

単元名 表現運動「表現」 ～海中たんけん～

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○海中たんけんについて表したいイメージの特徴をとらえ、友達とかかわり合いながら思いつくまま踊ったり、工夫を加えて踊ったりすることが楽しい運動である。

(2) 児童からみた特性

○表したいイメージに合った動きができたり、友達と気持ちを合わせて動くことができるとさらに楽しい運動である。

2 単元目標

(1) 関心・意欲・態度

○表現運動に進んで取り組み、だれとでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気をつけたりすることができる。

(2) 思考・判断

○題材の特徴や動きのポイントを知り、楽しく踊るための自分に合った課題を見つけることができる。

(3) 運動の技能

○題材の特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり繰り返したりして踊ることができる。

○表したいイメージがよくわかるように、互いの違いやよさを探したり見つけたりして動きを工夫することができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具活体の活動に評価価値を規準	①表現に進んで取り組もうとする。 ②きまりを守り、友達と励まし合って練習や発表、交流をしようとする。	①題材の特徴を知り、踊っている。 ②楽しく踊るためのポイントを知り、自分に合った課題を見つけている。	①題材の特徴や感じをとらえてひと流れの動きで即興的に表現することができる。 ②表したい感じを中心に「はじめとおわり」をつけたひと流れの動きにして表現することができる。

4 指導計画と評価

	1	2	3	4	5	6	7	
10	〈オリエンテーション〉 ○表現運動の学習の進め方を知る ○表現運動の約束を決める ○イメージバスケットを作る (イメージカルタを作る)	〈ダンスウォーミングアップ〉 ・だるまさんがころんだダンス ・猛獣狩り ・新聞紙になって ・ミラーの動き ・タッチ&エスケープ ・円形大移動 ・じゃんけんダンス などの中から1～2選んで行う						
20		〈ねらい1〉 ○2人組で、イメージカルタをめくり、思いつくままに踊って楽しむ			〈ねらい2〉 ○一番表したいイメージが強まるように、動きを工夫して踊って楽しむ			イメージ別発表会をする
30		・学習を振り返り、学習カードを書く。						
40								単元を振り返る。
評価	ア①	ア①イ①	ア②イ②	イ②ウ①	ア②ウ①	ア②ウ②	ア②ウ②	

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○オリエンテーション

学級で行う…題材についてのイメージを豊かに持つことが、表現運動の大きな課題であることから、学級の仲間と、題材についていろいろなイメージを出し合い、想像を膨らませたり、活動への意欲を喚起したりする。また、心と体を解放して安心して学習できるように、表現運動の約束を決める。

イメージバスケット…生活班などの少人数で、一枚の大きめの紙に題材についてのイメージを言葉や絵で自由に書かせるようにする。

イメージカルタ…イメージバスケットの中から、動きにつながりやすい言葉を教師が選び、絵をつけて一枚のカルタにする。20～40枚あると、学習がしやすい。その時間の中では終わらないので、児童に作らせる場合は、休み時間や朝の学習の時間などを利用する。

- ねらい1では、2人組でイメージカルタをめくりながら、カルタに出てくるイメージを次々に動いて楽しむ。言葉で相談したりすることなく、動きながら、友達のよい動きも真似して動いたりするようにする。お互いの動きを感じながら、かかわり合ったり、時には効果的な声や音を出したりしてもよい。音楽はなくてもよいが、メロディのはっきりしていない効果音などをBGMとして流すのも効果的な場合がある。
- ねらい2では、ねらい1で動いた中から気に入ったイメージの一つを選び、同じようなイメージを選んだ者同士でイメージ別のグループを作り、グループでの表現を楽しむ。その際にも、もともとなるのはねらい1での自由な動きである。よいと思った動きはお互いに真似し合うことはあっても、グループで動きをそろえたりすることはなく、それぞれのイメージを大切にすることを強調する。中心となる動きに、初めのポーズや、終わりのポーズ、終わり方のきっかけなどを簡単に決めれば、ひと流れの動きが出来上がるので、長い作品作りではなく、1分程度のひと流れの動き作りに終始するようにする。

