

# 平成25年度 秋のダンス講習会 報告 東京都女子体育連盟

平成25年10月19日(土) 於 都立大江戸高等学校

講師：長津 芳(元公立小学校校長) 栗原知子(お茶の水女子大学附属小学校教諭)

宮本乙女(日本女子体育大学准教授) 中村なおみ(東海大学教授)

第26回秋のダンス講習会を開催しました。最初に全体で**ウォーミングアップ**です。講師の長津芳先生からは「1.2.3.4と号令をかけての準備運動ではなく、心を解放して動くことの楽しさを体験することが大切」とお話いただきました。

はじめに「**走って止まれ**」…高さや方向を変えて、ジャンプして止まる。次は「**太鼓を打った数の人数で集まる**」…そこから並び替えゲームに発展。身長、年齢、誕生日/日で他のチームと競争しました。

最後に「**いろんなジャンルの曲で踊ろう**」ビートのある曲、スローな曲、サンバ、日本的な曲などいろいろなジャンルの曲が流れて、リーダー(先頭さん)に続いて動きをみんなで真似して踊りました。曲が変わったら次のリーダーに交代です。どんな曲が流れるのかドキドキしていましたが、みんなどんどん解放されていって、音楽のイメージを身体で表現できました。

その後は、各コースに分かれて講習になりました。



## 幼少コース

テーマは「**感性が芽生える 表現・リズム**  
**～明日の授業に役立つヒント**」。

長津先生、栗原知子先生の指導により、たくさんの楽しい表現・リズムダンスをやりました。



\* 「**足・あし・アシ・ASHI……**」…先生の多様に変化する口伴奏で、足をいろいろな動かししました。

\* 「**世界にひとつだけの目覚まし時計**」…一人ずつ前に出てきて即興で時計の形を作り、急に鳴り出します。そしてピタッと止まる。今度はグループでオリジナルの目覚まし時計を作ります。イメージを決め、ポーズを組み合わせて大きな時計ができあがりました。

\* 「**猛獣狩りに行こうよ**」…先生のかげ声でいろいろなところを探検し、いろいろな動物に出会います。先生の話し方に強弱、早遅などメリハリをつけることで、みんなの動きが多様に変化しました。

\* 「 **We're Going on Bear Hunt** - きょうはみんなでクマがりだー 」…まずマイク・ローゼン著の英語の絵本（家族でピクニックのような感覚でクマがりに出かけるお話）を見てから、3人組になりました。先生の後について英語で声を張り上げながら冒険心をかり立てるようなストーリーを表現していきました。



\* 「 **そんごくうのたんけん** 」…3学年が運動会で合同発表する作品です。

はじめに - 舞いリズム - 動きやすい動作を組み合わせる。スズランテープをつけたうちわを使って踊ることで迫力のある踊りになりました。次に2班に分かれて - 火炎山の巻 - 、 - 如意棒で変身 - 、 - きんと雲にのって - とお話に合わせて役になりきったり、小道具を持って戦いながら発表作品に仕上げていきました。決まった動きを教え込むだけではなく、子供たちの「こう動きたい！」を引き出し、みんなで協力しながら、お話を表現運動に作り上げた作品でした。



## 中高コース

テーマは「**踊りたくなる現代的リズムのヒント**」でした。

現代的なリズムにおいて、教師が全てを師範して覚えて踊るのではなく（ましてやダンサーのビデオを模倣するのではなく）、リズムに乗って楽しく踊ることを課題として、仲間と考えを出し合いながら自分たちだけのオリジナルダンスを造る…そんな楽しみを味わうように進んでいきます。

まずは、リズム「**8 8 4 4 2 2 1 1 1**のリズムで踊ろう！」…簡単な動きが、リズムを変化させることであつという間にダンスになっていく様子に、驚きです。サイドステップで動いて、拍手を加えて…「ダイナミック！」をキーワードに皆さん大きな動きで楽しそう！ダンスの導入にぴったりの課題でした。

次は「**しんぶんし**」…先生の動かす新聞紙をよく見てその動きのとおり体に動かすことで、生徒をひきつけ、集中させることができると思いました。「自分も先生役をやってみたい！」と思う頃にペアに移る。新聞紙の動かし方もあれこれ考え、それを真似る動きも工夫して…夢中で取り組み、創作へとスムーズに入っていくことが出来ていました。ペアとの関わりの中で踊る楽しさや、それをひと流れにして動くおもしろさも味わえる課題でした。

こうした導入を経て、次は「現代的なリズムのダンス」の課題に取り組みます。

まずは「**じゃんけんダンスで楽しく hiphop 風**」という、足ジャンケンを使って、ステップを刻んでいきます。ケンパーをいろいろな形で表現します。左右の足を変えたり、ゆっくりした動きからだんだん速くしたり。足だけではなく、体全体を使って動いたり。また、パー・ケン・パー・ケン…といった並びから、パー・ケンケンパー、など変化を加えていく

うち、流れる音楽のリズムに乗っていきます。  
1人が動き、その動きをすぐにペアが真似をして  
いたら、どんどん二人のダンスになっていました。

馴染み深いジャンケンの動きは、ひと流れをス  
ムーズに創ります。さらに声を出しながら動くこ  
とで、ノリノリの雰囲気生まれます。気付いたら、  
素敵なオリジナルのステップを踏んでいた！

現代的リズムを、身近な動きで体に入れていく  
ことができる課題でした。動き終わった皆さんの  
「ヤッタ!!」という表情が印象的でした。

今回ダンスが初めてという方が参加していた  
はずですが、この頃になると「初めての方がいた  
のかな」と思わせるほど、皆さんの動きは素晴ら  
しいものになっていました。



次は「**ロックのリズムで動くー止まる**」でした。  
参加した皆さんからの「もっと動くぞ」という雰  
囲気の中、今度は音楽のビートに合わせて動い  
ていきます。8ビート、16ビートの説明のあと、  
「ビート・イット」のBGMに乗せて、グループ

#### \*\*\*\* 皆さんの感想を、一部ご紹介します \*\*\*\*

\*すぐに使える動きを体感できて、とてもうれ  
しかった。(小学校女)

\*とてもよかった。毎回授業の導入に入れたい  
と思う。(中学校男)

\*心も体も躍った！楽しかった。(中学校男)

\*素直な心を持って感じて、体を動かすってと  
ても大切だと思った。(小学校女)

\*声のかけ方や褒め方など、たくさん学ばせて

で移動しながら先頭の動きを皆で真似して  
いきます。8ビート、16ビート、止まって  
…中には マイケル？ばりの動きをするグ  
ループもあり、思い思いの動きが、リズムを  
刻みながら展開されました。

グループで移動しながら動くことで、ほん  
とに乗ってるな！と感じられました。

バトル形式で見せ合い



最後にそれぞれのコースの講習の成果を、  
みんなで見せあいました。見るほうも一緒に  
踊りたくなるような、わくわくするダンス、  
人まねではない、私にしかできない自慢のダ  
ンスが出来上がり、先生方もお互いの成長を  
実感できる発表でした。



いただいた (高校女)

\*単元計画も勉強になった。(中学校女)

\*リズムダンスに創作の要素を組み入れられ  
ることがわかった。(高校女)

\*動かない生徒もどんどん動いてくれそうだ  
った。自由なダンスを教えたい。(中高女)

文責 川口愛子・増野知子・勢畑多恵子