体的な指導内容

- 1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て
 - ・ダンスは実際に動いてみると意外に運動量が多い。体を極限まで動かすことで関連する体力が向上する。ダイナミックな動きをするために身体の可動域を広げようとする事で柔軟性が高まり、日常生活ではしないような動きをしたりすることで平衡性が高まる。また、連続して踊り続けることで全身持久力も向上する。
- 2 知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）
 - ・運動が得意な生徒でも苦手と感じることが多いため、授業の導入でダンスへの不安や抵抗を払拭させることが大事である。仲間と関わりながらストレッチをしたり、リズムに乗った簡単な動きをすることで、自由で楽しく、どのような動きも受容できるような雰囲気を作る。
 - ・創作ダンスにおいては即興的な活動が重要になるため、毎時間異なる課題を設定し、イメージを膨らませ、今自分ができる動きを駆使して即興的に表現できるようにする。
- 3 ICT活用 教師の準備・評価 生徒の授業での活用、記録等の効果的活用等
 - ・カメラ機能の活用では、撮影の「ねらい」を明確に示す。ねらいを意識して動きがより明確に分かる角度や方向を探りながら撮影し、観察することで深い学びにつながる。
 - ・ダンスの特性、表現の仕方、文化的背景などを画像や動画を用いて示すことで興味関心を促し、理解を深める。また、付箋機能があるものなどを活用して意見を共有することもできる。
 - ・技能の評価においては、自身の動きを撮影し、一番よくできたものを提出させる。
- 4 障がいのある生徒への配慮
 - ・見えにくさのために制限がある場合には、不安を軽減して安全に実施することができるよう、活動場所や動きを確認したり、音の出る用具を使用したりするなどの配慮をする。
 - ・リズムやタイミングに合わせて動くことや複雑な動きをすることが難しい場合には、自ら積極的に動いたりすることができるよう、動きを視覚的または言語情報に変更したり簡素化したりして提示する、動かす身体の部位を意識させるなどの配慮をする。
- 5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫など
 - ・ダンスの特性は、いつでも、どこでも、誰でもできることである。様々な違いを超えて共に楽しむことができることから、男女混合のグループでの学習、様々な技能の程度の生徒が混合したグループは十分に効果的であると言える。
 - ・ダンスには学習者一人一人から異なる動きが創出されるという面白さがある。教師の言葉かけや態度、グループ活動の際などに、性別や技能の程度の違いを含めた生徒一人一人の個性を認め合う雰囲気を作ることが重要である。

時間	学習内容・活動 及び 指導のポイント
1	<p>【学習内容】</p> <p>○創作ダンスで用いられる用語、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。（知）</p> <p>1 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書やワークシート、映像を用いたりしながら創作ダンスの特性や用語、練習方法などを学習する。 <p>＜創作ダンスの特性＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で対極の動きや空間の使い方に変化をつけて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。 <p>＜練習方法＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力に応じて段階的に目標を設け、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に繰り返し取り組み、互いに動きを見せ合ったり映像を見たりするなどの運動観察及び交流や発表などを通して学習の成果を確認し、さらに表現や踊りを工夫したり身に付けたりする。 <p>2 ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題を設定し、誰にでもできる動きからはじめ、徐々に段階を上げていく。 <p>「マイネーム」…手を前に出し、自分の名前を書いてみる。</p> <p>指で → 太い筆で → 明るい感じで → 憂鬱な感じで → アーティスティックに大きく</p> <p>※次々にイメージを変えて表現していく。座って、立って、移動しながら。</p>
2	<p>【学習内容】</p> <p>○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事。（学）</p> <p>1 体ほぐしの活動</p> <p>(1) ペアストレッチ…仲間と触れ合い、リラックスして心と体をほぐす。</p> <p>(2) ペアダンス…動きの大きさとメリハリを感じ、他者との関わりを体験。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組を作り、簡単な動きを組み合わせ、最後にペアを交代する。 <p>①歩いてタッチ ②両手をつないで左右に揺れる</p> <p>③2人で「X」の文字を作る ④手を繋いで回る</p> <p>※相手を選ぶ余裕がなく、様々な人と交流できる。</p> <p>(3) 魔法使い○○（○○は名前など）…即興力や他者との関わりを体験。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魔法使いと魔法をかけられる人に分かれる。魔法使いは掌を出して自由に動かし、かけられる側は手の動きに合わせて体を動かす。上下左右に大きく、ジャンプや寝そべり、空間の移動なども積極的に入れてみる。 <p> いい動きをした生徒を紹介したり、みんなで真似してみたりして、個性を認め合う雰囲気を作りましょう！</p> <p> (ペアダンス) 曲：メランコリニスタ /YUKI</p> <p> (魔法使い) 曲：Start-Up /Perfume</p>

