

保健体育科学習指導案

令和7年9月26日（金） 第5校時
吉野川高等学校 34HR 28名
指導者 佐近 美沙紀

1 単元名 現代的なリズムのダンス

2 単元設定の理由

現代的なリズムのダンスは、ロックやサンバ、ヒップホップなどのリズムの音楽に合わせて、自由なリズムの取り方や動きを工夫しながら、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応して踊ったりすることをねらいとしている。本学級の生徒は、全体的に落ち着きがあり、学習に集中して取り組むことができる。ただ、ダンスに関する事前アンケートでは「ダンスが好きでない」と回答した生徒がクラスのおほとんどであった。特に男子はダンスに抵抗を感じている生徒が多く、どのように体を動かし、どのような動きをしたらいいのか分からず、ダンスを難しく感じている生徒が多い。

そこで、生徒が少しでもダンスに対する抵抗感を減らし、体全身でダンスを踊ることや仲間と対応して一緒に踊ることの楽しさを獲得できるようにするために、本単元を設定した。授業を通して、リズムに合わせて体を動かすことの楽しさを感じ、様々なスポーツとの出会いにより自他の生活を豊かにし、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につなげることができるようにしたい。

3 単元の目標

- (1) ロックやヒップホップなどのリズムの特徴をとらえ、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。(知識及び技能)
- (2) ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解する。(知識及び技能)
- (3) 表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取組を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (4) ダンスに主体的に取り組みながら、互いの違いや良さを認め合い、自己の責任を果たす姿勢を育むとともに、健康と安全を意識して行動できるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

4 単元の評価規準（現代的なリズムのダンス）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ることができる。	○生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	○ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなど、健康・安全を確保したりしている。

5 指導と評価の計画

時間	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
1	オリエンテーション ・学習目標や進め方を理解し、学習の見通しを持つ。 ・ビデオを見て現代的なリズムのダンスの特性を理解する。 ・簡単なダンスウォーミングアップを行う。			○	学習カード
2～3	リズムダンスを踊ろう！（１） ・ウォームアップで体をほぐす。 ・手拍子などで仲間と一緒にリズムをとる楽しさを味わう。 ・リズムに合わせて簡単なステップを行う。	○		○	観察 学習カード
4～5	リズムダンスを踊ろう！（２） ・サンバのリズムに乗る楽しさを味わう。 ・サンバのリズムに合わせた動きを考える。	○	○	○	観察 学習カード
6～7	リズムダンスを踊ろう！（３） ・ヒップポップのリズムに乗る楽しさを味わう。 ・ヒップポップのリズムに合わせた動きを考える。	○		○	観察 学習カード
8～9 (本時)	リズムダンスを踊ろう！（４） ・ロックのリズムに乗る楽しさを味わう。 ・ロックのリズムに合わせた動きを考える。	○		○	観察 学習カード
10	オリジナルリズムダンスを踊ろう！（１） ・５人グループで、曲調やリズムに合わせて動いてみる。 ・グループ内で動きを見せ合い、それぞれの動きをつないだり対応して踊ったりして、構成を工夫する。 ・できたところまでをタブレットで動画撮影をして動きを確認する。	○		○	観察 学習カード
11	オリジナルリズムダンスを踊ろう！（２） ・グループで様々な動きを取り入れながら、さらに動きや構成の工夫をする。 ・うまくいかない動き、まとまりをよりよくする構成などについて考える。 ・タブレットの動画を見て、自己や仲間の良さを見つけて相手に伝える。 ・相互に各グループのダンスの良いところを伝え合い、よりよい動きづくりにつなげる。	○	○		観察 学習カード
12	発表会 ・グループごとに発表する。 ・発表を見てお互いに評価する。		○	○	観察 学習カード
13	振り返り ・発表会の動画を見て自分たちのグループや仲間の良いところを伝え合う。 ・他のグループのダンスに挑戦し、仲間とダンスを踊ることの楽しさを味わう。 ・これまでの学習を振り返り、学習の成果を確認する。		○	○	観察 学習カード

6 本時の展開（9／13）

（1）本時の目標

- ・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ることができる。（知識及び技能）
- ・ダンスに主体的に取り組むとともに、合意形成に貢献することができる。（態度）

（2）本時の学習内容

時間	主な学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価
導入 10分	○ 集合、挨拶、出欠確認、健康観察 ○ 本時の目標・流れを確認する。 ○ ウォーミングアップ ○ 円のリズムどりをして、体でリズムをとれるようにする。	○ 生徒の健康状態を確認する。 ○ 本時の目標を理解させる。 【ダンスキーワード】 ① リズムを強調する！ ② みんなで楽しむ！ ○ 体全身でリズムをとるよう促す。	
展開 35分	○ 交流ダンスをする ○ 前時のリズムダンスの動きを全員で復習する。 ○ グループごとに8×2カウントの創作をし、練習する。 ○ グループごとに発表する。他のグループの良い点を見つけ、自分のグループの良かったところと改善点も見つける。	○ ダブルサークルでの動きを理解させ、仲間と対応して踊ることを意識づける。 ○ ポーズのポイントを復習する。 ○ リズムに乗って楽しく大きく踊ることができるよう促す。 ○ ダンスキーワードを意識して創作できるよう促す。 ○ 必要に応じて教師の見本動画を視聴し、動きを引き出させる。 ○ 互いに動きを見直したり、新たに取り入れてみたい動きについて伝え合ったりするよう促す。 ○ 2グループずつ発表させる。 ○ 他のグループの良いところを見つけさせる。 ○ 自分のグループの良かったところと改善点を見つける。	・ダンスに主体的に取り組むとともに、合意形成に貢献することができる。（態度） ・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ることができる。（知識・技能）
まとめ 5分	・ 本時の振り返り ・ 学習カードに授業の自己評価とまとめを行う。	○ 本時の目標が達成できたかを考えさせる。	