

全身を使って表現する体育学習

名古屋市立東白壁小学校 住友 夏代

1 この実践を通してどんな子どもに育てたいか。

私は、全身を使って表現することができる子どもを育てたいと考えている。私が考える全身を使って表現するとは、動きのイメージをふくらませ、体を変化させて踊ることである。

表現運動は、低学年の表現リズム遊びと、中・高学年の表現運動によって構成されている。低学年の表現リズム遊びは、身近な動物や乗り物などの題材の特徴をとらえて、そのものになりきって全身の動きで表現する楽しさがある運動遊びである。また、中・高学年の表現運動は、イメージしたものを全身を使って動きで表し、それをもとにひとまとまりの動きをつくって踊ったり、友達と一緒に群の動きを工夫して踊ったりすることが楽しい運動である。

しかし、本学級の子どもたちは、踊ることに対して、「はずかしい」「どう動いていいのか分からない」などと踊ることに対して抵抗感がある子どもや「動きのイメージが浮かばない」「すぐに動けない」などと、なりきって踊ることに消極的な思いをもっている子どもが多い。このような表現運動に対する子どもたちの思いから、表現運動における体の使い方を知ったり、イメージを動きに表して踊ったりする経験が乏しかったのではないかと考えた。

表現運動で子どもたちに身に付けさせたい技能は、全身を使ってイメージした動きを表現することである。そのためには、題材から動きのイメージをふくらませ、思いつくままに表現することができるようになることが大切であると考え。そのためには、即興で表現する学習を中心に置いて、動きを生み出す力を育てていく必要があると考える。また、動きを表す時の体の使い方を身に付けることで、全身を使って踊ることができる力を育てていく必要があると考える。

以上のことから、次の2点に重点を置いて実践を進めることとした。

- いろいろな体勢で踊ることができる体ほぐしの運動の工夫
- 題材から多様な動きを考えることができる指導方法の工夫

2 授業をどのように計画し、実践しようとしたか。

- (1) 対象学年 6年生（男子11人，女子14人，計25人）
- (2) 中心となる動き 自分の体を変化させて踊ることができる。
- (3) 対象教材 感じをこめて（表現運動）
- (4) 指導計画

時	1・2	3・4	5・6
5	いろいろな体勢で踊る（体ほぐしの運動）		
15	【リラックスダンス】 「ペアストレッチ」「よさこいソーラン」 【ウォーミングアップダンス】「もしも〇〇だったら!?!」「新聞紙になっちゃった!?!」「二人でダンス!」		
30	題材から多様な動きを考えて踊る（即興表現）		
	【ステップ1】 擬態語・擬声語カルタをしよう	【ステップ2】 題材からイメージをつかんで即興で踊ろう 題材 「吹き荒れる嵐」 「ポップコーン」	「激しい〇〇」「大変だ!」 【ステップ3】ひとまとまりの動きづくりをしよう (4・5人のグループで)

(5) 具体的な手立て

ア いろいろな体勢で踊ることができる体ほぐしの運動の工夫

いろいろな体勢で踊ることができるようになるためには、子どもたちの心と体を徐々にやわらげ、表現の世界に入りやすくすることや、体をどのように動かすとよいのか、体の使い方を知ったり、その動きができるようになったりすること、さらに友達の動きをまねしたりすることが大切である。

そこで、リラックスダンスやウォーミングアップダンスを設定して、毎時間学習のはじめに、以下のような体ほぐしの運動を取り入れることにする。このように、楽しみながら繰り返し運動を行うことで、いろいろな体勢で踊ることができると考えた。

【リラックスダンス】①や②を毎時間授業のはじめに行わせる。

体ほぐしの運動	ねらい	活動の仕方
① ペアストレッチ	○ 二人組でできる運動を楽しみながら行ったり、ストレッチをしたりすることで心と体を徐々にやわらげる。	二人組になって、肩たたきやストレッチなどの簡単な準備体操を行う。 
② よさこいソーラン踊り	○ 大きな声で掛け声を掛けたり、決まった運動を繰り返し行ったりすることで、心と体を徐々にやわらげる。	運動会で踊ったよさこいソーラン（相模原乱舞-総踊り-）を踊る。 

