7　保健体育

生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成

―郷土の音楽や踊りによる自己表現力・コミュニケーション能力の育成―

嶽山　由佳里

本論の要旨

平成２０年１月より移行期間であった新学習指導要領が，今年度より中学校において完全実施となった。保健体育科においては，学校段階の接続を重視して，小学校，中学校及び高等学校の１２年間を見通した指導内容の体系化・明確化を図ることが，今回の改訂の大きなポイントとしてあげられている。「多くの運動を体験する時期」として示された中学校１・２年生では，武道・ダンスが必修となり，今後，小学校や高等学校とどのように関わり，変化をもたらしていくのかを探りながら移行期間を終え，各校においても新たな実践が動き始めたところであろう。

本研究では，一人ひとりの個性が生かされるダンス領域において，踊りが生まれ伝承されてきた地域や風土などの背景や情景を思い浮かべ，手足の動きやその動きの中に込めたい感情を表現することができるよう「フォークダンス・民謡」に取り組んだ。これらの学習活動を通して，コミュニケーション能力と表現力を高め，一人でも多くの生徒がダンスの楽しさや魅力を感じ，生涯にわたって自発的にダンスに親しむ力の育成を目指した。

キーワード　指導内容の体系化　コミュニケーション能力　思考力　表現力　動きのよさ

１．研究主題によせて

（１）はじめに

近年，生徒をとりまく生活環境が急激に変化し，コミュニケーション能力の低下が叫ばれている。その大きな要因の一つは，人と人とが直接顔を合わせることのないパソコン・携帯電話のメールなどを利用した間接的なコミュニケーションツールの普及にあると考えられている。また，核家族化により，家庭での教育機能の低下や親子でのコミュニケーションの希薄化などが指摘されている[注1]。これらの相関関係については定かではないが[注2]，子ども達が塾などの習い事で帰りが遅くなり，家族で食卓を囲んで会話をしながら食事をする機会が減っていることや，祖父・祖母から豊かな経験や知識を吸収する場が減少していること，また子ども達が地域との関わりの中で多くのことを学んだり，自分たちの住む国・地域について理解し，興味・関心を持ったりする機会が減少していることは，現代社会の実情であり，課題として挙げられる点であろう。

学校教育においては，本年度より中学校で新学習指導要領が全面実施となり，「生きる力」を育むという理念のもと，子ども達の現状をふまえ，知識や技能の習得とともに，これらを活用して課題を解決するために必要な思考力，判断力，表現力などの能力の育成を重視している。

保健体育科においては，生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて，小学校から高等学校までの１２年間を見通して，「各種の運動の基礎を培う時期」「多くの領域の学習を経験する時期」「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」といった発達の段階のまとまりを踏まえた系統性のある改善を図っている。このように発達段階に応じて指導内容を体系化・明確化することにより，学習したことを実生活，実社会において生かすことが求められている。

このことを受け，中学校において，第１学年で従前「武道」又は「ダンス」のいずれかを選択とし，それ以外の領域を必修としていたことを改め，「武道」・「ダンス」共に必修となった。また小学校高学年との接続を踏まえ，多くの領域の学習を十分させた上で，その学習体験をもとに自ら探求したい運動を選択できるようにするため，第１学年及び第２学年で，すべての領域を履修させると共に，選択の開始時期を第３学年とした。

本年度はこれらの中から，昨年度に引き続き「ダンス」領域を取り上げ，その中でも古くから伝承されてきたダンス，「民謡」を取り入れ，授業実践を

行う。自国に伝承された「民謡」に興味・関心をもたせること，学習活動を通し，自己表現力・コミュニケーション能力を身につけさせることが，地域社会での異年齢間の関わりへと発展する一途をたどることになるであろうと期待し，生涯体育の一端を支えるよう努めたい。

（２）研究のねらい

本研究では，「ダンス」領域において，自己のイメージを表現し，交流や発表を行うことで互いの表現力を向上させ，また，仲間との活動を通じて，コミュニケーション能力など，中学生期に重要な力を身につけさせたい。さらに身につけた力を活用し，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成につなげさせたい。

確かな学力の育成においては，習得・活用・探求という三つの学習形態が重視されている。これらは，一つの単元の中で，それぞれを問題解決の過程にどのように位置づけるかが重要である。それぞれを単独にするか，あるいは組み合わせたり融合させたりするかなど，その課題に応じて生徒にどのように働きかけることが効果的であるか，授業の構成についても探っていきたい。