【見せ合う活動】

表現運動での見合う活動は、よい動きを見つけ合うことで児童の意欲を高め、互いのよさを認め合うことができる。さらに、児童のイメージを深め、動きの財産を増やすことにもつながるので、ねらい1・2を問わず、毎時間大切に扱う。

- ・ねらい1では…始めは、見られることに対する照れもあるので、2つのペアを組み合わせ互いに何を踊っているのかを当て合うゲームにしたり、真似し合ったりするとよい。なれたら、学級全体を2つに分け、半分ずつ交代で見合うようにし、多くのペアの動きが見られるようにする。
- ・ねらい2では…イメージ別グループでペアグループを作る。毎時の動きの変化をわかりやすくするために、ペアグループは毎時変えずに見せ合うようにする。表したいものがよくわかったか、一人一人がなりきっていたか、動きの工夫が見られたかなどの視点で見るように助言する。また、4つのくずしを意識できるように助言するとよい。

【4つのくずし】

- ・空間のくずし : 踊る方向や場を変化させ、同じ場所だけでなく、場を広く使って踊る。
- ・体のくずし : ねじったり、回ったり、跳んだりなど体の状態をはっきり変える。
- ・リズムのくずし : すばやく、ゆっくり、急に止めるなど動きのリズムを変化させる。
- ・人間関係のくずし : 離れたり、くっついたり、からんだりなど、いろいろな友達とかかわり合いながら踊る。

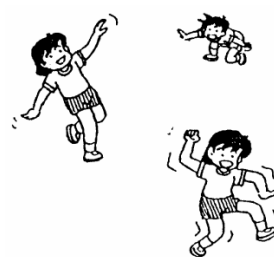
【空間のくずし】



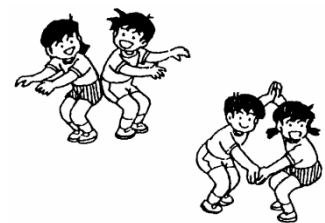
【体のくずし】



【リズムのくずし】



【人間関係のくずし】



(2) 題材選びについて

- 空想の世界からの題材—「〇〇たんけん」(ジャングル, 海底, 宇宙など) など未知の想像が広がったり、「忍者」「戦い」などの対比する動きを含む題材

「海中たんけん」では、「探検隊と海の中の生き物」のように役割分担をして、探検の始めから終わりまでを物語的に表現していくのではなく、一番表したいイメージのところのみを強調して表現する。

例えば、「イソギンチャクに吸い込まれた シュルシュルシュル」のあわてるイメージや、「不気味な難破船の中」の気味の悪さなどは、心情を出し気持ちを込めた動きが出やすく、また、「怖い」「気味が悪い」というイメージを動きにしていけることもできる。さらに、「何かに引っ張られる」や「見たこともない不思議な生き物」などは、自由に想像を広げられる楽しさを味わえる。

(3) 技能指導の工夫

- 基本は、おへそを中心に、全身で大きく動く感じをとらえさせるようにする。
- 低学年の表現遊びでの対象になりきる楽しさに加え、自分の意図したイメージを他に分かってもらう楽しさが加わる。そのために、動きには強弱の違いや速さの違い、高低や直線的、曲線的などの対比する動きがあることを知らせたり、動きを繰り返したりすることでの印象の効果を体感させることが大切である。
- 見せ合いの時間は、1時間ごとに必ず取るようにする。見る目を育てることは、よい動き作りには欠かせないことである。始めは、教師がよい動きを紹介したり、時には一緒に動いてみるようにすると

一層体感できる。

次第に児童たち同士でよさを見つけたり，そこから動きの工夫ができるようにするとよい。

- 自由に動いている間はできるだけ言葉での一斉の指導ではなく，常に一緒に踊り，多くの児童とかかわる中で，個別に声をかけ，よさを認めたり広めたりしていくようにする。