【学習内容】

- 「歩く-走る」「伸びる-縮む」「早い-遅い」「高い-低い」などの対極の動きの連続を表現すること。（技）

1 ウォーミングアップ

(1) だるまさんがころんだ（歩く-止まる）

- ・2人組で行う。ただ単に動きを止めるだけでなく、目線や息を止め、空気までも止めるイメージで行う。目線、体の向きや高さをずらして止まるのも面白みを感じる。

※人数を増やし、他の人に触れたり体重をかけたりして止まるなど、他者と関わって表現することもできる。

2 対極の動きの連続



テーマに合った音楽を流すことで、よりイメージを膨らませやすくなります！

(1) 洗濯（伸びる-縮む）

3～4人組で行う。洗濯機に入れて回っている衣服をイメージし、「伸びる-縮む-揺れる（干されているイメージ）」と連続して動く。

(2) どろぼう（早い-遅い、高い-低いなど）

こっそりと忍び込むどろぼうをイメージする。「歩く-走る-跳ぶ-転がる-止まる-見る」と連続して動く。（動きのイメージ…抜き足差し足でゆっくり歩いたり、サササッと早く動く（早い-遅い）。体勢を低くしたり、障害物をかわすように飛び越える（高い-低い）。転がって物陰に入り込み、息を潜めて止まる（動く-止まる）。周りの様子を伺う（見る）。）

3 自己やグループで小作品を作る

- ・学んだことをもとに、「対極」のイメージに合うテーマを設定し、自己やグループで即興で踊りを作ってみる。グループ同士で見せ合い、感想を伝え合う。

※自己の体力や技能に合った取り組みやすいテーマを設定する。

【学習内容】

- 多様な感じについて、自己や仲間の動きや表現を分析して、良い点や修正点を伝えること。（思）【第4時限】
- 多様な感じ（「静かな-激しい」「急変-持続」「鋭い-柔らかい」などの対照的な感じを捉え、緩急強弱をつけて表現すること。（技）【第5時限】
- 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事。（学）【第5時限】

1 ウォーミングアップ

(1) コピーのコピー（即興力や多様性）

①4人組で行う。1～4で番号を決める。まず1番が移動し自由にポーズを取り、「コピー！」と言う。2番が移動し1番の後ろで同じポーズを取り、「コピー！」と言う。3番も同様に続き「コピー！」と言う。4番は最後に「クリア！」と言ってコピーを解除する。2周目は2番がスタート、3周目は3番がスタートとなる。

②やり方は①と同じ。2番以降は、体の方向（体の面の向き）を変えてコピーをする。

③やり方は①と同じ。2番以降は、1番のポーズに関わりを持たせてポーズを取る。触れたり、近寄ったり、またいだり、あえて遠くに離れたり。物語を作るように。

※即興的にポーズを取ることで、多様な動きを経験することができる。ポーズは動いていても良い。「スポーツ縛り」など、テーマを決めても楽しめる。



①



②



③



スポーツ縛り

曲
OBOROG COPY VIEW
/ハルカリベーコン

2 多様な感じを緩急強弱をつけ表現する

(1) キャンプファイヤー (静かな-激しい)

座った状態からゆらゆらと体を揺らす (薪に火がついてちょろちょろと燃えている)

→ 膝立ちになり、腕や頭を大きく揺らす (徐々に火が大きくなっていく)

→ 立ち上がり、空間を大きく使いながら揺れたり、飛び跳ねたり、寝転がって回転したりする (大きく火が燃え上がり、キャンプファイヤーの盛り上がりを見せる)

(2) 天気急変 (急変-持続)

ふわふわと手を揺らしながら回ったりするなど柔らかい動き (ぽかぽかいい天気で気持ちいい) → ピタッと止まり、真上に高くジャンプして低い体勢に! (急にカミナリが!)

