

表現運動系(表現・創作ダンス)

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>[題材と動きの例示] 鳥, 昆虫, 恐竜, 動物園の動物など, 特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材 飛行機, 遊園地の乗り物, おもちゃなど, 特徴が捉えやすく速さに変化のある動きを多く含む題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 「〇〇が〇〇しているところ」(サルが木登りしたり木から木へ跳び移ったりする, カマキリが獲物にゆっくりと近づいていったり戦ったりする, 飛行機が旋回したり急降下したりする, コーヒーカップがゆっくりと回ったり速く回ったりする)など, いろいろな題材の特徴や様子を具体的な動きで幾つか捉え, 跳ぶ, 回る, ねじる, 這う, 素早く走る, 高・低の差や速さに変化のある動きなどの全身の動きで即興的に踊ること。 □ 動きの中に「大変だ! 〇〇だ!」(池に落ちた, サメが襲ってくる, 急カーブの連続だ, こわれちゃった)など, 急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。
	第3学年及び 第4学年	<p>[題材と動きの例示] 「具体的な生活からの題材」-「〇〇づくり」(料理, 粘土造形など), 「1日の生活」(洗濯物, 掃除, スポーツなど)など, 身近な生活の中から特徴が捉えやすく多様な感じの動きを含む題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, その題材の変化する様子(「料理」で焼かれたり揚げられたり「洗濯」で洗われたり干されたりする, それらの行程で質感や形状が変わっていく様子など)を捉えるようにすること。 □ 動きの誇張や変化の付け方としては, 表したい感じを, 硬く・軟らかく, 大きく・小さく, 速く・遅くなどの動きの質感や形状の変化を付けて誇張したり, 二人で対応する動きを繰り返したりしてひと流れの動きで即興的に踊ること。 □ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じを中心に, 感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげて, メリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ること。 <p>「空想の世界からの題材」-「〇〇探検」(ジャングル, 宇宙, 海底など)などの未知の想像が広がる題材や, 忍者や戦いなどの二人組で対立する動きを含む題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, 「ジャングル探検」などでは多様な場面(底なし沼に落ちた, 宝物発見! など)を捉えたり, 「忍者」などではその題材ならではのふさわしい動き(忍び込む, 戦うなど)で特徴を捉えたりすること。 □ 動きの誇張や変化の付け方としては, 表したい感じを, 跳ぶ-転がる, 素早く動く-急に止まるなど動きに差を付けて誇張したり, 「追いつ・追われつ」などの二人組で対応する動きや「戦い・対決」などの二人組で対立する動きで変化を付けたりして, ひと流れの動きで即興的に踊ること。 □ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては, 「具体的な生活からの題材」と同じように, 表したい感じを中心に, 感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつなげてメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ること。
	第5学年及び 第6学年	<p>[題材と動きの例示] 「激しい感じの題材」...生活や自然などから「激しく〇〇する」(バーゲンセール, 火山の爆発, 大型台風接近など)や「急に〇〇する」(ロボットが壊れた, 竜巻発生, 怒りの爆発など)などの変化や起伏のある動きを含む題材 「群(集団)が生きる題材」...生活や社会, 自然などから「祭り」, 「スポーツの攻防」, 「出口を探せ!」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, 題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え, そこに感情の変化や起伏を重ねていけるようにする。例えば, 「火山の爆発」で, エネルギーの集中と不規則な爆発を繰り返す動きの中に自然への畏れの感情を重ねたり, 「スポーツの攻防」で, 対立・対応した動きから決定的な瞬間へ展開する動きの中に, 勝者と敗者の感情の対比を重ねたりするなどである。 □ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じやイメージを, 素早く走る-急に止まる, ねじる-一回る, 跳ぶ-転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして, 激しい感じや急変する感じをメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きにして即興的に踊ること。 □ 群の動きへの工夫の仕方としては, 集まる(固まる)-離れる, 合わせて動く-自由に動くなど, 表したい感じやイメージにふさわしい簡単な群の動きでひと流れの動きにして即興的に踊ること。 □ 簡単なひとまとまりの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じやイメージを強調するように, 変化と起伏のある「はじめ-なか-おわり」の構成や群の動きを工夫して, 仲間と感じを込めて通して踊ること。 <p>「多様な題材」...「わたしたちの地球」, 「ニュース〇〇」, 「〇月×日, 私のダイアリー」など, 社会や生活のいろいろな印象的な出来事から個人やグループで選んだ関心のある題材</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 題材の特徴の捉え方としては, 社会の出来事や何気ない日常生活の中から個人やグループで関心のある印象的な出来事を独自に捉えるようにすること。 □ 動きの誇張や変化の付け方としては, 表したい感じやイメージを, 素早く走る-急に止まる, ねじる-一回る, 跳ぶ-転がるなどの差のある動きや急変する動きを入れるなどして, 変化とメリハリ(緩急・強弱)のあるひと流れの動きにして即興的に踊ること。 □ 簡単なひとまとまりの動きへの工夫の仕方としては, 表したい感じやイメージを強調するように「はじめ-なか-おわり」の構成や群の動きを工夫したり, 特にラストシーンを印象的にしたりして, 個人やグループの持ち味を生かした簡単なひとまとまりの動きにして, 仲間と感じを込めて通して踊ること。