(4) グループ編成の工夫

○ねらい1

2人組を基本として一緒に踊るようにする。真似し合ったり，かかわり合ったりしながら自由に動くようにする。その1時間は同じ2人組で，終わりまで通すようにする。ただし，2人組の組み合わせは毎時変わるようにする。はじめは安心して自分が出せる2人組にし，しだいに交流の輪を広げていくようにするとよい。男女で組んだところをほめたり，「〇〇さんと組んだら，いつもと違う動きが出てきて楽しかった」という発想にしていくと，積極的にいろいろな友達と組むようになる。

○ねらい2

イメージ別のグループを作る。ねらい1の最後に，一番気に入ったイメージの言葉を短冊等にかかせ，それをもとに教師が編成する。人数は3～5人程度がよい。同じイメージが1人や2人だった場合は，そのままやるか，ほかのグループと一緒にいるかを児童たちと相談するようにする。

イメージ別のグループができたら，ねらい2の学習カードの①グループ名 ②めあて ③メンバーなどは書かせておく。毎時のめあての1回目も先に書かせ，次時のめあては学習のまとめのときに書かせるようにする。自由な書き込みは，いつ行ってもよいが，ストーリーを詳しく書いたりせず，簡単に書くようにする。また，見合う活動でのペアグループも決めておく。毎時の動きの変化をわかりやすくするため，ペアグループは変えずに見せ合うようにする。

4 年	1 単元名 海中たんけん
No.39	2 目標 表現運動の進め方を知り，表現運動に意欲をもつとともに，イメージバスケット作りに進んで取り組むことができる。
	3 展開 (1/7)

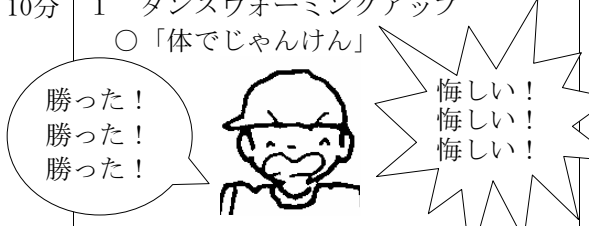
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	1 オリエンテーション ○表現運動の学習の進め方を知る。 ・学習の進め方を知り，意欲を持つ。 ・「表現おまじない」などの表現運動の約束を知る。 ・カルタを2人組でめくって踊る。 ・みんなでそろえたりせず，自由に踊る。 ・毎時変わる2人組で，誰とでも組んで踊れるようにする。	○「表現おまじない」などの約束を紹介して，人と違う動きや面白い動きなどを恥ずかしがらずに安心してできる雰囲気作りをする。 ○2人組の作り方を告げる。 ・はじめはいつも仲よくしている友達と…安心して踊れる。 ・徐々にあまりなじみのない友達と組むようにする。 など ◇表現運動に進んで取り組もうとする。	指導計画の表 表現の約束の資料 例： ひょうげん おまじない
30	2 イメージバスケット作りをする ○題材「海中たんけん」についてのイメージの言葉や絵を自由に模造紙に書きこむ。 例： ・クラゲがゆらゆら浮かんでいる ・海底火山が爆発！ ・人食いざめに襲われる	○はじめは全体で，いくつかのイメージを出し合って，書き方の確認をする。 ○4～5人程度（生活班など）のグループで，自由に書きこませる。 ・クラゲ，海底火山などの名前だけでなく，様子や音をあらわす言葉も書かせる。 例：ゆらゆら，ドッカーン！ 逃げろー など ・言葉のイメージのほうが大切だが，言葉をたくさん書いたら，絵も書いていいようにするとよい。	模造紙 マジックペン 色ペン など
5	3 次時の予告を聞く ○ダンスウォーミングアップ ○ねらい1（イメージカルタ）	○イメージバスケットがイメージカルタになることを知らせ，意欲を持たせる。 ・ダンスウォーミングアップについても紹介する。	