【ウォーミングアップダンス】③～⑤のどれかを教師が選び、リラックスダンスの後に毎時間取り組ませる。

体ほぐしの運動	ねらい	活動の仕方
③ 新聞紙になっちゃった！	○ 体を丸める・のぼす・ねじる・曲げるなどの非日常的な動きを意図的に体験させることで、自分の体になることを知り、その動きができるようになる。	教師が動かす新聞紙に子どもたちがなりきり、動きをまねする。 
④ もしも〇〇だったら！？	○ 教師の声かけを聞いて、一人で即興的に表現する。	【教師の声かけの例】 「もしも体がぞうきんだったら……」 「しほるよ！グニュ」 「干すよ！パンパン」 【動作の例】 しほる  たたむ  【子どもの動きの例】 ねじる  曲げる 
⑤ ペアダンス	○ 自分なりに体勢を工夫して動きを考える。 ○ 友達の動きを見て、自分の動きに生かす。	二人組になり音楽に合わせて友達の動きをまねしたり、反対の動きをしたり、対応する動きをしたりする。 【やり方】 Aがポーズを行う。→BはAの動きに対して動く →Bがポーズを行う。→AはBの動きに対して動く  同じ動き  反対の動き  対応する動き ← 勝った ← 負けた

イ 題材から多様な動きを考えることができる指導方法の工夫

一つの題材から多様な動きを引き出すことができるようにするためには、題材から考えられるイメージを形だけでなく、動きでとらえることができるようにすることが大切である。そこで、擬態語・擬音語をもとに動きを考えることによって、動きのリズムが明確になり、イメージした動きを表現しやすくなるので、動きのイメージをふくらませることができると考えた。

ステップ1では、擬態語・擬音語が書かれたカルタ0を使って、ペアで様々な動きに取り組みせる。ステップ2では、題材を与え、そこから考えられる擬態語・擬音語を個人やペアで考えさせ、動きづくりを行わせる。ステップ3では、グループで取り組みたい題材を考え、そこから擬音語・擬態語を引き出し、ひとまとまりの動きを行わせる。

このように人数が個から集団へ変わったり、段階的に動きづくりを行ったりすることで、イメージをふくらませ、一つの題材から多様な動きを引き出すことができると考える。

ステップ1 (第1・2時間目) 擬態語・擬音語かるたをしよう		【ペアで】		
【かるたの例】 フワフワ フワーン ゴロゴロ ピカッ グラグラ ガタガタ ササササ ヒラーリ シュルシュル パーン ※ 子どもたちが考えた擬音語・擬態語も入れる。	ねらい	○ イメージした擬音語・擬態語を即興で表現することができる。		
	指導方法	<ul style="list-style-type: none"> 互いの動きを交互にまねさせながら踊る。 擬音語・擬態語を口ずさみながら動きを考えさせる。 子どもたちが考えた擬態語・擬音語も入れる。 		
	活動の仕方	① 音楽に合わせて移動する。(8呼間×4) 	② 太鼓の合図でカードをめくり、一人が踊る。 	③ 友達の考えた動きをまねする。 
		④ 順番を変えて踊る。	⑤ ①～④を繰り返す。	
ステップ2 (第3～6時間目) 題材からイメージをつかんで即興で踊ろう【一人で、ペアで】				
【題材の例】 題材：ポップコーン 予想される擬態語・擬音語： パチパチ パパーン！ ポンポン モコモコ など	ねらい	○ 擬音語や擬態語を使い、考えた動きを繰り返したり、友達の動きと組み合わせたりして、ひとまとまりの動きを即興でつくる。		
	指導方法	<ul style="list-style-type: none"> 擬音語・擬態語で表した動きを3回繰り返すことや結末の動きも考えさせることで、ひとまとまりの動きづくりを行わせる。 		
	活動の仕方	① 題材から考えられるイメージを擬態語・擬音語などで一人一人考え、動きづくりをする。	② 考えた動きを3回繰り返し、ひとまとまりの動きをつくる。(4～6時間目は、ペアで、動きを組み合わせたり、新しい動きを考えたりして動きづくりを行う。)	
↓ ステップ1 ステップ2 を活用して	ステップ3 (第5・6時間目) ひとまとまりの動きづくりをしよう【グループで】			
	【題材の例】 激しい○○ 大変だ！	ねらい	○ 「はじめーなかーおわり」を付けた、簡単なひとまとまりの動きをいろいろな体勢で踊ったり、群(1対4, 2対3)を意識して踊ったりする。	
		指導方法	<ul style="list-style-type: none"> 簡単な群の動きを例示して、対立・対比・同調する動きによって表現することを知らせる。 	
活動の仕方		表したいイメージを強調するように、「はじめーなかーおわり」を付けた、簡単なひとまとまりの動きづくりをすることができる。最後にできた作品を見合う。		