（３）研究の方法・手段

本研究では，生徒の自己表現力・コミュニケーション能力の育成を図りながら，指導者が，学習構造についてどのようにとらえ，授業を展開・構成していくかについて探求していきたい。

その具体策としては，教科の特性を活かし，身体活動を通してコミュニケーション能力を高めることに加え，得た情報を言葉や動作で伝達する力を養うために，ベン図やディスカッションシートなどの思考ツールを活用し，意見を整理してまとめたり，思考している事柄を明文化したりしながら，イメージとしてとらえたものを形として表し，自分の思い描いた身体表現を導くといった，自己表現力の向上を図りたい。またＩＣＴを活用し学習形態を工夫することにより，互いのよさに気づき，ダンスの喜び・楽しみに触れ，生涯にわたって自発的にダンスに親しむ力を育成したい。

２．自己表現力・コミュニケーション能力の育成を目指す授業形態の工夫

（１）題材名，対象学年，授業時間

ダンス（フォークダンス・民謡）

第１学年男女共修　全１０時間

（２）研究主題との関わり

新学習指導要領において保健体育科では，生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて，小学校から高等学校までの１２年間を４年ごとに３つの段階に分けている。これは，発達の段階のまとまりを考慮し，指導内容を整理し明確化・体系化を図ったものである。小学校では，低学年の「表現リズム遊び」で，題材になりきったり，リズムに乗ったりして踊ることを学習してきている。また中学年及び高学年の「表現運動」では，表したい感じを表現したり，リズムや踊りの特徴をとらえたりして踊ることを学習してきている。中学校では，これらの学習を受けて，イメージをとらえたり深めたりする表現を身につけさせ，伝承されてきた踊りを知り，リズムに乗って全身で踊ることや，これらの踊りを通した交流や発表ができるようにすることが求められる。したがって，第１学年及び第２学年では，感じを込めて踊ったり，みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わったりして，イメージをとらえた表現や踊りを通した交流ができるようにする。また，ダンスの特性，踊りの由来と表現の仕方などを理解し，課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

フォークダンスには，伝承されてきた日本の民謡と外国のフォークダンスがあり，外国のフォークダンスには，協調性を大切に男女が互いに手をつないでペアやグループで踊るものが多くあることに対し，民謡には，男踊りや女踊りのようにそれぞれが違う動きをすることで表現されているものがある。このように「ダンス」領域には同じ題材の中にもそれぞれに違いがみられ，様々な切り口から授業を構成することにより，多様な取り組みが展開できる魅力がある。したがって，今年度も昨年に引き続き，民謡の中から沖縄エイサーを題材とした授業実践を行い，踊りの由来や特徴を知り，習得した動きを活用して，課題の取り組み方を工夫したり，自己や仲間の「よい動き」について追求したりするなど「思考・判断」を深めながら授業を展開していきたい。

また本題材では，基本の動きを習得した上で，地域に受け継がれる伝統的な踊りと，エイサーを基にして創られたポップダンスである創作エイサーに取り組み，形を変えて発展しながらも若者達へ受け継がれていくことの意義や，歴史的な背景を考える中で，そのままの形で現代へと伝承されていくことの意義などについて，実践を通してさまざまな視野に立ち，多面的・多角的に考えることにより，学習を深めていきたい。

（３）研究仮説

中学校の「フォークダンス」では，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仲間と楽しく踊ることをねらいとしている。その中で，本研究においては，踊りが生まれ伝承されてきた地域や風土などの背景や情景を思い浮かべるとともに，踊りや動きの中に込めたい感情・表現を重視しながら取り組みたい。その具体策として，「創作ダンス」・「現代的なリズムのダンス」・「フォークダンス」の共通点や相違点を考え，民謡の特徴をとらえるためにベン図を活用して比較したり，グループの意見を整理してまとめるためにディスカッションシートを活用したりすることにより，感覚としてとらえたものが，より明確なイメージとなって描かれ，身体表現へとつながっていくのではないかと考える。またＩＣＴの活用により，自己の動きのよさに気づいたり，仲間のよさを見つけたりするなど，互いに表現し触れあっていく中で，心身の健康や望ましい人間関係の育成が図られると考える。

