

## 【体づくり運動】

南さつま市立金峰中学校  
教諭 川畑 勝巳

### 1 学習指導要領における改善と体育科、保健体育科のねらい

#### (1) 学習指導要領の改訂の基本方針

教育基本法や学校教育法の改正などを踏まえ、「生きる力」を育むという学習指導要領の理念を実現するため、その具体的な手立てを確立する観点から改訂された。

- ア 改正教育基本法を踏まえた学習指導要領改訂
- イ 「生きる力」という理念の共有
- ウ 基礎的・基本的な知識・技能の習得
- エ 思考力・判断力・表現力等の育成
- オ 確かな学力を確立するために必要な授業時間数の確保
- カ 学習意欲の向上や学習習慣の確立
- キ 豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実

#### (2) 体育科・保健体育科の主な改善項

指導内容の体系化

- 〈小1～小4〉 各種の運動の基礎を培う時期
- 〈小5～中2〉 多くの領域の学習を経験する時期
- 〈中3～高3〉 卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期

### 2 「体づくり運動」領域の改善

小学校			中学校		高等学校
1・2	3・4	5・6	1・2	3	
体づくり運動					
〈体ほぐしの運動〉					
〈多様な動きをつくる〉			〈体力を高める運動〉		
運動遊び	運動				

### 3 「体づくり運動」の具体的な指導内容

校種	学年	体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動（遊び）	
			体力を高める運動	
小学校	1 2	体ほぐしの運動を楽しむ	多様な動きをつくる運動遊び	いろいろな動きを楽しむ
	3 4		多様な動きをつくる運動	いろいろな動きを高める
小学校	5 6	体ほぐしの運動の行い方を知る	体力を高める運動	体力を高める運動に取り組む
中学校	1			運動の計画に取り組む
中学校	2	組み合わせを構成する		ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組む
高等学校	3			実生活に生かす
高等学校	1			
高等学校	2			
高等学校	3			

#### 4 「体づくり運動」の指導計画の作成

- (1) 内容の取り扱い（領域の取扱い）
- (2) 指導計画の作成と内容の取扱い
- (3) 小学校第5・6学年〈90時間〉～中学校第1・2学年〈105時間〉
- (4) 中学校第3学年〈105時間〉及び高等学校〈2～3単位〉

#### 5 「体づくり運動」の学習評価

##### (1) 学習評価の基本的な考え方

- ア 指導したことを評価する。
- イ 「妥当性」と「信頼性」を確保する。
- ウ 多面的に一人一人のよさを認める。
- エ 評価規準による質的評価を行う。
- オ 「努力を要する」状況(C)と判断されそうな生徒に対する手立てを行う。
- カ 目的に応じた評価方法の活用

##### (2) 「体づくり運動」の評価規準に盛り込むべき事項

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
・体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。

#### 6 「体づくり運動」の運動例

##### (1) 体ほぐしの運動の行い方の例

- のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。
- リズムに乗って心が弾むような運動を行うこと。
- ペアでストレッチをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。
- いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。
- 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うこと。

##### ア 音楽に乗っての体ほぐしの運動（準備運動）

イ ニックネームパス……自分のニックネームを伝えながらボールをパスする。

ウ アイコンタクト……(ア)視線を合わせる。(イ)視線を外す。

エ チームジャグリング……(ア)相手を決めてボールを回す。  
(イ)ボールの数を増やす。(ウ)回りながら

オ リズムに乗って（生きてる生きてく）…（偶数一列だと完璧）

(ア) 上・前・下・横（ゆっくり）

(イ) 足踏みしながら、上・前・下・横（ゆっくり）

(ウ) 膝たたき（左4・自分4・右4を2回、左2・自分2・右2・自分2、左1・自分1・右1・自分1）

(エ) 上・前・下・横（速く）

(オ) 肩もみ（左4・自分4・右4を2回、左2・自分2・右2・自分2、左1・自分1・右1・自分1）

(カ) 左前ぐるぐる（2回）、一周回ってぱんぱん、右前ぐるぐる（2回）、一周回ってぱんぱん



【チームジャグリング】

- (キ) 「構えパンチ・沈むよける」 4回ずつ×2回, 2回ずつ
- (ク) 背中たたき (左4・自分4・右4を2回, 左2・自分2・右2・自分2, 左1・自分1・右1・自分1)

(ケ) 左回りパンパン, 右回りパンパン, 自分でパン

カ ペアストレッチ

【ハ°アストレッチ】

長座握手……閉脚で, 開脚で



(2) 体の柔らかさを高めるための運動の行い方の例

- 大きくリズムカルに全身や体の部位を振ったり, 回したり, ねじったり, 曲げたり, 伸ばしたりすること。
- 体の各部位をゆっくり伸展し, そのままの状態でも約10秒間維持すること。

ア 二人組で大きくリズムカルに動く → 効率の良い組み合わせ

(ア) 前後振り (両手)

(イ) " (前後交互)

(ウ) 左右振り (1回旋)

(エ) 左右振り～横移動

(オ) 左右振り～横移動 (1回旋)

(カ) (しゃがむ)またいで, 引き上げる

(キ) 脚トントン～後ろ上ハイトッチ2回×4

(ク) " ~真後ろタッチ2回×4

(ケ) " ~後ろ下タッチ2回×4

<(ア)～(カ)まで, 一人で実施>

<(ア)～(キ)まで, 二人で実施>

<タオルを持って, 二人で実施>

イ PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

固有受容性神経筋促通法

(ア) 仰向けから, 片足を振り下ろす

(イ) 仰向け開脚から, 両脚を開く・閉じる

ウ 人間知恵の輪 (二人組で行い, 体が硬いペアはタオルを持つ)

(ア) 同じ側の足を内側から外側に

(イ) 同じ側の足を外側から内側に

(ウ) 右手を右足で越して…

(エ) VTR逆再生

エ ミラーストレッチ

オ スローボクシング



【左右振り】



【PNF】



【スローボクシング】

(3) 巧みな動きを高めるための運動の行い方の例

- 人と組んだり, 用具を利用したりしてバランスを保持すること。
- 様々なフォームで様々な用具を投げたり, 受けたり, 持って跳んだり, 転がしたりすること。
- 床やグラウンドに設定した様々な空間を歩いたり, 走ったり, 跳んだりして移動すること。

ア 体ほぐしの運動

(ア) 肘タッチ

(イ) 膝タッチ

(ウ) つま先フェンシング

(エ) いっせいの!