→ 速く走る、手を大きく広げて回転! 左右に大きく振り回される (大雨・暴風に!)

(3) 天使か悪魔 (鋭い-柔らかい)

優しく儚げにふわっと回転したり、ゆっくり手を差し伸べたりする (天使の施し?)

→ 急に、速く振り上げたり振り下ろしたり、一回転して睨んだり (実は悪魔だった!)

※グループ間で動きを見せ合い、良い点や修正点について話し合う。



「恥ずかしがらずに」ではなく、「大きな動きで」などのように、創作した動きを認める声かけで、ダイナミックな動きを引き出しましょう。

思・判・表の重点目標2、3を1文にまとめています。

【学習内容】

- 自己や仲間の課題を発見し、解決するための練習の計画を立てること。(思)

【第6時限】

- 「カノン」「ユニゾン」「密集-分裂」などの群の動きや隊形を工夫して、空間が変化するように表現すること。(技) 【第7時限】

1 ウォーミングアップ

(1) 太鼓で集まれ!

音楽を流し、スキップで動き回る。太鼓を数回打ち、打った回数と同じ人数で集まる。ぎゅっと密集して、大きな太鼓の音でパッと飛び跳ねながら分散する。

※分散は、「全員で」、「1人ずつ」、「素早く」、「ゆっくりと」など、人数やスピードに変化をつける。

2 群の動きや隊形を工夫して表現する

(1) 舞い散る葉 (密集-分散)

5~6人組。1人が木になる。他の人は葉になり、手、足、頭などで木にくっつく。

→ 1人ずつまたは一斉にひらひらと揺れたり回ったりしながら離れていく。(柔らかい風が吹き、葉が木から舞い散る) または、腕を大きく振りながら、遠くに飛ぶ。(突風が吹き、激しく飛ばされる) → 再び木にくっつく。(新たな若葉)

<p>6 ・ 7</p>	<p>(2) 戦い (カノン、ユニゾン) A 群と B 群で行う。A 群と B 群で向かい合い、お互いに向かって手を大きく振りかぶったり、ジャンプしたりする。(戦いの前、お互いに牽制している) → A 群が大きく体を前後に揺らし、後ろからウェーブを送る。B 群は大きく体をのけぞる。(A 群の攻撃! B 群ダメージ!) → 何度か繰り返したのち、B 群がパッと散る (A 群の勝利!)</p> <p>(3) 打ち上げ花火 (円や列) 5~6 人組。1 列になり、1 人ずつ飛び上がって立ち上がり、体を揺らす。(ナイアガラ) → 1 人ずつ移動しながら密集し、パッと散って円になる。(打ち上げ花火) 空間を広く使い、数カ所で同時に打ち上がる。 ※ ICT 機器で動きを撮影したり、お互いに見せ合ったりして評価シートに記入する。 自分の映像を見たり、感想を伝え合ったりしながら課題を見つけ、解決のための練習計画を考える。</p>
<p>8</p>	<p>【学習内容】 ○もの (小道具=大きな布、机、ティッシュペーパー、新聞紙などの質感や大きさの異なる「もの」) を使って、形状に変化を付けた動きで表現すること。(技)</p> <p>1 ウォーミングアップ (1) 新聞紙を使って ①体に貼りつけて、落とさないように走る。 ②なりきり新聞紙…2 人組で行う。新聞紙を動かす人 (=シンブンサー) を決め、新聞紙を自由に動かす。(揺らす、ねじる、折りたたむ、くしゃくしゃにする、投げる、破る など) 他の方は新聞紙になりきって同じ動きをする。 ※新聞紙の質感をよく観察して真似する。(ひらひら~、くしゃくしゃ)</p> <p>2 ものを使って形状に変化をつけた動きで表現する 曲 CATWALK /アートオブノイズ (新聞紙) (1) 布を使って (大きな布を「固定観念」に見立てて) ①数人で布を持ち、一斉に持ち上げて布の中に入り、ギュッと密集する。(固定観念に囚われている) → 急に動きを止め、布にあけた穴から勢いよく手を伸ばし、トゲトゲを作る。(自由を求めてもがく) → 布から 1 人ずつ転がりながら出てくる。(徐々に解放される) → 自由に飛び跳ねながら、手に持った小さい布をはためかせる。(それぞれが個性的で美しい)</p>
<p>9 ・ 10 ・ 11</p>	<p>【学習内容】 ○仲間との話し合いの中で、合意を形成するための調整の仕方を見つけること。(思) 【第9時限】 ○一番表現したい中心の場面にふさわしい「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現し、ダイナミックな盛り上がりをつけて作品にまとめて踊ること。(技) 【第10時限】 ○作品作りなどの話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする事。(学) 【第10時限】 ○交流や発表の仕方には、創作ダンスに応じた形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があること。(知) 【第11時限】</p>

