

感染リスクを低減して 楽しめる運動

以下は、表現運動(表現リズム遊び)の運動事例であり、必ずしもこの通りに実施しなければならないものではありません。授業実施の際は、各校の年間指導計画をもとに、児童の実態に合うように工夫してください。全て距離を保ったままできます。



! 授業前後の手洗い、健康観察、マスクを外して活動する場合は2m以上離れる、換気、用具の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ってください。また熱中症予防に配慮してください。

【リズムダンス(リズム遊び)】

1・2年	3・4年	5・6年
表現リズム遊び	表現運動	
ア 表現遊び	ア 表現	ア 表現
イ リズム遊び	イ リズムダンス	イ フォークダンス
《内容の取扱い》	《内容の取扱い》	《内容の取扱い》
※リズム遊びに <u>簡単なフォークダンス</u> を含めて指導することができる。	※学校や地域の実態に応じて <u>フォークダンスを加えて指導</u> することができる。	※学校や地域の実態に応じて <u>リズムダンスを加えて指導</u> することができる。

小学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説 体育編

《第 1 学年及び第 2 学年》

イ リズム遊び

リズム遊びでは、その行い方を知るとともに、軽快なリズムの音楽に乗って弾んで踊ったり、友達と調子を合わせたりして即興的に踊ること。

《第 3 学年及び第 4 学年》

イ リズムダンス

リズムダンスでは、その行い方を知るとともに、軽快なロックやサンバなどのリズムの特徴を捉え、リズムに乗って弾んで踊ったり、友達と関わり合ったりして即興的に踊ること。

リズム DE ミラー遊び ※今回は、その場で活動します。

〈めあて〉：リズムに乗って即興的に踊ったり、友だちの動きをまねして踊ったりする楽しさを体感しよう。



①先生とやってみる

《POINT》

- ◎振付型ダンスにならないよう、即興的に踊りましょう。
- ◎へそ(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を意識しましょう。
- ◎軽快なロックやサンバなど(いろいろな速さや曲調の異なる曲を選びましょう。)のリズムの特徴を捉えて踊りましょう。
- ◎動きの変化の付け方としては、素早い動きやストップなどでリズムに変化を付け、続けて即興的に踊ることを意識しましょう。

②ペアでやってみる

《POINT》

- ◎よい動きをした時は、たくさんほめましょう。
- ◎指導者も子どもの中に入って、一緒に動きましょう。
- ◎友だちの動きをまねる・合わせる活動を通して、動きのバリエーションを増やすことができます。

リズム DE リーダーに^{つづ}続け！ ※今回は、その場で活動します。

〈めあて〉：リズムに乗って即興的に踊ったり、友だちの動きをまねして踊ったりする楽しさを体感しよう。



①先生がリーダーでやってみる

→指導者がリーダーとなって即興的に踊ります。リーダーの動きを真似て子どもたちが踊ります。

②子どもがリーダーでやってみる

→リーダーを次々に交代していきながら、リーダーの動きを真似て子どもたちが踊ります。

※子ども同士の間隔を十分に取るなど、配慮をしながら行うようにしましょう。

《POINT》

- ◎意欲が持続するように、テンポ良く曲を変え、曲が変わったらリーダーもチェンジします。
- ◎「曲に合わせて動きが変わったね！」など動きのポイントを具体的に指導しましょう。
- ◎よい動きをした時は、たくさんほめましょう。
- ◎指導者も子どもと一緒に楽しみましょう。