

令和6年度

小学校体育授業づくり資料



【表現運動系実技資料】



鹿児島県総合体育センター

活 動 内 容	動 画
1 準備運動・心と体のほぐし じゃんけんゲーム ○ 体じゃんけん（先生と・ペア同士・グループで列になって） ・ 「グー」「チョキ」「パー」それぞれ3パターンの表し方を即興でつくる。 2 表現遊び「動物園に行こう」（低学年） (1) いろいろな動物の特徴をつかんで踊る。 ○ 動物そのままの動きのまねっこ ・ イメージしやすい動物を選び、表現する。 ・ みんなで一斉に自分が思いつくまま表現する。 ・ 友達が表現している動きをまねる。（ペア・グループ） (2) どこかに「大変だ！」を入れて、ひと流れで踊る。 ○ 「なりきる動物」と「大変だ！」の場面を設定する。 【子供たちへの声の掛け方】 ・ 「大きく！」 → 「手が天井につくように！」 ・ 「小さく！」 → 「床の小さな穴に入ろう！」 ・ 「ひねって！」 → 「後ろの壁を見て！」 3 表現運動「2人の戦い」（中学年） (1) 2人の対決イメージを広げ、ボクシングや忍者の戦い等、特徴的な様子をいくつか踊る。 ・ 体の変化(ねじる, 左右非対称) ・ 時間の変化(素早く, ストップ, 超スロー) ・ 空間の変化(上下左右, 床) ・ 関わりの変化(正面, 左右, 前後, 遠近, 上下) (2) 2人組で好きなイメージを選び、即興的に踊る。 【表現する際の留意点】 ・ 動きの誇張や変化の付け方を意識する。（硬く・軟らかく, 大きく・小さく, 速く・遅く等） ・ 相手と距離をとる。 ・ 友達の動きを否定しない。	 【じゃんけんゲーム】  【動物園に行こう】  【2人の戦い】

活 動 内 容	留 意 点 ・ 動 きの ポ イ ン ト	動 画
4 リズムダンス「ロックやサンバのリズム」(中学年) (1) ロックのリズム ① リズムの特徴をつかんで踊る。 - 座った状態で先生と一緒に上半身だけで踊る。 - 先生と一緒に全身で踊る。 ② 2～4人組で、即興的に変化を付けて踊る。 1人の動きに合わせて踊る。 (2) サンバのリズム ① リズムの特徴をつかんで踊る。 - 座った状態で先生と一緒に上半身だけで踊る。 - 先生と一緒に全身で踊る。 ② 2～4人組で、即興的に変化を付けて踊る。 1人の動きに合わせて踊る。		【ロックのリズム①】 【ロックのリズム②】 【サンバのリズム①】 【サンバのリズム②】
5 表現運動「〇〇探検（今回は海底探検）」(高学年) (1) イメージバスケット 「海底」をテーマにイメージ広げていく。 - オノマトペを活用したイメージ図を作成する。 (2) イメージを広げ、特徴的な様子をいくつか踊る。 - 完成したイメージ図からイメージしやすい動きや場면을即興的に踊る。 (3) 2人組や4人組で、イメージかるたをきっかけに、即興的にひと流れで踊る。 - イメージかるたをみて、即興的にグループで踊る。 (4) 4～6人組で、簡単なひとまとまりの動きにして踊る。 - グループでイメージかるたの中から一つを選び、簡単なひとまとまりの動きにして踊る。 (5) グループごとに見せ合い、振り返りをする。		【〇〇探検（イメージかるた）】 【〇〇探検の発表】
6 フォークダンス (1) マイムマイム - みんなで手をつなぎ、掛け声をかけて力強くステップを踏みながら移動して踊る。 (2) コロブチカ - 軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊る。		【フォークダンス】