4 年
No.40～42

1 単元名 海中たんけん

2 目標 カルタからいろいろなイメージを広げ、思いつくままに踊ることができる。

3 展開 (2～4/7)

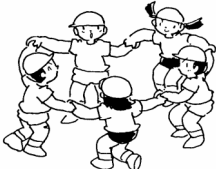
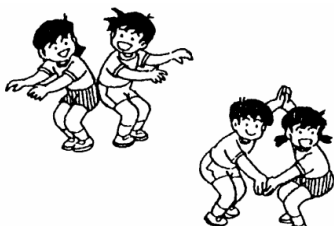
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	カルタからいろいろなイメージを広げ、思いつくままに踊ること		
10分	<p>1 ダンスウォーミングアップ</p> <p>○「体でじゃんけん」</p>  <p>○「猛獣狩り」 「猛獣狩りに行こうよ!」～歌～ ・動物を表す言葉の数と、グループの人数を合わせ、グループ作りをするゲームだが、前振りの歌や踊りの部分のリズムを楽しむ。</p>	<p>○2人組で、体でじゃんけんをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝ったほうは喜びのポーズを、負けたほうは悔しいポーズを、1回ずつ違う動きで3回、全身で表現する。 ・ポーズの間に走ったりジャンプしたり、ターンを入れたりすると動きが大きくなる。 ・短い動きでも3回繰り返すとダンスらしくなる。 <p>○誰とでもさっと組むことができる児童をほめる。 例:「マントヒヒ」→5人組 ◇表現運動に進んで取り組もうとする。</p>	
	2人組でカルタをめくり、イメージを広げて、思いつくまま自由に踊って楽しむ		
20	<p>2 ねらい1の活動をする。</p> <p>○2人組でカルタをめくり、イメージを広げて、思いつくまま自由に踊って楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルタをめくっては踊り、めくっては踊る活動を繰り返す。 ・2人で相談したりせず、思いつかない時は相手のまねをしたりして踊る。 ・カルタをめくってもうまくイメージが広げられない場合は、次のカルタをめくってもよい。 ・気持ちが途切れないように、次のカルタに移動するまで、なりきったまま。 	<p>・カルタをめくったらすぐに踊ろう</p> <p>・同じ動きを2～3回繰り返してみよう。</p> <p>・カルタに書かれている言葉はあくまでヒント。そこから自分で自由にイメージを広げて踊ってみよう。</p>	音楽 (動きやイメージに邪魔にならない程度のBGM) ※なくてもよい。
10	<p>○見せ合う活動をする。</p> <p>2人組同士のペアで、見せ合ってお互いのよいところを見つけたり、アドバイスしあったりする。</p> <p>【見せ合いのポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の使い方 ・場の使い方 ・なりきって踊っているか など 	<p>◇題材の特徴をとらえて踊っている。</p> <p>○友だちの工夫した動きを見つけるように投げかける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分なりになりきって踊っていたり、イメージの特徴をつかんで踊っていたりする児童は取り上げて褒めたり、紹介して、みんなでまねしたりする。 	
5	<p>3 本時のまとめをする。</p> <p>○学習カードを書き、感想を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日のパートナーのよかったことを書いたり、楽しかったカルタについて話し合ったりする。 <p>○次時の予告を聞く。</p>	<p>○学習カードを書きながら、よかったことを中心に話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パートナーや見合ったペアや、ほかの友達よかったこと ・踊って印象に残ったカルタのこと <p>○次時の予告</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パートナーを変えて、本時と同じようにカルタをめくって踊って楽しむことを告げる。 	学習カード

