

## 表現運動及びダンス指導のデジタル教材 「心と体をほぐすウォーミングアップ」について

### 1 DVD教材作成について

学習指導要領の改訂に伴い、中学校1・2年生での「ダンス」領域が必修化され、小学校段階から系統的に表現運動の学習を進めることがこれまで以上に重要です。

児童生徒が仲間とともに体で表現する楽しさを存分に味わうためには、授業の始めに児童生徒の心と体をほぐすことが大切であり、本DVDは、授業の導入部分（10分程度）に絞ったウォーミングアッププログラムとその指導法を紹介しています。映像は指導者の動きや言葉かけを中心に収録し、テロップ等により解説を加えることで、教員の指導力の向上を図ります。

### 2 DVDの内容

(1) プログラムは全14例で、1プログラムは3～5分程度です。

対象は、「小学校 中学校 高等学校（共通）」「小学校（低・中学年）」「小学校（高学年） 中学校 高等学校」「中学校 高等学校」とし、1枚のDVD（50分程度）にまとめて収録しています。トップ画面から、各プログラムの映像を選択できます。

(2) 本編の構成

①DVDの活用にあたって

②技能ポイント

③ウォーミングアッププログラム・・・14例 【別紙参照】

※伝承遊びやゲーム要素を取り入れた内容、ストレッチ、ロックやサンバなどの現代的なリズムダンス、即興表現など多彩なプログラムを提供しています。

④音楽（使用曲）

### 3 配付について

(1) 県内の市町村教育委員会及び国公立全ての学校に1枚配付します。

(2) 5月11日（水）に開催する小・中・高等学校、特別支援学校、中等教育学校の学校体育担当教員を対象とした研修会で、本DVDを配布するとともに、番組制作協力者の天理大学塚本順子教授から、デジタル教材の内容・指導のポイントについて講演いただきます。

### 4 DVD教材の活用について

各学校における体育授業や、県教育委員会が行う研修会等において、ダンス授業の充実を図るための「ツール」として活用します。

## 表現運動・ダンスDVD

## 「心と体をほぐすウォーミングアップ」プログラム

番号	プログラム	対象	めあて
1	技能ポイント	※ 表現系ダンス及びリズム系ダンスの技能ポイントを示しています。	
2	リーダーに続け	小学校 中学校 高等学校(共通)	リズムに乗って、自分の見つけた動きで踊ったり、友達の動きのまねをしたりする楽しさを体感しよう。
3	リズムに乗って	小学校 中学校 高等学校(共通)	ロックやサンバの軽快なリズムに乗って全身で弾んで踊ろう。
4	進化ゲーム	小学校 (低学年・中学年)	動物になりきって、楽しく体を動かそう。
5	だるまさんが転んだ	小学校 (低学年・中学年)	「だるまさんが転んだ」の遊びを変化させ、体で表現する楽しさを体験しよう。
6	動物園に行こうよ	小学校 (低学年・中学年)	動物になりきって、楽しく体を動かそう。
7	バナナ鬼ごっこ	小学校 (低学年・中学年)	鬼ごっこをしながら、いろいろなバナナを表現しよう。
8	十五夜さんのもちつき	小学校 (低学年・中学年)	手遊び、歌遊びをしながら、ダンスのリズムを体得しよう。
9	忍者になろう	小学校 (低学年・中学年)	忍者になりきり、即興でいろいろな動きをしよう。
10	みんなで踊ろう	小学校(高学年) 中学校 高等学校	リズムに乗って、楽しく踊りながら心と体をほぐそう。
11	新聞紙になりきって	小学校(高学年) 中学校 高等学校	新聞紙になりきって体を動かそう。
12	走るー止まる	小学校(高学年) 中学校 高等学校	走って、止まる動きの中からたくさんのイメージを見つけよう。
13	ほぐそう！心と体	小学校(高学年) 中学校 高等学校	音楽に合わせたストレッチ等で心も体もほぐそう。
14	スポーツいろいろ	中学校 高等学校	いろいろなスポーツのイメージをとらえ、動きに変化を付けて、即興的に表現しよう。
15	ボディパーカッション	中学校 高等学校	体で音を出しながら、力強くリズムに乗ろう。
16	ALL PLAY	※ 全てのプログラムを、通して視聴できます。	
17	MUSIC	※ プログラム2・3・9・10・13・14で使用した曲を収録しています。	