※ 二人で立つ (5秒キープ～座る) → 立つ・座るの一連の運動

※ 4人で立つ

※ グループで立つ



【つま先フェンシング】

(オ) 背中でスタンダップ

※ 2人で立つ (5秒キープ~座る)→・中腰で一周する、「いち・に・さーん」でしゃがんで立つ

※ 4人で立つ

※ グループで立つ

イ ビデオ視聴:「なわとびの組み合わせ」巧みな動き

ウ 人と組んで行う巧みな動き

(ア) 2人組での運動

※ 回旋走, くぐり抜け, 左右跳び越し+α

※ シグナルランニング



【シグナルランニング】

(4) 力強い動きを高めるための運動の行い方の例

ア 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり, 腕や脚を上げたり下ろしたりすること。

イ 二人組で上体を起こしたり, 脚を上げたり, 背負って移動したりすること。

ウ 重い物を押ししたり, 引いたり, 投げたり, 受けたり, 振ったり, 回したりすること。

(ア) 体ほぐしの運動

(イ) フォグコール…はちまき

(ウ) 体を締める運動

① つっぱり棒 (足を離して, 手を離して)

② 地蔵起こし (両足をもって, 片足を離して)→倒立の体験

③ 地蔵倒し (二人組, 三人組)つっぱり棒 (足を離して, 手を離して) 【つっぱり棒】

④ 地蔵倒し (二人組, 三人組)



(イ) 無理のない運動強度と反復回数…正しい姿勢で, 適正な回数!

① 腹筋…はちまきで腰のそりをチェック

※ 膝を90度に曲げて行う (手は, 前/胸の前/首の後ろ)

※ V字姿勢で, 自分の名前をひらがなで書く, 1~10まで数字を書く, アルファベットをAから書く

※ 二人組で, V字の周りを8回回す (交代)

※ お互い足を内回しと外回し



【腹筋】

② 腕立て

※ 手の幅を変える

※ つっぱり棒になる (両手を前, 両手を横)

③ 背筋

※ 足を押さえて

④ スクワット

※ お互い片足スクワット



【スクワット】

(5) 動きを持続する能力を高める運動の行い方の例

- 走やなわとびなどを, 一定の時間や回数, または自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。  
○ 動きを持続するねらいを持った複数の異なる運動例を組み合わせ, 時間や回数を決めて持続して行うこと。

ア ユーロビートでの運動

ストレッチ→振り・回旋→開脚・前後・腕の組み合わせ

→ 心拍の測定

イ 「ポニーテールとシュシュ」(速いテンポで動きを入れる)

同様の動き + 前後・左右の移動 → 心拍数の測定

※ 個人に応じて, 運動の種類と強度を選択する!



【ラッシュアワー】



(6) バランスのよい運動の組み合わせ

ア 体ほぐしの運動

(ア) ラッシュアワー

- ① 2人組で行う。
- ② 4人組で行う。

(イ) ボールを用いた、バランスのよい組み合わせ

① 体の柔らかさ・力強い動き・巧みな動き

- ※ 長座姿勢でボールを転がす
- ※ ボールをよけろ (3人組)
- ※ 左右、上下でのボールの受け渡し
- ※ ひねりドリブル
- ※ 左右振りからの投げ (のびのびと)
- ※ 反り落とし
- ※ 体側伸ばし
- ※ ボールを押し合いながらの伸び

② ラジオ体操第2

(ウ) ぞうきんを用いたバランスの良い組み合わせ

- ① 歩く (歩く, リレー, 人間イス)
- ② ステップ (左右に足を出す・引く, 左右に移動する, 前後に足を出す, 前後に大きく移動する)
- ③ 支える (おんぶジャンケン, 手押し車ジャンケン, 手押し車掃除機, 引き・押し掃除)
- ④ 拭く (両手前, 横, 前後, 外回し, 内回し)
- ⑤ 音楽を用いて行う。曲: オブラディ・オブラダ
  - ※ 前奏: 歩いて集合
  - ※ ぐるっと回りながら歩きながら一列に集合
  - ※ 左足を出す-戻す, 右足を出す-戻す (ゆっくり, 速く)
  - ※ 大きく後ろへ, 大きく前へ
  - ※ 左へ移動, 右へ移動, 右へ移動, 左へ移動 (ゆっくり, はやく)
  - ※ 横一列をつくる, 前後振り (末尾は雑巾を置く)
  - ※ 振り投げ (隣の人を雑巾をキャッチ)
  - ※ 両手を前・横・前後・前後 (ゆっくり, 速く)
  - ※ 外回し, 内回し, 片手を下に
  - ※ 雑巾がけでそれぞれの方向へ
  - ※ 各班横一列に集合
  - ※ 人間イス



【ボールをよけろ】



【ラジオ体操第2】



【ぞうきんa】



【ぞうきんb】

(7) 動きを持続する能力を高める運動の行い方の例

- 走やなわとびなどを、一定の時間や回数、または、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。
- 動きを持続するねらいを持った複数の異なる運動例を組み合わせ、時間や回数を決めて持続して行うこと。

ア エアロビクス運動

- (ア) ストレッチ (静的ストレッチ)
- (イ) スイング系の運動 (動的ストレッチ)
- (ウ) ウォーキング系のステップ
- (エ) ランニング系のステップ
- (オ) 筋力アップ運動



【筋力アップ運動】

- (カ) ストレッチ
- (キ) バランスのよい組合せや効率のよい組合せを組み合わせる。  
(15分～20分動き続ける)

イ 体ほぐしの運動

- (ア) アルゴリズム体操
- (イ) あっち向いてホイ!
- (ウ) ラッシュアワー

※ 2人組, 4人組で行う。

(8) バランスのよい運動の組み合わせの例

ア ボールを用いた, バランスのよい組み合わせ

(ラジオ体操2で行う。)