3 実践をどんな内容で行い、子どもたちはどう変容したか。

(1) いろいろな体勢で踊ることができる体ほぐしの運動の工夫

ペアストレッチ（リラククスダンス）

「二人組でストレッチをしよう」と声を掛けた。心と体を十分にほぐすことをねらいとし、友達とストレッチをして感じたことを話すようにさせた。「こんなに曲がるよ」「体が柔らかいね」などと友達の体の様子に気付いて、楽しそうにペアでストレッチを行う様子が見られた。



【ペアストレッチの様子】

新聞紙になっちゃった！（ウォーミングアップダンス）

第1時は、「みんなは今からこの新聞紙になるよ。」と声を掛けた。新聞紙を大きくゆらし、「フワ～。フワ～」と話しながら行くと、子どもたちも「フワ～フワ～」と口ずさみながら、動きをまねする様子が見られた。新聞紙を丸めたり、のぼしたりすることで、日常ではあまり行わない動作で体を変化させて表現していた。はじめは、動きが硬かった子どもたちも、繰り返し表現を行うことで、だんだんと大きな動作で動くことができるようになっていった。

授業前に「はずかしいから表現苦手」と言っていたA児であったが、授業が終わった後も「新聞になって楽しい。またやりたい！」とうれしそうに話していた。表現することへの抵抗感がだんだんとなくなり、楽しむ様子が見られた。



【新聞紙の動きをまねする様子】

もしも〇〇だったら！？（ウォーミングアップダンス）

第2時は、「もしも地面が底なし沼だったら……だんだん足が沼にはまっていってよ」などと声をかけながら、子どもたちに即興的に動くようにさせた。

表現することが好きと話していたB児は、「うー。助けて！」と大きな声を出して助けを求める姿を表現していた。「Bさんいいね。みんなも動きながら、大きな声を出してみよう。」と話すと、体育館中に大きな声が響いた。声を出すことで、体を思いっきり動かし表現する姿が見られるようになってきた。



【沼にはまる姿を表現する子どもたちの様子】

ペアダンスー同じ動き・反対の動き・対応する動き（ウォーミングアップダンス）

第3時は、子どもたちが自分で動きを生み出す活動を取り入れた。二人組になり、音楽に合わせて、動きをまねしたり、反対の動きをしたり、対応する動きをすることを伝えた。

C児は、授業前に「どう動いていいのかわからない」と話していた。友達のポーズをまねすることはできるが、いざ自分が動きを生み出すとなるとどのようにしてよいのかわからず、固まっていた。授業後、C児が「先生、どんなポーズすればいいの」と話してきた。私は、「友達のやっていた動きでいいなと思ったものをまねすることからはじめよう」と伝えた。