4 年
No.43・44

1 単元名 海中たんけん

2 目標 一番表したいイメージが強まるように、動きを工夫して踊ることができる。

3 展開 (5・6/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
10分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">一番表したいイメージが強まるように、動きを工夫して踊ること</p> <p>1 ダンスウォーミングアップ</p> <p>○「円形大移動」</p> <ul style="list-style-type: none"> みんなで大きな一重円を作る。 手をつないで、ウェーブを隣に伝えていく。大きな波や小さな波、早くしたりゆっくりにしたたりして。  <p>○「ミラーの動き」</p> 	<p>○「円形大移動」</p> <ul style="list-style-type: none"> 手をつないで大きな円を作り、リズムカルに左右へ歩く。 スキップやかけ足、ギャロップで移動する。 輪を大きくしたり、小さくしたりする。 <p>○心も体もリラックスして、仲間と一体化するくらいの気持ちで。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>全身を柔らかく、首も柔らかくして、つないだ手の手首もゆすられるままに動かされている気持ちで。</p> </div> <p>○2人組で向かい合って、鏡のように動く。</p> <ul style="list-style-type: none"> 始めにどちらかが主になり、もう片方が鏡となる。体をねじったり上下をさかさまにして動くときよい。鏡となるほうが付いていけるようにゆっくり動く。 	<p>軽く、リズムカルな BGM</p> <p>ゆっくりした幻想的な音楽をかけてもよい。</p>
15	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">一番表したいイメージが強まるように、動きを工夫して踊って楽しもう</p> <p>2 ねらい2の活動</p> <p>○イメージ別グループで、一番表したいところがよくわかるように動きを工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループの友達と相談したりしないで、ねらい1で気に入ったイメージの動きで踊る。 友だちとよい動きを真似しあったり、動きをつなげたり、かかわり合ったりして、踊る。 お気に入りの動きは繰り返す。 終わりのポーズや終わり方を決める。 <p>【例】</p>	<p>○ねらい1での動きを生かし、実際に動きながら、話し合うようにさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分や友達のイメージで踊る中で、グループで共通のイメージや動きを見つけていく。 寝転んだり、手をつないだままでは、動きが制限され、小さくなりがちなので、離れていてもつながっているつもりなど、大きな動きにつながるアドバイスをする。 <p>◇きまりを守り、友達と励まし合って練習をしようとする。</p> <p>○一番表したいところから作り、始めと終わりを少しつけ足すようにする。</p> <p>◇表したいイメージが強まるように、動きを工夫して表現することができる。</p>	<p>音楽 (動きやイメージに邪魔にならない程度のBGM) ※なくてもよい。</p> <p>4つのくずしの資料</p>

7	<p>○見せ合う活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イメージ別グループのペアグループでお互いに見合い、よいところをほめたり、アドバイスしあったりする。 <p>「繰り返して、何度も波をやっている、波の様子がよく分かった。」 「グラグラしていたのが急に止まったりして、はっとした。リズムのくずしだね。」 など</p>	<p>○あらかじめ決めてあったペアグループで見せ合う。</p> <p>・一番表したいところは何か伝えてから発表しよう。 ・よく分かったことや、はっとしたことを後で教えてあげよう。</p> <p>◇表したい感じを中心にひと流れの動きにして表現することができる。</p>	
8	<p>○アドバイスをもとにさらに踊りこむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よかったところはさらに自信を持って踊る。 ・アドバイスされたことや、ペアグループのよかったことなどを取り入れて踊る。 	<p>・表したいことがよく伝わっていたかな？ ・一人一人が十分なりきっていたかな</p> <p>などを考えさせると動きが深まる。</p>	
5	<p>3 本時のまとめをする。</p> <p>○学習カードを書き、感想を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで活動したことや、印象的な動きについて感想を書く。お互いに楽しかったことを話し合う。 ・次時のグループの活動について見通しを持つ。 ・印象的な友達へのメッセージカードを書く。 	<p>○楽しかったことを中心に話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの動きのよかったことや、ペアグループやほかのグループのよかったことを書く。 <p>○次時の予告をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループでの動き作りを続けて、さらによいものにしていくことを告げる。 ・メッセージカードは、貼りだしたりすると、動きをみる視点を養うことにもつながる。 	<p>学習 カード メッセージ カード</p>