(前奏) 待ちの姿勢

- (ア) ドリブルとランニング
- (イ) 背面パスとキャッチ
- (ウ) 左右振りからのパスキャッチ
- (エ) 胸を反らしてボールを落とす
- (オ) ボールを横に引く
- (カ) 後ろ投げ・キャッチ
- (キ) 横からボールを投げる
- (ク) ボールを押しながら回る
- (ケ) おなかで押しながら1回転
- (コ) 背中でボールを転がす
- (サ) 股下バウンドパス
- (シ) 左右振りからのパス・キャッチ
- (ス) 伸び上がりながらの深呼吸



【アルゴリズム体操】

イ 二人組で行うバランスのよい組合せ

(ラジオ体操1で行う。)

(前奏) 腕のぶらぶら

- (ア) 背中の伸び
- (イ) 腕を振って足を曲げる
- (ウ) 腕を回す
- (エ) 背中を伸ばす
- (オ) 体側を伸ばす
- (カ) 体を前後に曲げる
- (キ) 体をねじる
- (ク) 腕を上下に伸ばす
- (ケ) 体を斜め下に曲げる
- (コ) 体を回す
- (サ) 両足で跳ぶ
- (シ) 腕を振って足を曲げる
- (ス) 深呼吸

## 【球技「ネット型」バドミントン】

鹿児島県立甲南高等学校  
教諭 折小野 宏美

### 1 球技, ネット型の内容

中学校 1・2年	【ボールや用具の操作】 用具の握り方, ボールを受ける前の構えから, ボールをとらえる位置への移動の仕方, 腕や用具の振り方, ボールのとらえ方, ボールをとらえた後の身体操作, 身体や用具を操作して相手側のコートに打ち返したりすること	【定位置に戻るなどの動き】 相手側のコートにボールを打ち返した後, 基本的なステップなどを用いて自分のコートに空いた場所を作らないように定位置に戻り, 次の攻撃に備えるなどのボールを持たないときの動きのこと
中学校 3年・高校 入学 年次	【役割に応じたボール操作や安定した用具の操作】 仲間と連携した効果的な攻防を展開するために, ゲーム中に果たすべき役割に応じてボールを一連の動きで操作したり, ボールの返球に対応して安定した一連の動きで用具を操作したりして, 相手側のねらった場所に打ち返したりすること	【連携した動き】 空いた場所を埋める動きなどの仲間の動きに合わせて行うボールを持たないときの動きのこと
高校 その 次の 年次 以降	【状況に応じたボール操作や安定した用具の操作】 ゲーム中に生じる味方の状況の変化に応じて, 次のプレイが行いやすいように空いた場所に移動してボール操作や安定した用具の操作をしたりすることで, 相手の返球や守備位置などの状況に応じた操作によって, 相手の陣地に空間を作り出すためにボールを打ち込んだりすること	【空間を作り出すなどの攻防を展開する】 空間をカバーして守備のバランスを維持する動きや仲間と連携して空間を作り出す動きのこと

### 2 バドミンントンの特性と学習のねらい

バドミントンは1人対1人または2人対2人で, ネットを挟んだ両サイドから, ラケットで減速性の大きなシャトルを交互に打ち合う競技であり, 規定のコート内にシャトルを打ち返せない(または打ち込まれる)ときに勝敗がつくゲームである。したがって, 相手の打球

をとらえに行く移動の技能と、相手が返し損ねるように打つ技能を獲得し、それらをシングルスやダブルスの形態でプレーできるようになることが課題となる。攻撃と防御は分離せず一体となっており、攻めながら防ぎ、防ぎながら攻めるものである。性別にかかわらず幅広い年齢層の人々によって楽しまれ、男女共習の授業が可能であるため、生涯スポーツに繋がるものとして教材として取り上げる意義が大きい。

学習指導要領における球技の学習のねらいは、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすること（中学校）、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにすること（高等学校）である。指導内容は個人やチームの能力に応じた攻防の様相と、その様相を導き出すために求められるボールを持たないときの動きの視点で整理してある。

学習活動では、身体に及ぼす効果からみれば、筋力、瞬発力、調整力、持久力等を総合的に高める効果がみられる。態度面に及ぼす効果からみれば、活動に積極的・主体的に取り組むとともにフェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合い・合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにすることを通して、協力、公正、責任、参画、健康・安全の確保や全力を尽くす態度などを養うことができる。

### 3 ウォーミングアップ

#### (1) 体操, ストレッチ

※ アキレス腱を痛めることが多いので、特に注意して行う。

#### (2) 体ほぐしの運動

##### ア ジャンプ

##### (ア) その場でジャンプ

(イ) ジャンプしながら足をグーパー

(ウ) ジャンプしながら足を前後にグーパー

(エ) ジャンプして足をクロス

(オ) ジャンプして足を拍手（1回・2回・3回）

##### イ 腕立ての姿勢でアを行う

ウ 腕立ての姿勢から手を離して拍手（1回・2回・3回）

エ 手押し相撲（立ったまま・しゃがんで）

オ 片手を繋いで引っ張り合い（バランス崩し）

カ 腕相撲（手のひらで・手の甲で）

※ バックを打つときの強化になる。

### 4 ラケット慣れ

#### (1) シャトル拾い（フォアハンド・バックハンド）

※ コルクにラケットをそえる。手首の使い方の練習になる。

#### (2) シャトルキャッチ

※ シャトルが落ちてくるスピードにラケットも合わせる。

#### (3) 1人シャトル天突き（低く→高く）

#### (4) 天突きをしながら進む（歩く→走る）

#### (5) 天突きをしながらできるだけ少ない回数で30mを走る（回数を競い合う）

#### (6) 2人組で打ち合いながら進む（歩く→走る）

#### (7) 1人がシャトルを思い切り打って走ってキャッチ



## 5 ネットを張らず打つ練習

### (1) 2人組で向かい合って打ち合い

ア はじめはゆっくり徐々にスピードをあげて

イ 足でシャトルをキック

ウ フォアハンド→バックハンド

エ 利き手→反対の手

※ 足は動かさない。

※ 素早くラケットを戻して構える。

※ 近いところはバックの方が簡単。

※ 相手のいやがるところはどこか探して打つ。

### (2) 前後の動き

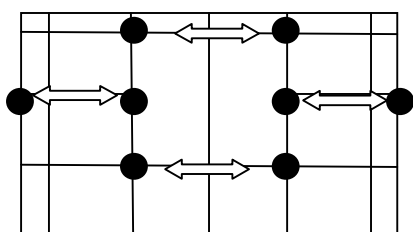
※ 前に1歩足を出してうける。うけたら下がる。(フットワークの練習)