（４）学習目標

・ダンスの特性に関心を持ち，喜びや楽しみを味わえるよう，進んで練習や創作，発表や交流に取り組もうとしている。
・互いのよさを認め合い，グループで協力して活動に取り組み，自他の理解を深めようとしている。
【関心・意欲・態度】
・自己の能力に応じた課題を設定し，練習の仕方を工夫している。
・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。【思考・判断】
・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踊るための動きを身につけている。
【技能】
・ダンスの特性や伝承された踊りの由来，リズムの取り方・動き方，作品のまとめ方などを述べたり書き出したりしている。【知識・理解】

（５）学習計画

第１次：事前アンケート・
　　ダンスの内容構成について　…１時間
第２次：沖縄音楽・民謡の特徴・イメージについて
…１時間
第３次：エイサー・唐船ドーイの基本動作の習得
…３時間
第４次：踊りの由来について　…１時間
第５次：エイサー・唐船ドーイの基本動作の習得・
　　探求　…２時間
第６次：発表・交流　…１時間
第７次：事後アンケート・作品鑑賞（自己評価）
…１時間

（６）授業事例　～第３次（２/３）の学習展開～
（学習内容・学習活動のみ抜粋）

	学習内容と学習活動
導入	１　集合・あいさつ・指示・準備運動 ・パーランクーを準備する。 ・４列横隊で集合し，健康観察を受ける。 ・本時の流れを聞く。 ・唐船ドーイを足の動きを確認する。
展開	２　学習内容の確認 現代的なリズムに合わせて踊ってみよう ・唐船ドーイを足の動きを８カウントに合わせて確認する。 ・グループに分かれ，曲のリズムを確認する。 ・曲に合った基本ステップなどの組み合わせ方を考える。 ・いくつかのグループの作品を比較し，その違いや共通点について考える。
まとめ	３　集合・振り返り・あいさつ・後始末 ・本時の活動と次時へのつながりを確認する。 ・ワークシートに自己評価・反省・感想を記入する。

（７）授業実践の様子

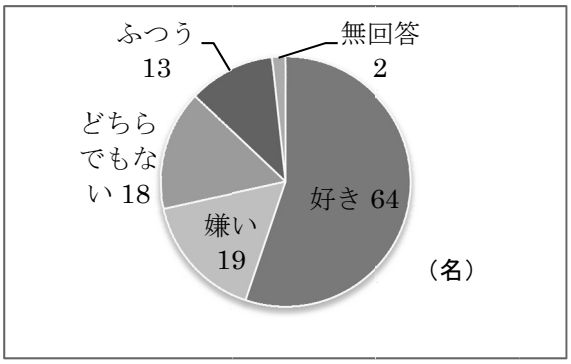
≪基本ステップの習得≫

①事前調査による問題提起

本研究の題材としてフォークダンス・民謡を取り扱うにあたり，事前アンケートを実施したところ，「あなたはダンスが好きですか？嫌いですか？」と

いう問いについて，ダンスが「好き・どちらかといえば好き」と答えた生徒は１１６名中６４名，「嫌い・どちらかといえば嫌い」と答えた生徒は１９名となった（**資料Ⅰ**）。好きと答えた生徒は例年並みの値を示しているものの，昨年度は「嫌い」と答えた生徒が男女合わせて１１４名中４９名であったことに対して今年度は半数以下であった。それ以外の票については，「ふつう」や「どちらでもない」という回答であり，その理由としては，ダンス自体に興味・関心がないというものや，運動会で取り組んだもの以外は記憶に残っておらず，根本的にダンスについて知らないという理由が挙げられた。「好き」な理由については，昨年度同様，主に「格好いい」「音楽に合わせて踊るのが楽しい」といったものが挙げられており，「嫌い」な理由については，「人前で踊るのが恥ずかしい」「覚えるのが大変」「チャラチャラしているように思う」といった気持ちの面でのマイナスイメージが挙げられた。また「女子と一緒に踊るのがいや」という思春期特有の感情や，「ダンスは女子が踊るもの」といった固定観念にとらわれた回答もみられた。

１・２年生で男女必修となったダンス領域において，このようなマイナスイメージや無関心である状況を，少しずつ払拭していくことが，指導者の課題であり今後の目標であると感じ，学習計画に沿って，授業実践に臨んだ。