表現運動系(表現・創作ダンス)

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">中学校</p>	<p>第1学年及び 第2学年</p>	<p>〈多様なテーマと題材や動きの例示〉 下記のAからEまでは多様なテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。 A 身近な生活や日常動作(スポーツいろいろ、働く人々など) □ 一番表したい場面や動きを、スローモーションの動きで誇張したり、何回も繰り返したりして表現すること。 B 対極の動きの連続など(走る—跳ぶ—転がる、走る—止まる、伸びる—縮むなど) □ 「走る—跳ぶ—転がる」をひと流れでダイナミックに動いてみてイメージを広げ、変化や連続の動きを組み合わせることで表現すること。 □ 「走る—止まる」では、走って止まるまでをひと流れで動いたところからイメージを広げて表現すること。 □ 「伸びる—縮む」では身体を極端・極小まで動かし、イメージを広げて表現すること。 C 多様な感じ(激しい、急変する、軽快な、柔らかい、鋭い など) □ 生活や自然現象、人間の感情などの中からイメージを捉え、緩急や強弱、静と動などの動きを組み合わせることで変化やメリハリを付けて表現すること。 D 群(集団)の動き(集まる—とび散る、磁石、エネルギー、対決 など) □ 仲間と関わり合いながら密集や分散を繰り返し、ダイナミックに空間が変化する動きで表現すること。 E もの(小道具)を使う(新聞紙、布、ゴム など) □ ものを何かに見立ててイメージをふくらませ、変化のある簡単なひとまとまりの表現にして踊ったり、場面の転換に変化を付けて表現したりすること。</p>
	<p>第3学年及び 高校入学年次</p>	<p>〈表したいテーマと題材や動きの例示〉 下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。 A 身近な生活や日常動作(出会いと別れ、街の風景、綴られた日記 など) □ 「出会いと別れ」では、すれ違ったりくっついたり離れたりなどの動きを、緩急強弱を付けて繰り返して表現すること。 B 対極の動きの連続(ねじる—回る—見る など) □ 「ねじる—回る—見る」では、ゆっくりギリギリまでねじって力をためておき、素早く振りほどくように回って止まり、視線を決めるなどの変化や連続のあるひと流れの動きで表現すること。 C 多様な感じ(静かな、落ち着いた、重々しい、力強い など) □ 「力強い感じ」では、力強く全身で表現するところを盛り上げて、その前後は弱い表現にして対照を明確にするような簡単な構成で表現すること。 D 群(集団)の動き(大回り—小回り、主役と脇役、迷路、都会の孤独 など) □ 「大回り—小回り」では、個や群で大きな円や小さな円を描くなどを通して、ダイナミックに空間が変化するよう動くこと。 E もの(小道具)を使う(椅子、楽器、ロープ、傘 など) □ 「椅子」では、椅子にのぼる、座る、隠れる、横たわる、運ぶなどの動きを繰り返して、「もの」との関わり方に着目して表現すること。 F はこびとストーリー(起承転結、物語 など) □ 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をひと流れの動きで表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ること。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">高等学校</p>	<p>高校入学年次の 年次以降</p>	<p>〈表したいテーマと題材や動きの例示〉 下記のAからFまでは表したいテーマの例示であり、括弧の中はそのテーマから浮かび上がる題材や関連する動き、並びに展開例である。 A 身近な生活や日常動作(「ただ今、猛勉強中」、シャッターチャンス、クラス討論 など) □ 「ただ今、猛勉強中」などと題して、本を読む、書く、考えるなどの動きを猛スピードで繰り返したり、スローモーションで動いたりするなどの変化を付けて表現すること。 B 対極の動きの連続(伸びる—落ちる—回る・転がる など) □ 「伸びる—落ちる—回る・転がる」では、体をゆっくりとした動作で極限まで伸ばし、瞬間的に脱力して床に崩れ落ち、ゆっくりと回る・転がるなどのひと流れの動きをしたり、歩く・走るなどのつなぎの動きを入れて繰り返したりして表現すること。 C 多様な感じ(激しい・静かな、急変する・持続する、鋭い・柔らかい、素早い・ゆっくりしたなどの多様な感じの中から対照的な感じを表現する) □ 「声にならない叫び」などと題して、多様な感じの中から「静かな」と「激しい」といった対照的な感じを捉え、こみ上げる感情を抑えている様子を、こぶしを握る、胸を抱えるなどの静かな動きと、素早く回って床をたたき、鋭く伸びる、足を踏み鳴らす、ジャンプして転がるなどの激しい動きで、緩急強弱を付けて表現すること。 D 群(集団)の動き(カノン、ユニゾン、密集—分散、列や円 など) □ 2～3群に分かれてタイミングをずらした動き(カノン)、全体で統一した動き(ユニゾン)、密集—分散、縦・横・斜めの列や円に並ぶなど、群の動きや隊形を工夫して空間が変化するよう表現すること。 E もの(小道具)を使った動き(大きな布、机、ティッシュペーパー、新聞紙のボールなど質感や大きさの異なる「もの」を取り上げる) □ 大きな布では、布の中に隠れる・出る、布をまるめる・広げる・揺らすなど、「もの」を使って、形状に変化を付けた動きで表現すること。 F はこびとストーリー(気に入った小説、詩、絵画 などのテーマから作品をまとめる) □ 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、繰り返したり時間・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。</p>