### (3) サーブの練習

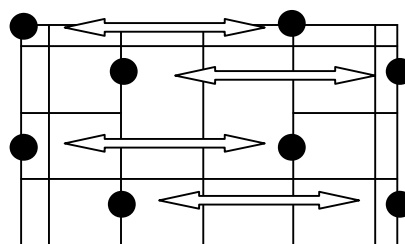
ア ショートサービス

イ ロングハイサービス

<ショートサービス>



<ロングハイサービス>



※ ネットがない方が思い切って練習できる。

※ コートの使い方を工夫すれば狭い空間で多くの生徒が活動できる。

※ ラケットに当たらない生徒は、手のひら→ラケットを短く持つ→少しずつ長くすると良い。

※ フォアハンドサービスよりバックハンドサービス、ロングサービスよりショートサービスが簡単。

※ サービスができなければゲームやラリーを楽しむことができない。

### (4) 2人組で100回続ける

※ 昔の記録に挑戦(2117回ラリー)

### (5) シングルスゲーム(7点)

※ ショートサービスラインより前には打たない。

## 6 ネットを張って打つ練習

### (1) スマッシュ

ア ネット際から投げトス

※ 安全を確保するためラケットのある側から投げる。

イ バックスマッシュ

ウ 落下地点を覚えるために頭に当てる

エ 物をねらって打つ(シャトルの筒など)

オ ハーフコートで移動してスマッシュ(後→後→前→前)

カ オールコートで移動してスマッシュ(右後→左後→右前→左前)

※ 難しいと思いがちだが、スマッシュができると手首の使い方が習得できるので一番最初に練習させると良い。

(2) 4人対4人のゲーム

(3) 3人対3人のゲーム

※ 前の人を後ろを向かない。(目にシャトルが当たらないように)

※ バドミントンの歴史に触れさせる。

(4) ヘアピン

ア ネットを挟んで向かい合う

(ア) 1人3回打ったら交替

(イ) 1人1回打ったら交替

※ 交替するときのステップに注意する。

イ ネットを挟んで対角で向かい合う

(ア) 1人3回打ったら交替

(イ) 1人1回打ったら交替

(ウ) 真ん中からスタートする

※ 右足を出して打つのが一般的だが左足を出しても良い。

(5) ドロップ

ア 1人4本打つ (右・フォア→左・バック→右・フォア→左・バック)

イ カットして打つ (場所をねらって打つ)

(6) ドライブ

ア 1人4本打つ (右・フォア→左・バック→右・フォア→左・バック)

(7) ロブ

ア 1人4本打つ (右・フォア→左・バック→右・フォア→左・バック)

(8) ハーフコートシングルスゲーム

ア 7点先取

イ 勝ち残り (勝ったらチャンピオンになる)

ウ 3回チャンピオンになったらチャンピオン交替

(勝てなくてもチャンピオンになれる)

(9) コンビネーション

ア ドロップとヘアピン

イ スマッシュとヘアピン など

※ コーチ役も練習になる。

(10) ダブルスのゲーム

ア 7点先取

イ 勝ち残り (勝ったらチャンピオンになる)

ウ 負けたらペアを変える

エ 3回チャンピオンになったらチャンピオン交替

(勝てなくてもチャンピオンになれる)

## 7 最後に

スマッシュやバックハンドは難しいと思われがちだが、この二つを早い段階で教えることによって手首の使い方やバックハンドの方が打ちやすいことが分かるようになる。バドミントンという種目を教えるのではなく、バドミントンを使ってネット型の球技の特性を指導することを念頭に置いて指導に当たることが大切である。バドミントンの学習内容が他のネット型の種目の学習内容に転移できるようにする。

## 【武道「柔道」】

長島町立鷹巣中学校  
教諭 川畑 順哉

### 1 体力向上に向けた取組の工夫について

#### (1) 学習指導要領における保健体育での体力の向上

- ア 一人一人に適した運動を選択できるように全ての運動領域を必修化
- イ 生徒自身が自分の適性に見合った体力づくりのプログラムの作成，実践を目指す
- ウ 生活習慣の改善に向けた取組
- エ 運動量の確保と児童生徒の発達段階に見合った運動実践

#### (2) 楽しい保健体育の授業

- ア 技を極め，全力で攻防する喜びを味わえる授業の工夫
- イ 技の習得を目指した対人間の練り上げを重視した授業
- ウ 戦術的な工夫を取り入れた攻防の楽しさを味わう授業

#### (3) 体の動かし方やコツがわかる授業

- ア 体の動かし方やうまくするためのコツを理解できるような思考・判断の場面設定
- イ 個人的技能や対人的技能を習得する中で体力の向上が図られるような授業

#### (4) 授業で学んだ内容を授業以外で実施することの重要性

- ア 家庭・地域との連携強化（地域行事における各種大会への積極的な参加）
- イ 学校間での連携（部活動等における積極的な交流）

#### (5) 保健体育での望ましい指導の在り方

- ア 体の動かし方や運動の仕方を理解させながら，運動ができるようになる指導
- イ 生徒の適切な運動量が確保できる指導
- ウ 発達段階や個人差を踏まえた指導
- エ 種目の習熟を図るための適切な授業時数の配当と継続的指導の実施

#### (6) 保健体育の専門性等を重視した指導の有効性

- ア 選択制の導入（施設・用具や地域の実態に応じた種目の選択）
- イ 外部人材（地域のスポーツ指導者）の活用
- ウ 専門の指導者を活用したチーム・ティーチングの実施