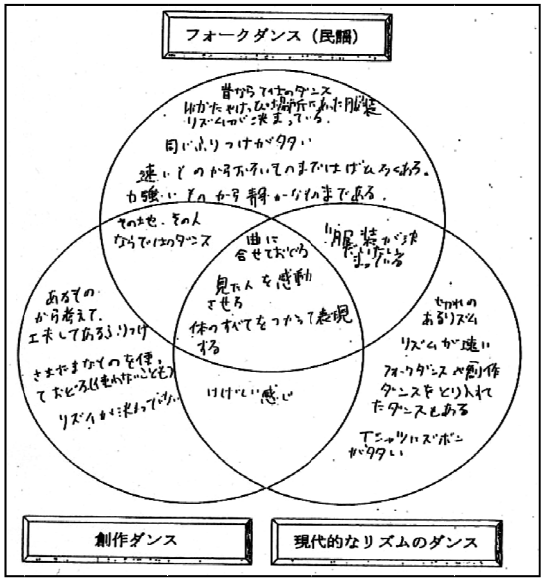


≪資料Ⅰ≫「あなたはダンスが好きですか」

②授業展開の工夫点

今年度は，１０時間を２期に分けて取り組みを行った。前半を６月に取り組み，ダンス領域についてその内容構成についてじっくり考え，今後の学習に向けて，学習内容の明確化を図るよう働きかけた。また後半は１０月に，身につけた基本の動きに「現代的なリズムのダンス」や「創作ダンス」で学ぶべき要素をふまえた取り組みを通じて，より「民謡」独特の踊り方の特徴をとらえて，動きのよさを追求しながら踊ることができるよう，また風土や風習，歴史などの踊りの由来を理解して踊ることができるよう表現の仕方を工夫しながら学習を深めた。

前半の第１・２次では，ワークシートにベン図（**図１**）を用い，ダンス領域の内容についてイメージを広げることができるよう「創作ダンス」・「現代的なリズムのダンス」・「フォークダンス」の共通・相違点を比較することから，それぞれの学習により身につけていきたい事柄や，ダンスを学習していく上で共通して大切にしながら取り組んでいくべきことが浮かびあがってきた。また指導者としては，このベン図により生徒が事前に感じているダンスへのイメージや不安に感じていることなどが明確になり，授業を展開していく上で生徒の課題解決に向けてのヒントを得ることができた。普段自分たちが日常的に耳にしている音楽と，民謡，その他の沖縄音楽などとも比較することにより，曲調から表現されている民謡のイメージをつかむことができた。さらには，同じ曲について男性が歌っているものと女性のものを聞かせたところ男声と女声では，違ったイメージをもつ者もあり**図２**のように自分たちで考え，イメージしやすいようにワークシートをアレンジする様子がみられた。



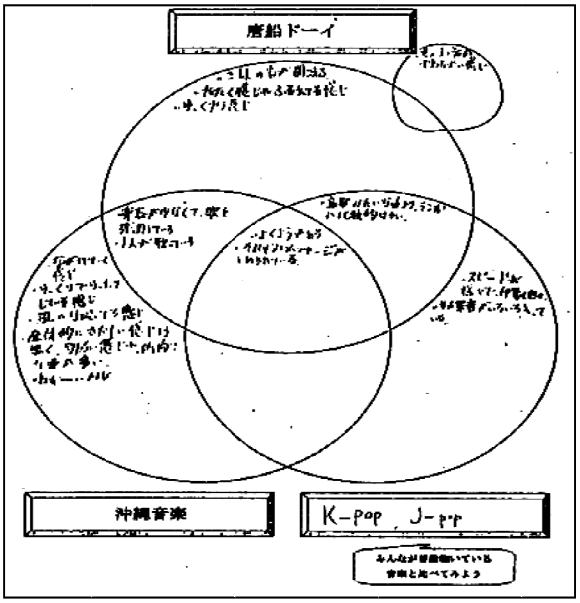
≪図１≫　ダンス領域の内容についてイメージを広げよう～シンキングツールの活用～

後半では，９つの動きで構成されている唐舟ドーイの基本の動きを，８カウントにあてはめて考え，３つのセクションに区切り生徒に提示した。現代的なリズムにのせて，各グループに速さの違う課題曲を割りあて，３つのステップを活用してダンスの構成を考えさせた。これらの学習の目的は，民謡を学