【学習カードの使い方（ねらい2） 例】

その日の具体的なめあて

海中たんけん学習カード その2

イロギンチャク グループ

日づけ	○	△	×	／
今日のめあて	おん	おん	／	／
◎大変よい				
○よい				
△ちう少し				
めあてに向かって練習した				
グループの友だちと話し合いながら踊った				
友だちのよいところを生かしながら動き作りをした				
一番表したいことがわかるように動きを工夫した				
見せ合ってアドバイスができた				
友だちのアドバイスを生かしながら踊った				

グループが決まったら、話し合って書いておく。

(動きをかんだんなら表現してもいいね。このスペースは自由に使う。)

[はじめ] [一番表したいところ] [終わり]

おんをたくさん動かす

ねてもできる

パラパラでさいごのポーズ

感想

○月 △日(火)	○月 ×日(金)	月 日()
ペアグループのとも	はじめとおわりが	
じょうずだった。おへそ	決まったら、みんな	
がたくさん動いていた。	おれてきた。	

大切なことだけを書くようにし、ストーリーなどを詳しく決めたり、書いたりしない。

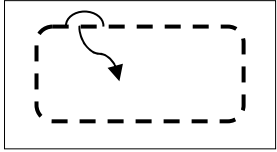
次時のめあては、本時の終わりに書いておく

4 年
No.45

1 単元名 海中たんけん

2 目標 一番表したいイメージが強まるように、動きを工夫して発表し合うことができる。

3 展開 (7/7)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	一番表したいイメージが強まるように、動きを工夫して発表し合うこと		
5分	1 ダンスウォーミングアップをする。 ○「じゃんけんダンス」 ・負けたほうは、すぐに勝ったほうのまねをして踊る。	○じゃんけんの合図で、大きく声を出して、大ききからだでじゃんけんをさせる。 ・2～3分で終わりにする。	音楽 (アップテンポの軽い曲)
	表したいイメージを工夫して発表し合おう		
10	2 グループ別に踊る。 ○イメージ別グループで、発表会の準備をする。 ・前時のアドバイスを思い出してさらに踊りこむ。 ・アドバイスされたことや、ペアグループのよかったことなどを取り入れて踊る。	○本時は、まとめの時間なので、学級全体で発表会をし、他のグループの発表を見たり、学級全体の前で発表したりすることを告げる。 ・おへそはいつも同じ向きになっていないかな？ ・気に入った動きを2～3回繰り返してみよう。 ・始めのポーズと終わり方を簡単に決めておこう。	「4つのくずし」の資
20	3 発表会をする。 	○発表の形や方法 (の例) について ・1グループの発表が終わるごとに2～3人感想を発表させる。 ・グループが多い場合は、2グループ一緒に発表してもよい。 ・司会は教師でよい。盛り上がる発表会になるように話し方等を工夫する。 感想を言ってくれた○○さん、ありがとうございます！○○さんの言ったとおり、△△さんの動きは素晴らしかったですね！ など	音楽 (動きやイメージに邪魔にならない程度のBGM) ※なくてもよい。
10	4 単元をふり振り返り、学習のまとめをする。 ○学習カードを書き、感想を話し合う。 ・グループで活動したことや、印象的な動きについて感想を書く。他のグループのよかったことも書くようにし、お互いに楽しかったことを話し合う。 ・印象的な友達へのメッセージカードを書く。	◇きまりを守り、友達と励まし合って発表、交流をしようとする。 ◇表したい感じを中心に「はじめとおわり」をつけた、ひと流れの動きにして表現することができる。 ○本時は、単元を通しての感想や、上手だと思った友達へのメッセージなどを書いて、学習のまとめをする。	学習 カード メッセージ カード