表現運動系(リズムダンス・現代的なリズムのダンス)

[小学校]

小学校	第1学年及び 第2学年	<p>[リズムと動きの例示] 弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ヘソ(体幹部)でリズムに乗って、スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる、回る移動するなどの動きを繰り返して即興的に踊ること。 □ 友達と向かい合って手をつなぎ、スキップしながら回ったり、ねじったり、手を叩き合ったりして即興的に踊ること。
	第3学年及び 第4学年	<p>[リズムと動きの例示] 軽快なテンポやビートの強いロックのリズム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ リズムの特徴を捉えた踊り方としては、軽快なテンポのロックのリズム(テンポの目安はスキップで弾めるBPM140前後:BPMとは1分間のビートの数を示す)では、「ンタ(1拍)ンタ(1拍)」(※下線は、強調を表す)の弾みや後打ち(後拍が強調された弱起のリズムでアフタービートともいう)のリズムの特徴を捉え、ヘソ(体幹部)を中心にその場で弾んだり、体の各部分でリズムをとったりして即興的に踊ること。ビートの強いロックのリズム(テンポの目安は歩く速度のBPM120前後)では、「ウンタ(2拍)ウンタ(2拍)」の後打ちのリズムの特徴を捉え、動きにアクセントを付けるなどして即興的に踊ること。 □ 動きの変化の付け方としては、弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどで曲のリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊ること。 □ 友達との関わり方としては、二人で向かい合って手をつないだりぐり抜けたりして自由に関わり合って踊ったり、二人で調子を合わせたりかけ合いをしたりして即興的に踊ること。 <p>陽気で小刻みなビートのサンバのリズム</p> <ul style="list-style-type: none"> □ リズムの特徴を捉えた踊り方としては、サンバの「ンタッタ(2拍)ンタッタ(2拍)」(※下線は、強調を表す)のシンコペーションのリズムと打楽器の小刻みなビートのリズムの特徴を捉え、その場で弾んだり、体の各部分で小刻みにリズムをとったり、ヘソ(体幹部)を中心に前後左右のスイングなどでリズムに乗ったりして即興的に踊ること。 □ 動きの変化の付け方としては、ロックのリズムと同じように、弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどで曲のリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊ること。 □ 友達との関わり方としては、二、三人の友達と調子を合わせたりかけ合いをしたりして即興的に踊ること。
	第5学年及び 第6学年	<p>加えて指導可</p>

表現運動系(リズムダンス・現代的なリズムのダンス)

中学校	第1学年及び 第2学年	<p>〈リズムと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ること。 □ 軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたく、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。 □ シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ること。 □ 短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>〈リズムと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ること。 □ 軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。 □ リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。 □ リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。
高等学校	高校入学年次 の次の年次以降	<p>〈リズムと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ロックでは、軽快なリズムに乗って全身を弾ませながら、後打ち(アフタービート)のリズムの特徴を捉えたステップや体幹部を中心とした弾む動きで自由に踊ること。 □ ヒップホップでは、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(オンビート)で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。 □ リズムの取り方や床を使った動きなどで変化を付けたり、身体の部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ること。 □ 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。

表現運動系(フォークダンス[外国のフォークダンス])