第4時のC児は、友達の行っていたポーズをまねしていた。「いつも同じ動きになっちゃうのだけどいいの？」と自信なさげであったので、「いいよ！今日は自分からポーズができていたよ」と声を掛けると、ほっとした様子であった。その後、体を大きく広げてジャンプしたり、足を大きく前に出して飛行機ポーズをしたりと



【友達の動きをまねするC児の様子】

いろいろなポーズを自分で考えることができるようになった。「まだうまくいかないけど楽しくなってきた」と笑顔で話していた。多くの子どもたちがはじめは、どのように動いたらよいのかわからない様子だったので、「二人で対戦しているように」「新聞紙やもしも〇〇だったらで行った動きを思い出してみよう」などの声かけをしたところ、自分なりに体勢を工夫して動きを考える様子が見られた。

(2) 題材から多様な動きを考えることができる指導方法の工夫

ステップ1 (第1時・第2時) 擬音語・擬態語カルタを使用

第1時。音や状態が書いてあるカルタから動きをイメージして踊ることを伝えた。「フーン フーン ボトッ」と書かれたカードを見せ、みんなならどのように言うか考えさせた。すると、スピードや強弱を変化させた言い方が出てきた。それによって一人一人違う動きができることを知らせると、早くやりたいと楽しそうに目が輝いていた。

自分の気持ちを伝えることが苦手なD児は、踊ることにあまり積極的ではなかった。そこで、踊ることが得意なE児とペアを組ませてカルタに取り組ませた。はじめは、E児の動きをまねすることで、踊ることができた。E児の大きい動きを見て、だんだんと自分の考えを積極的に表現することができるようになった。E児から「いいね。その動き」と褒められるとうれしそうな表情を見せた。

カルタが終わると、「今度はみんなにカルタで行う言葉を考えてほしい」と紙を渡した。子どもたちは擬音語・擬態語を口ずさみながら動きを考え、一人一人がオリジナルのカルタをつくることができた。

1枚書き終わるとすぐに、「先生、もう1枚書いていいですか」と積極的に考えようとする子どもが多く、動きのアイデアがどんどん出てくる様子が見られた。

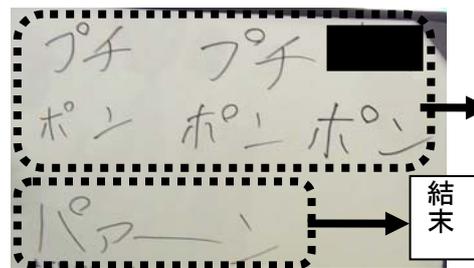


【子どもの考えた擬音語・擬態語】

ステップ2 (第3時～第6時) 題材からイメージをつかんで即興で踊ろう

第3時の題材は『ポップコーン』とした。はじめに、「ポップコーンと聞いて思いつく擬音語・擬態語を書いてみよう」と話すと、子どもたちは、それぞれポップコーンのイメージをふくらませて書いていた。擬音語・擬態語カルタで多くの音を考えることができていたので、すぐに取り組むことができた。しかし、中には、考えが進まない子どもたちもいたので、思いついた子どもの考えを発表させた。友達の意見を聞いて、いいと思った考えをまねしていた。次に、擬音語・擬態語ができた子から動きづくりに取り組ませた。「パチパチ・パーン」「ポンポンコロコロ」など口ずさみながら踊ることで、動きのリズムがはっきりし、イメージしたものを簡単に動きに表すことができた。

動きができたところで子どもたちを集め、できた動きを3回繰り返すことと、最後に何か違う動きを行い、一連の動きに結末をつけることを伝えた。自分の思いを伝えることが苦手なE児であったが、動きを完成させることができた。ペアでできた動きを見合うと、友達から「動きがいいね。音に合った動きにもなっている」と言われ満面の笑みを浮かべ、自信がついたようであった。



【E児の考えた擬音語・擬態語】

一連の動き (3回繰り返す)