### 2 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

#### (1) 体ほぐしの運動のねらいを明確にした指導

#### (2) 道場内で楽しくウォーミングアップを行い，体力向上を目指しながら，知らず知らずのうちに運動してしまうような内容

#### (3) 初めて柔道を体験する生徒でも，柔道に親しみ，積極的に取り組もうと思う内容

#### (4) 柔道の技能に関連したもの

#### (5) 1人だけで行うもの，ペアやグループで行うもの

- ア 1人でできる運動（例 アニマル，アヒル（ゴリラ），アザラシ，虫（クモ）伏臥全身，エビ，逆エビ等）
- イ 2人でできる運動（例 バランスくずし両手・片手・直立，蹲踞，おんぶじゃんけん，ケンケン相撲，シッポとり，押し出し相撲，腕引き，仰向け頭タッチ，帯バランス崩し，仲良し伏臥前進，仲良し脚もち運び，仲良し大腰運び等）
- ウ グループで行う運動（例 鬼ごっこ，ドラゴンタッチ，シッポ取り，押し出し

バトル，押し出しタッチ鬼等)

エ 1人で行うサーキットトレーニング (例 ステッピング，もも上げ，横跳び，抱え込みジャンプ，サイドステップ，バービー等)

オ 2人で行うサーキットトレーニング (例 足もち腕立て，馬跳び股くぐり，懸垂，おんぶスクワット，足上げ腹筋等)

※ 目的，効果，注意すべきことを必ず説明



アニマル



ゴリラ



アザラシ



虫 (クモ)

## (6) 基本動作

### ア 礼法

礼法の考え方としては，柔道は直接相手と組み合っけて投げたり抑えたりする格闘技的な運動である。柔道の技能の向上には相手を尊重し，敬意を表すとともに自らも謙虚で冷静な心が求められる。

### イ 投げ技の基本動作

(7) 姿勢と組み方，自然体，自護体の練習 (例 取，受が鏡に写ったように動く)

(1) 身体動作の練習，継ぎ足，歩み足，すり足 (例 受は取の動きに合わせて移動)

(ウ) 八方の崩しと体さばき (例 その場で崩す，動いて崩す，体さばきで崩す)

### ウ 受け身

(7) 受け身の3効果 (衝撃を弱める，頭を打撃から保護，腕肩の怪我の防止)

(1) 受け身の3要素 (しっかり畳をたたき，ゆっくり回転する，瞬間的に筋肉を緊張させる)

(ウ) 後ろ受け身 (例 ゆりかご動作，顎を引く動作，両腕の角度 (30~40度)，仰向けの姿勢・長座の姿勢・中腰の姿勢・立位姿勢・移動しながら，片足を上げて，2人1組で)

(イ) 横受け身 (例 長座の姿勢から，腕だけで，仰向けの姿勢から，腕と脚を使って，中腰から，立位から，継ぎ足・歩み足で移動してから，崩しを使って2人1組で)

### (オ) 前回り受け身

a ステップ1 その場で

b ステップ2 片膝つきの姿勢から

c ステップ3 畳の線を使って

d ステップ4 移動しながら

e ステップ5 馬を跳び越えて

※ 目的，効果，注意すべきこと，安全指導のポイントを説明

## 3 体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方

### (1) 投げ技の系統的指導 (安全に配慮した段階的な指導)

ア 中学校第1・2学年は膝車，支え釣り込み足，体落とし，大腰，大外刈り，小内刈り

(7) 膝車 (例 受が膝つき，中腰，立位，移動しながら)

(1) 支え釣り込み足 (例 中腰から，後ろすみに崩し押ししてきたところ，受けが回り

込もうとする時)

(ウ) 体落とし (例 受けが膝をつき後ろさばきで、立位の受が取の脚を踏み越えて移動しながら、前回りさばきで)

(エ) 大腰 (例 腰への乗せ方の練習、持ち上げずに受けを前方に投げる、前後に移動して)

イ 中学校第3学年・高等学校入学年次は釣り込み腰、背負い投げ、払い腰、投げ技～投げ技、投げ技～固め技などの連絡変化 (例 大内刈り～大外刈り、釣り込み腰～払い腰、大内刈り～背負い投げ、大外刈り～けさ固め、小内刈り～横四方固め)

(7) 釣り込み腰 (例 釣り手の使い方、持ち上げずに受けを前方に投げる、前後に移動して)

(イ) 背負い投げ (例 釣り手の使い方、持ち上げずに受けを前方に投げる、前後に移動して)

※ 崩し、体さばき、注意すべきこと、安全指導のポイントを説明

## (2) 固め技の系統的指導

ア 中学校第1・2学年はけさ固め、横四方固め、上四方固め

イ 中学校第3学年・高等学校入学年次はけさ固め、横四方固め、上四方固め、固め技～固め技、返し方

ウ 高等学校入学年次のその次の年次以降は肩固め、縦四方固め、固め技～固め技、返し方、防御の仕方

エ 固め技の基本動作

(7) 片膝をついた姿勢 (前進、後退)

(イ) 仰向けの姿勢 (左右に回る、体をひねる、体を開く、<sup>わき</sup>脇を締める、エビ)

※ 注意すべきこと、安全指導のポイント、のがれ方を説明



抑え方の説明



のがれ方の説明



攻防の展開



相手を返す練習

## (3) 投げ技の取り扱い

ア 基本的には学習指導要領解説に例示されている技を参考に、生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態、施設設備の状況等を十分踏まえて取り扱う技を決定することが必要である。

イ 技の難易度、受け身の難易度を考慮し、生徒の実態に応じて柔軟的に取り扱う。

ウ 取扱いにあつては、受と取の双方が「安定」していることが基本的に重要であり、取が両足で立った状態で、受が安心して受け身をとることができる技から指導する。

エ 取が同じような崩しや体さばきで技をかけ、受けも同じような倒れ方から受け身をとるような技をまとめ、系統立てて指導する。(例 支え技系、まわし技系、刈り技系、捨て身技系 講道館柔道では、手技、腰技、足技、真捨て身技、横捨て身技)

## (4) 固め技の取り扱い

ア 固め技には、抑え技、絞め技、関節技がある。中学校、高等学校ともに、絞め技、関節技は扱わず、抑え技のみを扱う。

イ 相手との接触面の狭く、圧迫感の少ない技から、次第に接触面が広く、圧迫感が強い技を扱う配慮も必要である。(例 けさ固め系、四方固め系、肩固め系)