6 補助資料

【表現運動のBGM 例】

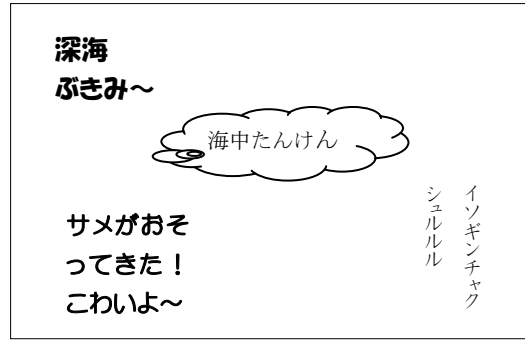
- 不気味な感じ・・・「もののけ姫」サントラ
- 海のイメージ・・・「効果音集」(波・海)
- ジャングル探検・・・「ジャングル」(コンガス)
- ダイナミックな感じ・・・「ZATO ITI」(映画「座頭市」サントラ)
「RHYTHM AND POLICE」
- なんとなく流れていて
邪魔にならない音楽・・・「魔女の宅急便」サントラ

映画音楽には、使えるものが多くあるようです。ただし、上映されたばかりや、あまり有名だと、イメージが固定されてしまうことがあるので、注意が必要です。

【表現運動の約束例】

ひ…ひろげよう イメージを
 よ…ようきに みんなとかかわって
 う…うその世界をたくさん作ろう
 げ…げんかもしよう事件をおこして
 ん…んーとはでにオーバーアクション
 お…おもしろい動きを見つけよう
 ま…まねよう友だちのよい動き
 じ…じっくり工夫
 な…なりきっておどろう
 い…いろいろな動きにチャレンジ

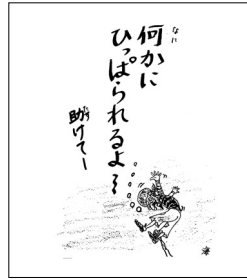
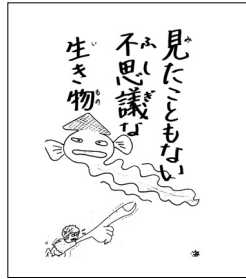
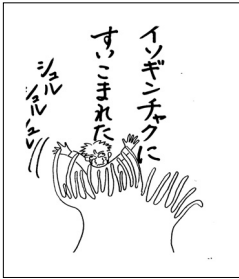
【イメージバスケット例】