小学校	第1学年及び第2学年	<p>[踊りの例示] ジェンカ(フィンランド), キンダーポルカ(ドイツ), タタロチカ(ロシア)など, 軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ジェンカは, 前の人の肩に手を置いて列になって踊るところが特徴的な踊り。軽やかに体を弾ませながら踊ること。 □ キンダーポルカは, 易しいステップと指さしの動きが特徴的な踊り。パートナーと調子を合わせて踊ること。 □ タタロチカは, 一重円で軽快な足の動きとかけ声が特徴的な踊り。大きなかけ声をかけながら軽快に踊ること。
	第3学年及び第4学年	<p>加えて指導可</p>
	第5学年及び第6学年	<p>[踊りと動きの例示] 世界の国々で親しまれている代表的なフォークダンスの中から, 特徴や感じが異なる踊りや簡単な隊形・ステップ・組み方で構成される踊り</p> <ul style="list-style-type: none"> □ マイム・マイム(イスラエル)などのシングルサークルで踊る力強い踊りでは, みんなで手をつなぎ, かけ声をかけて力強くステップを踏みながら移動して踊ること。 □ コロブチカ(ロシア)などのパートナーチェンジのある軽快な踊りでは, パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり, パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊ること。 □ グスタフス・スコール(スウェーデン)などの特徴的な隊形と構成の踊りでは, 前半の厳かな挨拶の部分と後半の軽快なスキップやアーチくぐりなどの変化を付けて, パートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。
中学校	第1学年及び第2学年	<p><踊りと動きの例示></p> <ul style="list-style-type: none"> □ オクラホマ・ミクサー(アメリカ)などのパートナーチェンジのある踊りでは, 滑らかなパートナーチェンジとともに, 軽快なステップで相手と合わせて踊ること。 □ ドードレブスカ・ポルカ(旧チェコスロバキア)やリトル・マン・イン・ナ・フィックス(デンマーク)などの隊形が変化する踊りでは, 新しいカップルを見付けるとともに, 滑らかなステップやターンなどを軽快に行い踊ること。 □ バージニア・リール(アメリカ)などの隊形を組む踊りでは, 列の先頭のカップルに動きを合わせて踊ること。
	第3学年及び高校入学年次	<p><曲目と動きの例示></p> <ul style="list-style-type: none"> □ ヒンキー・デインキー・パーリ・ブー(アメリカ)などのゲーム的な要素が入った踊りでは, グランド・チェーンの行い方を覚えて次々と替わる相手と合わせて踊ること。 □ ハーモニカ(イスラエル)などの軽やかなステップの踊りでは, グレープバインステップやハーモニカステップなどをリズムカルに行って踊ること。 □ オスローワルツ(イギリス)などの順次パートナーを替えていく踊りでは, ワルツターンで円周上を進んで踊ること。 □ ラ・クカラーチャ(メキシコ)などの独特のリズムの踊りでは, リズムに合わせたスタンブやミクサーして踊ること。
高等学校	高校入学年次の年次以降	<p><動きの例示></p> <ul style="list-style-type: none"> □ 速いリズムに合わせた踊りでは, カップルでツーステップターンを用いて踊ったり, 輪になって全員でグランド・チェーンをしたりして軽快に踊ること。 □ アクセントのはっきりしたリズムに合わせた踊りでは, 切れ味のよい動きで相手と対応して踊ること。 □ オープンサークルの踊りでは, 全員で手をつないで, いろいろなステップを用いて移動したりして踊ること。 □ カップルダンスでは, ワルツステップやターンなどを用いて相手と対応して滑らかに踊ること。

表現運動系(フォークダンス[日本の民踊])

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	<p>〔踊りと動きの例示〕 それぞれの地域で親しまれている民踊や日本の代表的な民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、特徴や感じが異なる踊りや簡単な動きで構成されている踊り。</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 日本の民踊に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。 □ 阿波踊り(徳島県)や春駒(岐阜県)などの軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振りで踊ること。 □ ソーラン節(北海道)やエイサー(沖縄県)などの力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。
中学校	第1学年及び 第2学年	<p>〈踊りと動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 花笠音頭やキンニャモニャなどの小道具を操作する踊りでは、曲調と手足の動きを一致させて、にぎやかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。 □ げんげんばらばらなどの童歌の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。 □ 鹿児島おはら節などの躍動的な動作が多い踊りでは、勢いのあるけり出し足やパッと開く手の動きで踊ること。
	第3学年及び 高校入学年次	<p>〈曲目と動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ よさこい鳴子踊りなどの小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり跳びはねたりする躍動的な動きで踊ること。 □ 越中おわら節などの労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。 □ こまづくり唄などの作業動作に由来をもつ踊りでは、踊り手がコマになったり手拭いでコマを回したりする動作を強調して踊ること。 □ 大漁唄い込みなどの力強い踊りでは、腰を低くして踊ること。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p>〈動きの例示〉</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 優美な所作の踊りでは、手振りや足の運びの滑らかな流れを強調して静かに踊ること。 □ 女踊りと男踊りのある踊りでは、女踊りのしなやかな手振りや男踊りの力強く踏み込む動きなどを強調して踊ること。