#### 4 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

##### (1) 段階的な指導の徹底

- ア 「易から難」
- イ 「遅から速」
- ウ 「低から高」
- エ 「弱から強」



背中から



蹲踞そんきょから



両膝をついて



相手をかかえて

##### (2) 受け身から投げ技、固め技までのスモールステップの指導

- ア ステップ1・・・受け身の3要素を体得
- イ ステップ2・・・2人1組で受け身をとる
- ウ ステップ3・・・崩しを使って受け身をとる
- エ ステップ4・・・動きを使って受け身をとる
- オ ステップ5・・・体さばきを使って受け身をとる
- カ ステップ6・・・技を使って受け身をとる

##### (3) 柔道の特性を踏まえた指導

- ア すべての学習段階において、安全を確保しながら柔道のよさや楽しさに触れさせる指導
- イ 基本動作と対人的技能を関連づけ、受け身などの基本動作を習熟させながら各自の得意技へと発展させていく指導
- ウ 生徒の体力や技能の発達段階や男女の特性を考慮した段階的な学習指導により、体力と技能を関連づけて高めていく指導
- エ 生徒が技を習得したり、自分に適した得意技を身につけたりするための工夫
- オ 生徒が主体的に思考・判断し創意工夫できる場面の設定
- カ 初めて柔道を学習する中学校第1・2学年では、仲間と協力しながら基本となる技の習得を目指す達成型の指導
- キ 中学校第3学年以降の段階では、次第に達成型から競争型への指導

#### 5 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

##### (1) 3年間を見通した年間指導計画の作成

学習指導要領、学習指導要領解説に示された指導内容を効果的・効率的に身につけることができるようどの時期に配置するかを決定する。なお、中学校第1・2学年で、「B器械運動」から「Gダンス」については2年間で指導することが示されたので、中学校第1・2学年で単独で扱う場面や2年間で扱う場面などに留意して決定する。

##### (2) 指導内容を2学年ごとに整理し、学習活動に即した評価規準を設置

「学習活動に即した評価規準」を設定するために学習指導要領解説で示された指導内容や例示等を手がかりに、武道（柔道）で示された技能、態度、知識、思考・判断の指導内容を2学年で分け、中学校第1学年と第2学年、中学校第3学年と高等学校入学年次の指導内容を整理する。



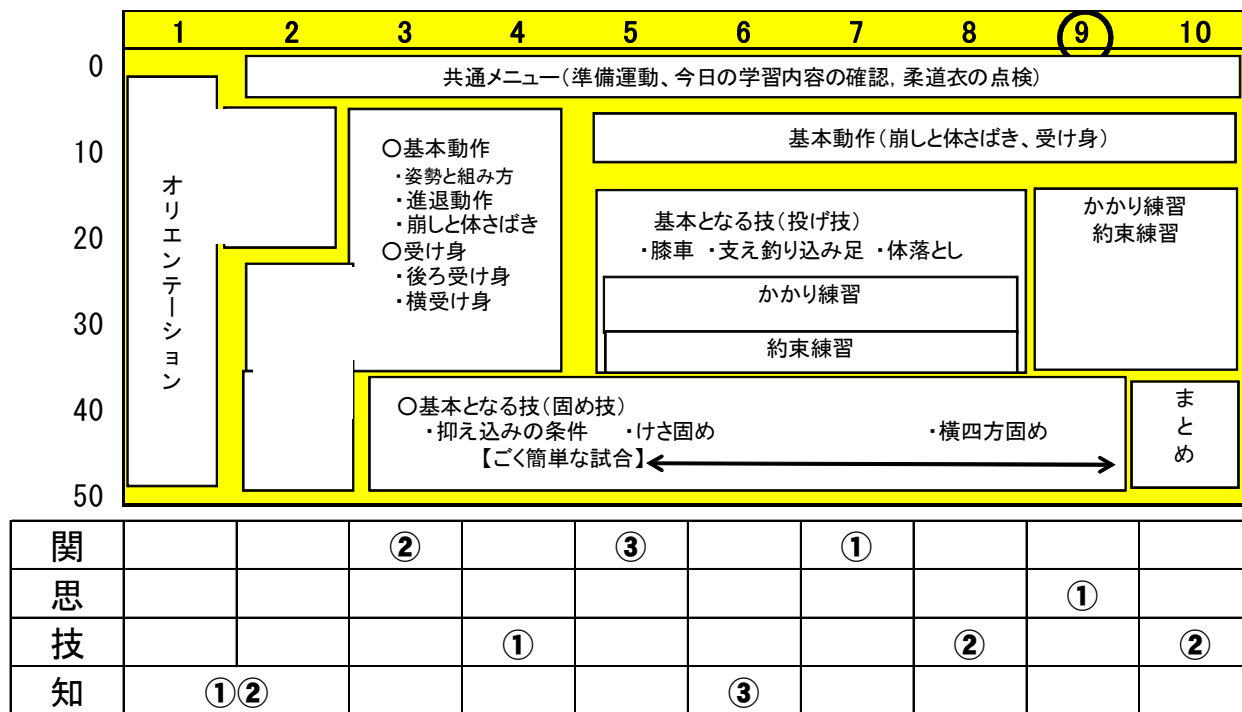
(3) 指導内容及び「学習活動に即した評価規準（中学校第1学年武道：柔道）」

2学年で分けた評価規準を整理した上で、指導内容と評価規準を確認する。指導内容を明確にした上で、その実現状況を評価するため（指導と評価の一体化）、下表のようにまとめる。

	運動への 関心・意欲・態度	運動について の思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
第一 学年	<p>・技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるよう、人は誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を理解させること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>・相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るといった考え方があることを理解し、取り組めるようにすること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> <p>・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技を用いないこと、用具や練習及び試合の場所などの自己や仲間の安全に留意すること、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であること。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、畳などの設置の仕方や起きやすいけがの事例などを理解し取り組めるようにすること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③体調の管理に気を配ることや場所の確認、禁じ技を用いないなど、健康・安全に留意している。</p>	<p>・基本動作や基本となる技を行うための動き方のポイントの説明や提示。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①基本動作や基本となる技の行い方のポイントを見付けている。</p>	<p>・姿勢と組み方、進退動作、崩し、受け身（後ろ受け身や横受け身）</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①相手の動きに応じて、基本動作ができる。</p> <p>・取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。 ・取はけさ固め、横四方固めで相手を抑えること。 ・受はけさ固め、横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②基本となる技（投げ技や固め技）ができる。</p>	<p>・武道は我が国固有の文化であり、単に試合の勝敗を目指すだけではなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①柔道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②柔道の伝統的な考え方について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>・柔道で用いられる技の名称とそれぞれの技を行う上での技術的なポイントがあること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③基本動作や基本となる技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p>