<p>9 ・ 10 ・ 11</p>	<p>1 気に入ったテーマを選び、作品にまとめる (1) 小説、詩、絵画、などから気に入ったテーマを選ぶ。 例：テーマ「脱出！！」 (2) 一番表現したい中心の場面（はじめ - なか - おわりの「なか」の部分）を決める。 動きの材料を集めるために、グループで即興で動いてみる。これまでの授業で学んだ「対極の動き」「多様な感じ」「群の動き」「ものを使う」を参考にして、グループで出た動きを「緩急強弱のあるひと流れの動き」で表現する。繰り返しや時間・力・空間の変化と強調によって、ダイナミックな盛り上がりをつける。 例：一番表現したい中心の場面…囚われた檻からのダイナミックな脱出 (3) 表したいテーマにふさわしいイメージを一層深め、ストーリー性のあるはこびで、中心となるイメージを強調した「はじめ - なか - おわり」の構成で表現する。 例：はじめ…捕まって閉じ込められる。（戸惑い、恐怖、困惑、焦りなど） な か…仲間と協力して脱出する。（出会い、決意、希望、やる気、力強さなど） おわり…脱出成功！（達成感、喜び、開放感など）</p> <p>2 グループ内で動きを確認する ・グループ内で動きを確認し合ったり、ICT機器で動きを撮影したりしながら、仲間と話し合って課題を見つけたり、動きを修正したりする。</p> <p>3 テーマに応じたステージの使い方、音響や衣装を選ぶ。 ・表したいテーマを強調できるように、グループのダンスに応じた空間の使い方や照明の当て方を工夫する。また、イメージが伝わりやすいように音響や衣装を工夫する。</p>
<p>12</p>	<p>【学習内容】 ○作品を発表・鑑賞することに主体的に取り組むこと。（学）</p> <p>1 グループごとに創作したダンスを発表・鑑賞し、評価用紙に記入する。 評価シートの例：①仲間の発表を見て良かったところ（印象に残ったところ） ②工夫されているところ（イメージをダイナミックに強調していたか） ③もっと良い動きをするなら…？（アドバイス） ※発表は動画で撮影し、記録を残しておく。</p>
<p>13</p>	<p>【学習内容】 ○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すること。（思） ○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すること。（学）</p> <p>1 自分のグループの作品を客観的に見て、グループのメンバーで感想を伝え合い評価シートに記入する。 評価シートの例：①自分のグループの発表を客観的に見て良かったところ ②工夫できていたところ</p> <p>2 各グループごとに発表を見た感想を伝え合う。評価シートをもとに、工夫されていたところを伝えたり、アドバイスをしたりする。</p> <p>3 自己評価と仲間からのアドバイスをもとに、さらに魅力のある作品にするならどのような工夫ができるか意見を出し合う。</p> <p>4 単元を通して、学んだことや身についたこと、今後創作ダンスにどのような形で関わることができるかを仲間に伝えたり、ワークシートに書き出したりする。</p>

ダンスワークシート

1 自分のグループの作品を見ての感想

良かった点	工夫した点

2 仲間のダンスを見ての感想

良かった点	工夫されているところ	もっと動きを工夫するなら？

3 もらったアドバイスをメモしましょう

良かった点	工夫されているところ	もっと動きを工夫するなら？

4 ダンスの授業を通して学んだこと、身に付いたことはなんですか。

--

5 今後、ダンスにどのように関わっていくことができると思いますか。

--

6 授業を受けた感想を書いてください。

--