

令和4年度福岡県体育研究所専門研修講座

「表現運動・ダンス」

筑波大学体育系
准教授 寺山 由美

terayama.yumi.gu@u.tsukuba.ac.jp

1

最近の子どもたち

どうさんがどう動くのかわからない低学年児童の急増

→正しくものが見られない。

右足と左足の靴が逆でも気づかない

3

「表現」では

自分ではないものになる

→他者を共感する能力

目の前にあるものを模倣しているわけではないので、その子の生活の積み重ねが重要になる

「ものを正しく見る目」・・・他教科でも同じ

→そもそも、人は踏ってしまう(VTR)

5

「表現運動」とは？

「表現運動」と「ダンス」

なぜ「表現」を行うのか。

なぜ、振付のある(お遊戯的な)ものを教えるのではないのか。

子どもに身につけたい力とは何なのか。

→「表現運動」であり「表現的運動」ではない

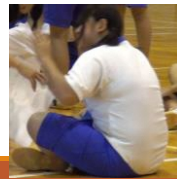
2

中学生の身体観

他者とかかわることが難しい・・・？

・A県の中1:二人組になれない

・B県の中3:学年の9割の女子が「話したことない子と踊れた」と記述



4



6

小学校における表現運動

<感じたこと>が<動きになる>
<感じたこと>を<動きにする>

日常の小さなことを捉えていく

朝の会、帰りの会にちょっとだけ動きにしてみる

7

表現運動における動き方のポイント

<共通する動き方>

大きく動く（極限性）

メリハリをつけて動く（緩急）

8

よい動きの次の段階

応用して動く（多様性）

↓

対極の動き

上・下 右・左 曲・直
緩・鋭 速・遅 細・太

9

ダンスの原理原則

空間

時間

力

この要素を多様に極限に変えていくこと！

4つのくずし

10

要項:

全身で...
つなげて...
メリハリ...

イメージ

→
←

動き

「動きが表現になる時」

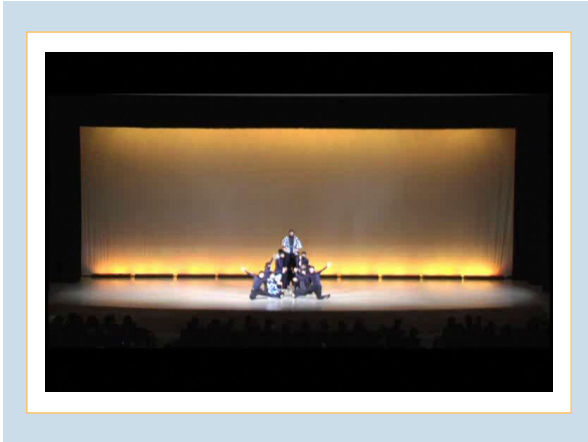
by 片岡康子

VTR: だらだらな水泳部 ...ただ走る、極限まで動く

11



12



13

即興表現の重要性

- 方法と答えを知りたがる人たち
- 答えがないのが即興、＜私＞に出会うために行う

→導入では、動きのポイントを押さえることや、本時につなげるための踏み切り板として行う。

→すぐ出来る課題を少しずつ全身で行うようにする。

→「ひと流れ」から「ひとまとまり」、そして作品へ（表現・創作ダンス）

→躍動する身体の獲得（リズムダンス）

14

相場了先生(あいばのり)

→表現運動の名人、

元東京教育大学附属小学校教諭

「感じがある」

「その子が思いを乗せて表現できた時、

なんとも良い気持ちになるのよね」

15

表現してしまう身体



相場了先生撮影

16

◆文部科学省のHPからダウンロード可能です。

学校体育実技指導資料第9集「表現運動系及びダンス指導の手引」
(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1336654.htm)

小学校体育デジタル教材
(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLC97AFF40C4281B24>)

◆(公社)日本女子体育連盟

(<http://www.japew.com>および03-3469-7995)

『女子体育』発刊しています。ダンスハンドブックⅠ～Ⅵ絶賛発売中！

サマーセミナー2017(8月12、13、14日)@国立オリンピック記念青少年センター

17

[午前9時45分～10時15分]

1) ダンスの授業づくりについて(講義)

[午前10時20分～12時]

2) 動きの基礎1

①ストレッチ

②動きの基礎を押さえよう

ペアでのダンス(M①: YUKI「メランコリニスタ」)

- ・目が縦
- ・おでこを見る
- ・大きなX
- ・オフバランスで

3) 魔法使いアスキー

(M②: Perfume「Start-Up」)

4) コピーのコピー

(M③: ハルカリバーコン「OBOROGUE COPY VIEW」)

[午後13時～16時]

5) 導入いろいろ

みんなで踊ろう、ダイナマイト(M④: BTS「Dynamite」)

6) 動きの基礎2

・ミラー & ひねくれミラー

・だるまさんがころんだ

・タッチ・アンド・エスケープ(M⑤: T-SQUARE「Chaser」)

・いろいろなバトルを踊ってみよう(M⑥: T-SQUARE「TRUTH」)

7) イメージカルタで踊ってみよう

「忍者参上」(M⑦: シンセサイザーシリーズ「津軽じょんがら節」)

・3人組でやってみる

・3枚を選んで、ひとまとまりに

8) つくってみよう

「追う人追われる人」

(M⑧: 踊る大捜査線 THE MOVIE2「Rhythm And Police 2003」)

動きの大きさ
動きのメリハリ
コミュニケーション

即興力
コミュニケーション

即興力
多様性の習得

動きの大きさ
動きのメリハリ
コミュニケーション

即興力
対極の発見

動きの示唆
メリハリ・極限・多様

なりきる