(4) 指導内容と学習の流れ，学習機会の検討

「指導と評価の計画」の検討に際して，効果的・効率的な評価を推進し，学習評価の妥当性，信頼性等を高めるために，『(2) 指導内容を中学校第1学年と第2学年に分け，「学習活動に即した評価規準」を設置』，『(3) 指導内容及び「学習活動に即した評価規準（中学校第1学年武道：柔道）」』を参考に，学習の流れ・評価機会を作成する。



上段：学習の流れ 下段：評価機会

※ 作成上の留意点としては，1時間の授業で評価項目は1つか2つとし，観察評価は原則として1時間に1観点とする。観点別の評価時期及び主な評価方法については下表にまとめる。

評価の観点	評価時期	主な評価方法
運動への関心・意欲・態度	指導日の後，一定期間	観察・学習ノート
運動についての思考・判断	指導した日	学習ノート・発言・定期考査
運動の技能	指導日の後，一定期間	観察・学習ノート
運動についての知識・理解	指導した日	学習ノート・発言・定期考査

観点別の評価時期及び主な評価方法

(5) 評価方法の工夫と改善

ア 目標に準拠した評価

イ 目標—指導内容（学習内容）—学習活動—評価を繰り返し，単元途中で指導内容や学習活動を評価し，その評価結果によりその後の指導を見直す。

# 【ダンス】

鹿児島市立郡山中学校  
教諭 佃 真弓

## 1 ダンスの特性や魅力について

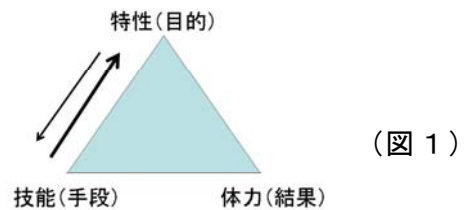
### (1) ダンスの特性

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

「創作ダンス」は、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、変化のあるひとまとまりの表現ができるようにすることをねらいとしている。

「フォークダンス」は、踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにすることをねらいとしている。また、「フォークダンス」には、伝承されてきた日本の「民踊」や外国の「フォークダンス」があり、それぞれの踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることが大切である。

「現代的なリズムのダンス」は、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。



ダンスの特性と楽しさ→習得して活用することである。(図1)

創作ダンス	フォークダンス	現代的なリズムのダンス
表したいイメージを即興的に表現したり、ひとまとまりの動き（簡単な作品）で表現したりするのが楽しい。	日本や外国の伝承された踊りを身に付けて、仲間と一緒に踊って交流するのが楽しい。	ロックやヒップホップなどのリズムに乗って仲間とかわり合って自由に踊るのが楽しい。

### (2) ダンスの成り立ちと変遷

ダンスは、言葉が生まれる以前から存在した人類最古の文化といわれ、その発生から今日に至るまで時代とともに変化しながら常に人間の生（生活）と深く関わって存在してきた文化である。今日多種多様なダンスが年齢・性別・国境を越えて多くの人々に踊られ、ダンスが身近なものになってきている。このように、ダンスは、時代を映し出す鏡であり、人間を映し出す鏡でもある。そして、ダンスは常に原始（原初的な体験）から始まり今の新しい自分を見つける「古くて新しい」文化であるといえる。

## 2 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

### (1) ダンスにおける体ほぐしの運動

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を通して、①心と体の関係に気付く（気

付き), ②体の調子を整える(調整), ③仲間と交流をする(交流)ことをねらいとした運動である。

ア 円形コミュニケーション(導入) (図2)

イ 2人組のリラクゼーションとストレッチ

ウ 2人組の動きでリズムカルに

エ 教師のリードで踊った動きを再構成して自由に踊る活動(2人組)



(2) 初めての創作ダンス

ア 「走る→止まる」「走る→跳ぶ→転がる」

(図2)

※ 対極の動きの連続

※ ひと流れの動き

※ いつの間にかダンサーに！！

イ 「走る→止まる 走る→止まる 走る→止まる・止まる・止まる」

※ 音楽を使うことによってイメージが生まれる

ウ 「ものを使って ~新聞紙~」

(7) 新聞紙になる

① 教師のリードで→メリハリと多様な動き

② 2人組でやってみる(1人が新聞紙を操り1人が新聞紙の動きのまねをする)

(4) 「見立て」の世界

① 4人組でやる

② 表したいイメージでひと流れの動きにして踊る

※ タッチアンドエスケープ(2人組の動きから創作ダンスに発展)

※ 創作ダンスのためのほぐしの活動

※ 「4つのくずし」

体  
リズム  
空間  
人間関係

※あたり前でない状態をつくるヒント

### 3 体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方

(1) 新しい学習指導要領解説において、ダンスにおける体力については「知識」として次のように記されている。まず「関連して高まる体力」については、「ダンスはリズムカルな全身運動であることから、その動きに関連した体力が高まることができるようにする。例えば、ダンスを継続することで、柔軟性、平衡性、筋持久力などがその動きに関連して高められることを理解できるようにする。」(中学校1・2学年)

(2) スポーツ名場面(創作ダンス)

ア 先生と一緒にやってみる

※ デフォルメ(動きの誇張)とあたり前でない動きへのヒント

- ・ボクシング・・・・・・・・スローモーションで
- ・バスケットボール・・ボールが大きくなる。  
小さくなる。
- ・卓球・・・・・・・・コートが大きくなる。  
小さくなる。



(図3)

- イ いくつかのスポーツの動きを自分たちでやってみる。(4人組)(図3)
- ウ 気に入ったスポーツを1つ選び、動きを工夫する。
- エ クラス作品・・・・教師の演出