習する過程の中でそれらを活用しながら，リズムの特徴をとらえ，変化とまとまりをつけてリズムにのって踊ることをねらいとする「現代的なリズムのダンス」について，「中学校保健体育－ダンス指導のためのリーフレット－（文部科学省）」の中で１・２年生の動きの例として挙げられた，「簡単な繰り返しのリズムで踊る」ことや「変化のある動きを組み合わせて続けて踊る」ことを目指すことである。またその中で「創作ダンス」の題材や動きの例として示された，「対極の動きの連続」や「群（集団）の動き」を意識しながら取り組んだ。学習を終え生徒からは，以下のような意見が述べられた。

≪生徒の意見より≫

・同じ曲でも，全然違う楽しみ方ができるのだと思った。
・走る - 止まるや集まる－飛び散るなどの動きを取り入れたり，小グループに分けて交互に行うことで，その動きが引き立つと思う。
・このような方法で，他の伝統的な音楽も私たちの年代に広めて欲しい。また海外などの文化交流に役立てていきたい。



≪図２≫　沖縄エイサー「唐船ドーイ」の秘密を探ろう～シンキングツールの活用～

また，この取り組みを通して，動きを見せ合う中でさらに,「もとの動きをもっとしっかり踊りたい」と思うようになった生徒も数多くみられた。

第４次以降は，「民謡」のねらいの一つである，沖縄エイサー「唐船ドーイ」の歴史的背景を知ることにより，踊りの由来を理解して踊ることを目指した。

学習に用いた資料から，歌の歌詞やその意味，歴史的背景を学ぶことにより，生徒の中に，表したい動きや人物, 景色などが思い描かれるようになった。また唐舟ドーイで踊られている９つの基本の動きをワークシートに示し，それぞれがどのような情景を表してつくられたかということについて考えた（**図３**）。ワークシートには，作品全体について，９つの場面を「はじめ」－「なか」－「おわり」というようにひとまとまりの作品としてとらえている者や，作品の一部分について，ジャンプの高さにより「喜び」を，回転する動作により「荒れた海」を表現しているのではないかととらえている者もおり，思い思いに想像をふくらませ感じているようであった。

《エイサーの“振り”を分析しよう！》～歴史的背景から表現について考えよう～

振り	何を表現しているか	振り	何を表現しているか
ベースの形	・船が来たか！とうずうずしている様子 ・船がくることをまちのがんばっている様	4回強く叩く	・船が来たことを町のみんなに知らせている様子 ・「行こう 行こう」とせかす様子
左・右・ジャンプ	・手をあげながら喜びを表している。 ・ばんざいのポーズをうれしすぎて、とび跳ねるまねしている様子 ・もうすぐ船が来る	ターンからジャンプ ×2	・船がきて嬉しくて喜びがあふれる様子 ・「お祭だ！お祭だ」とお祭をもりあげている感じ
ベースの形	・お祭りの準備を始めようとしている。 ・はやく船がきてお祭りをはじめたいという感じ	歩いて戻る	・もうそろそろお祭の最後かな。みたいな感じ ・ようこびがかしこまりおえて、しょんぼりする感じ ・かちついていく感じ
90・90・180	・お祭をはじめるもりあがっている様子 ・えんかいのおめでたをしている様子	ベースの形	・お祭をかれようとしている様子 ・もう今日は大関とというように ・「あがたしれが！」という感じ
ベースの形	・まだかまだかなかなかなお祭り進行しまたうずうずしている感じ ・はやく来てほしいという感じがあらわれる	その他 何か感じたことがあれば、記入してください。	・おどりの中にみんなの感情がこめられているように思った。 ・ストーリーが、おどりの中に作れるのがすごい。 ・おどりだけが踊ってるのではない。

99%

≪図３≫エイサーの“振り”を分析しよう！～歴史的背景から表現について考えよう～のワークシート

③作品発表と交流

発表会を終えて，各班の作品を振り返り，交流を行った。他班から学んだことや，「もっとこうすれば更によくなる」といった助言など，動きのよさを追求する意見が挙げられた。

≪生徒の意見より≫

・一歩，一歩大きく踏みだし，体を上下させて動いていて，迫力があった。
・キビキビと動いていて，隊列に変化もあり，最も力強いと感じました。走って移動することでメリハリがあってよかった。
・もう少し足を上げるなど，全員の動きを大きくできれば，動きがダイナミックに見えたのではないかと思った。