第5時は、『吹き荒れる嵐』という題材で取り組ませた。まずは一人一人ですぐ表現を行い、その後ペアで動きを見合った。その後、同じテーマで今度は二人で表現することを伝えた。「どちらかいいと思ったものを二人で行ってもいいし、二人のアイデアを組み合わせてもいいよ」と話すと、「どうする?」「この動きいいから入れようよ」などそれぞれ話し合う姿が見られた。その後、ペア同士の演技を見合って感想を伝え合った。G児とH児は二人の動きを組み合わせて、下の写真のような動きをつくった。擬音語・擬態語を口ずさみながら、吹き荒れた嵐が止み、最後に虹が出るという動きをつくり、「二人でやるのもいいね」とうれしそうに話していた。



ゴオー



ザアザア (3回繰り返す)



キラーン (結末)

4 実践の結果、どんなことが明らかになったか、また課題は何か。

(1) いろいろな体勢で踊ることができる体ほぐしの運動の工夫

下の写真は、ステップ3「ひとまとまりの動きづくりをしよう」で子どもたちが考えた表現である。



体を大きくくねらせ、地震を表現している様子。



体をいっぱいのにぼしたり、ひねらせたりしている様子。

体をいっぱいを使って、いろいろな体勢で踊る姿が見られた。これは、授業の前半のウォーミングアップダンスの中で、体をねじったり、曲げたり、自分では思いつかない非日常的な動きを繰り返し体験させたことで、子どもたちは自分の体がどのように動くのかだんだんと理解するようになっていったからだと考える。また、ペアダンスで毎回様々な友達とペアを組んだことで、その友達なりの動きがあることに気付き、その動きを見たり、まねしたりすることで、自分の動きとして生かすことができ、いろいろな体勢で踊ることができるようになっていたからだと考える。

大きい、小さいなどの動きを表現できなかったけど、やっていくうちにいろいろな動きを発見することができたので、まねしていったらできるようになってよかった。(子どもの感想)

(2) 題材から多様な動きを考えることができる指導方法の工夫

擬音語や擬態語を使って「ポップコーン」や「吹き荒れる嵐」などの題材に取り寄せた結果、一つの題材に対して、下の写真のような、多様な動きが子どもたちから出てきた。

①パチ	②ボン	③プシュー	④ポポポ	⑤ピク	⑥ポコポコ
	⑧パン	題材「ポップコーン」			
⑦ボキッ		⑨ポーン	⑩ピキピキ	⑪ドッカーン	

※ C児が考えた動き「(⑤ポコポコ→④ポポポポーン→②ボン→⑧パン)を3回繰り返し→⑪ドッカーン」

ステップ1で擬音語・擬態語カルタに取り寄せ、音を口ずさみながら、即興的に動きに表したことで、イメージを音とリズムでとらえ、動きとして表現する力を身に付けることができた。子どもたちは日常生活の中で言葉を介してコミュニケーションをとることが多いので、擬音語・擬態語を実際に口ずさみながら表現することで、動きに表しやすくなり、多様な表現が生まれたと考える。

ステップ2では、題材からイメージした擬音語・擬態語をいくつか考えさせ、それを一連の動きにして繰り返し行わせたことで、題材から多様な動きを表現することができた。ステップ1でいろいろな擬音語・擬態語を体験させ、その後、ステップ2では、題材からイメージする擬音語・擬態語を考えるというように、段階的に動きづくりに取り組んだことによって、題材から多様な動きを引き出すことができたと考えられる。

ステップ3では、擬音語・擬態語でイメージを表現することによって、動きづくりがしやすくなり、一人一人がひとまとまりの動きをつくって、全身を使って表現する姿が見られるようになった。

(3) 課題

自分の動きに自信をもつことができず、心と体を十分に解放することができなかった子どもがいた。今後は、一人一人が自分の表現に自信がもてるような認め合い活動を工夫する必要があると感じた。