(3) 現代的なリズムのダンス・・・・「リズムに乗る。」

- ア 音楽のリズムに乗る・・・・手拍子→リズムに乗って弾むこと

2人組で⑧⑧④④②②①①①①のリズムで

先生のまねをして踊る・・・・簡単な動き(弾む動き)の例示…1人で・2人組で  
2人組でリーダーのまねをして踊る。→(リズムに乗って弾む動きで)

気に入った動きを3つつなげて踊る・・・・くり返して踊る。

- イ ロック・・・・アフタービート

- ウ ヒップホップ・・・・十五夜さんのもちつき アルプス一万尺

●倍のビート ●縦のり ●強いアクセント ●床を使った動き

→バトル

自分たちの弾む動きの中に、「ロック」や「ヒップホップ」の動きを  
組み合わせて踊る。

4 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

(1) ダンスの楽しさや魅力を生徒に伝える力

教員自らがダンスの楽しさや喜びを実感した経験が乏しい場合、授業を通して、あるいは生活の中でダンスに触れ、「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」のうち、まずは1つでも楽しい・好き・得意と思えるダンスを見つけ、そこから自分のダンスの世界を広げることが大切である。そして、自分の踊る姿を通して、また自分の言葉でダンスの特性や楽しさ・魅力を生徒たちに伝え語ることのできる指導が求められている。

(2) 1時間の授業を想像する力、踊る気分や雰囲気をつくる力、よい動きや作品へと指導する力

単元・1時間の授業を構想するには、ダンスの学習内容や学習過程、指導法に関する知識が必要である。実際の指導経験を通して、目の前にいる生徒たちの興味・関心や技能の程度に適した内容を選んだり、軌道修正したりすることが必要である。また、ダンスの授業は創造的で自発的な活動を促すことが求められるため、一人一人の個性(違い)を認められる自由な雰囲気や人間関係に配慮することが重要となる。

(3) 生徒一人一人の個性(違い)を認める姿勢

ダンスの授業では言葉かけが非常に重要であるが、生徒たちの動きに対しては、まずよいところを見つけてほめ(認め)どうよかったのかを具体的に挙げたい。(改善点も1つ)これには評価の観点を明確に持っていることが必要になる。

#### (4) 学習内容と進め方

##### 発展的な創作ダンス

###### ア 「見る→見る」「集まる→離れる」

- (ア) 先生のリードでいろいろな「見る」・・・※ 対極の動き・しっかり止まる。
- (イ) リーダーに続け（リーダーのまねをして踊る。）
  - ・ その場でいろいろな「見る」
  - ・ 走る→跳ぶ→転がる→「見る」
  - ・ 集まって「見る」→離れて「見る」・・・※ 素早く・ゆっくり
  - ・ 上記3つをつなげて踊る。

###### イ 「ものを使って ～紙皿～」 (図4)

- (ア) 紙皿を渡す・・・5人組で一枚の紙皿を歩きながら手渡していく。
- (イ) 紙皿の渡し方に変化を加える。
- (ウ) 紙皿の使い方を変えてみる。
  - 例・・・紙皿を床に置く→仲間がそれにどう動きで反応するか。  
→紙皿が他のものに見えてくる。(見立て)

###### ウ 「ものを使って ～椅子～」 (図5)

- (ア) 動きの伝達
- (イ) 1人のまね
- (ウ) 椅子と関わる動き
- (エ) 1人のまね

※ これまでの学習(運動技能)が活かされている。



「紙皿を使って」(図4)



「いすを使って」(図5)

###### エ 「作品創作」

- (ア) 一番表したいところ(中心場面)を決める。(タイトル)
- (イ) 即興的に動きを見つける。(材料集め)
- (ウ) はじめとらおわりを決める。(ストーリー)
- (エ) 作品発表

##### フォークダンス

###### ア 「春駒」(岐阜県)・・・群上踊り

※ 馬の手綱をしめる動作→首から縄を外すような感じで

###### イ 「ハーモニカ」(イスラエル)・・・シングルサークル・L O D

※ 力強いステップと元気のよいかけ声の特徴

グレイプバインステップ→ハーモニカステップ→バランス+ランニングステップ

###### ウ フォークダンスの1時間の流れ

- (ア) はじめは踊り方を大づかみに覚えて踊る。
- (イ) 踊りの由来を理解して、踊り方の特徴をとらえる。
- (ウ) 難しいステップや動き方を取り出して練習する。
- (エ) みんなで通して踊る。



## 5 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

### (1) 発表会・交流会と模擬授業

ア 発表・交流会

イ 授業づくりと模擬授業の観点

ウ 班別の授業づくりと模擬授業

中学校6グループ，高校2グループが10分ずつ程度の模擬授業

### (2) 指導と評価の一体化

評価とは、生徒のための評価であると同時に、学校や教員が進める教育自体の評価であるとも言え、指導と評価は表裏一体をなすものである。

「ダンスで何を教えるのか?」「ダンスでどんな力を育てていくのか?」が、今日改めて問われているが、ダンスに限らず保健体育では、第一に指導内容を明確にすることが重要である。具体的にその単元で、その時間で何を指導するのかを明らかにすることで、評価内容も違ってくる。

指導と評価の一体化を目指す授業においては、計画（PLAN）→実施（DO）→評価（CHECK）→改善（ACTION）というPDCAサイクルによって、指導に生かす評価を充実させることが重要である。学習評価では、「おおむね満足できる状況（B）」に達していない生徒への支援をすることが大切であるが、もしそのような生徒が多ければ、授業そのものを見直し改善する必要があるということである。

### (3) 「G ダンス」の評価規準の設定例（中学校第1学年及び第2学年）

（●：第2学年 ・：第1学年）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・よさを認め合おうとしている。</li> <li>●分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>●仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>・健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。</li> <li>●課題に応じた練習方法を選んでいる。</li> <li>・発表の場面で、仲間のよい動きや表現などを指摘している。</li> <li>●学習した安全上の留意点を仲間と学習する場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊るための動きができる。</li> <li>●フォークダンスでは踊り方の特徴を捉え音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊るための動きができる。</li> <li>・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、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ための動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの特性について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>●踊りの由来について学習した具体例を挙げている。</li> <li>・表現の仕方について学習した具体例を挙げている。</li> <li>●ダンスに関連して高まる体力について学習した具体例を挙げている。</li> </ul>