発表時には，それぞれのイメージを表現した隊形や隊形移動で作品を創作した。同じ動きをずらすことで海を表現したり，待っている人々の思いと，舟で帰る人々の思いを男女にわかれて表現したりするグループもみられた。

≪発表会の様子≫

≪発表会の感想より≫

・声かけ（船が来たぞ～！！）を入れるのがよかった。太鼓の音にも強弱があった。
・演技の構成がとても上手だった。歓迎の様子や，喜びを分かち合っているような風景が想像できました。
・男子は「今，帰ってきたぞ！」といっているようで，女子はそれを喜んで喜びの舞を踊っているようだった。
・センターにひとり配置していたので，歌詞のおじいさんを表現しているように思えた。
・すばやい動きが，港まで走っている人々の姿を表しているようでよかった。
・高く跳んだり，力強くパーランクーを叩いたりすることで，みんなが喜んでいる様子が表現されていたのでよかった。
・だんだん踊る人が多くなっていくのが，人が集まってきている様子を表しているようだった。

３. 研究の成果と課題

事前調査にみられた生徒のダンスに対するマイナスイメージや無関心である状況は，活動を通してみられた表情や事後の振り返りの中でも変化がみられた。事前アンケートで「ふつう」・「どちらでもない」と回答していた生徒の学習後の振り返りシートには，「『動き』だけで人の気持ちまで表現できることに驚いた」「動作のひとつひとつに隠された表現に興味を持った」「唐船ドーイ以外の民謡とも比較してみたい」などのように記され，学習意欲を引き出すことができたと考える。その他にも前述のように歴史的背景や歌詞の意味を知ることにより，ひとつひとつの動きに対する取り組み方や考え方にも修正が加えられ，それぞれが自己のグループの踊りについて変化を感じていたようである。さらに小学校ですでに取り組まれた「ソーラン節」について，「その風土や風習，歴史などの踊りの由来について知り，もう一度取り組みたい」という思いや，「滋賀にもこのような民謡があれば，ぜひやってみたい」という声が聞けるようになるなど本研究の主題に迫る一歩を踏み出すことができたのではないかと手ごたえを感じている。

一方，本研究を通じて，指導と評価を一体化させるために，動きを評価する観点と評価規準を明確化することが重要であるということを改めて感じた。ダンスは，踊る・創る力だけではなく，生徒たちの見る力を養う有効な手立てとなる。ダンスの表現については個性を生かした自由な取り組みが可能である反面，技能が一律ではない故に，指導者あるいは生徒などの個人，またはグループのねらいが重要視される。生徒たちにとって自己の学習状況や達成度がつかみにくいものであるからこそ，自己や仲間の踊りを見た後の評価や振り返りの時間を十分に確保し，大切にしたいと考える。今後は発表会・鑑賞会において，「よい動き」・「よい作品」を評価する目を養っていきたい。

今回の学習を受けて，生徒の感想の中に「最近，『お祭り』というと遠い存在になってきているので，こんな風に熱くなるという経験ができるのもいいなと思いました。」というものがあり，改めて地域との関わりが希薄になってきていることを痛感した。今後さらに地域との交流を目指し，生涯にわたり継続して取り組む運動・種目の選択肢の中に，「ダンス」，特に，親子や世代を越えて取り組まれる「民謡」が挙げられるようになるには，まだまだ研鑽を積む必要がある。

注１　全日本教職員連盟：第１０期全日教連モニター調査③言語活動の充実　調査結果
注２　実践女子大学人間社会学部助教授　広井　多鶴子:クォータリー生活福祉研究通巻 57 号 Vol.15

【参考文献】

・「明日からトライ！ダンスの授業」全国ダンス・表現運動授業研究会編：大修館書店（2011.9.30）
・「女子体育　保存版！ダンス指導ハンドブックー初めての指導・一歩進んだ指導ー」社団法人日本女子体育連盟編集：（株）日本印刷（2009.7.1）
・「女子体育　保存版！ダンス指導ハンドブックⅢー単元とさらに進んだ素材集ー」社団法人日本女子体育連盟編集：（株）日本印刷（2011.8.1）
・「西麻布ダンス教室」桜井圭介・いとうせいこう・押切伸一：白水社（1998.8.5）