いろいろな方向から自由に書きこませる。

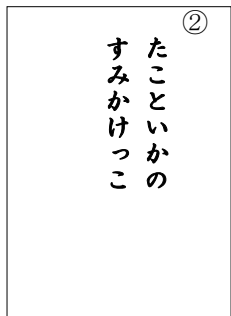
動きの特徴がとらえやすく、イメージが広がりやすい言葉を選ぶ。

【イメージカルタ例】



【イメージカルタの作り方】

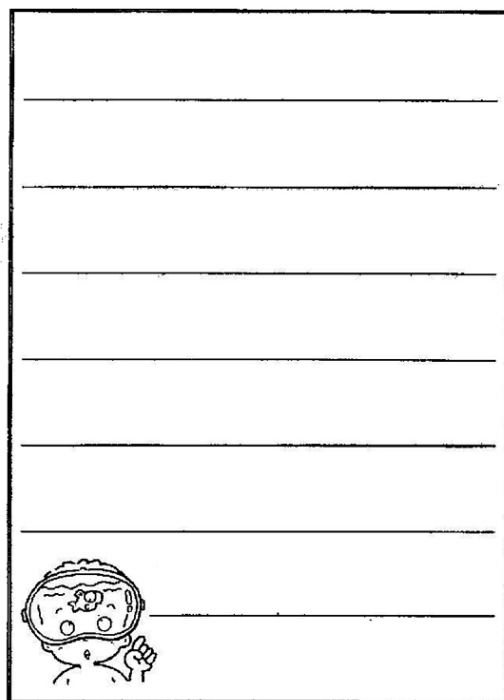
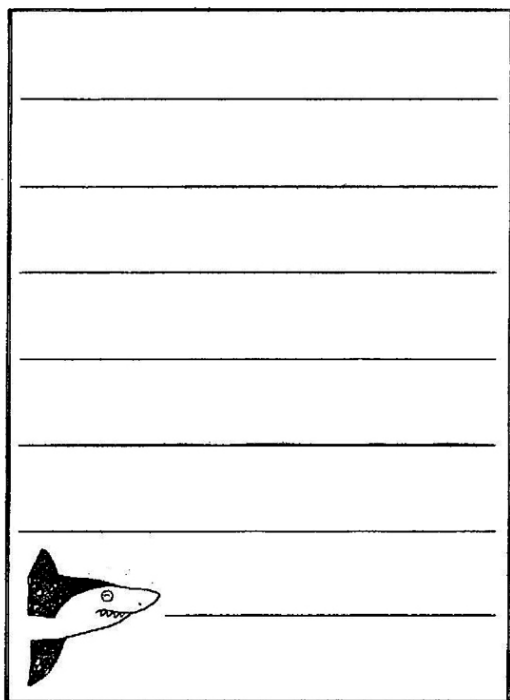
- ① B5サイズの厚画用紙を用意
- ② カルタ言葉を書く。
- ③ カットを入れる。
- ④ 吹き出しや動きやすいイメージの言葉を加える。



【ダンスウォーミングアップの例（細案に載せていないもの）】

	「だるまさんがころんだダンス」	「円形大移動」
行い方	全員で行う。鬼を1〜3人決め、みんなから見えるところに立つ。全員でリズムに乗りながら、「だ〜るまさんが、こ〜ろんだ!」で、ポーズをとる。鬼と同じポーズをしたら、鬼になる。	<ul style="list-style-type: none"> • みんなで手をつなぎ、大きな一重円を作る。(教師も入って) • 音楽に合わせて、左右に移動したり、その場で跳ねたりする。 • ウェーブや円の中心に向かって走るなど、ダイナミックな動きもすることができる。 • リズムを崩して、左右の友達と足踏みっこをしたりしても楽しい。
留意点	鬼はだんだん増えていくので、同じポーズにならないように独創的なポーズをとるようにする。人と違うことをするのがよいという考えを強調する。	<ul style="list-style-type: none"> • 手をつないだまま行うので、多少ひっぱりあうこともあるが、危険のないようにお互いに思いやってみようように指導する。 • ある2人の間を皆で通りぬけるようにすると円が裏返しになり、楽しい。
	「新聞紙になって」	「ミラーの動き」
行い方	<ul style="list-style-type: none"> • 全員で行う。 • 人型の新聞紙を用意し、教師が新聞紙を動かすのに合わせて動く。 	<ul style="list-style-type: none"> • 2人組で行う。 • 向かい合って、鏡のように動く。始めにどちらかが主になり、もう片方が鏡となる。体をねじったり上下をさかさまにして動くときよい。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> • ゆっくりと体をひねったり、早く動かしたりして、リズムの変化をつける。 • 慣れたら、普通の新聞紙で行う。 	<ul style="list-style-type: none"> • 鏡となるほうが付いていけるようにゆっくり動く。 • ゆっくりした幻想的な音楽をかけると雰囲気が出る。

※表現運動のダンスウォーミングアップは、心と体を解放することと、自分にしかない個性的な動きを楽しんだり、おへそを中心とした大きな動きを体感させたりすることがねらいである。そのために、猛獣狩りや円形コミュニケーションのようなアップテンポの楽しい感じのものと、ミラーの動きやだるまさんがころんだンスのような個性的な動きを体感させるものを組み合わせて行うとよい。



《海中たんけん メッセージカード》

