


# 体育専科通信

令和7年度 No. 15  
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『表現リズム遊び・表現運動』についてです。

低学年の指導内容	中学年指導内容	高学年指導内容
<b>ア 表現遊び</b> <b>身近な題材</b> の特徴を捉え、全身で踊ること	<b>ア 表現</b> <b>身近な生活などの題材</b> からその主な特徴を捉え、表したい感じを <b>ひと流れの動きで踊ること</b>	<b>ア 表現</b> <b>いろいろな題材</b> からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じを <b>ひと流れの動きで即興的に踊ったり、簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりすること</b>
【題材と動きの例示】	【題材と動きの例示】	【題材と動きの例示】
○ 鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物など、特徴が捉えやすい多様な感じの動きを含む題材 ○ 飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉えやすく速さの変化のある動きを多く含む題材 	○ 「具体的な生活からの題材」―「○○づくり」(料理、粘土造形など)、「1日の生活」(洗濯物、掃除、スポーツなど)など、身近な生活の中から特徴が捉えやすく多様な感じの動きを含む題材 ○ 「空想の世界からの題材」―「○○探検」(ジャングル、宇宙、海底など)などの未知の想像が広がる題材や、忍者や闘いなどの二人組で対立する動きを含む題材	○ 「激しい感じの題材」…生活や自然などから「激しく○○する」(バーゲンセール、火山の爆発、大型台風接近など)や「急に○○する」(ロボットが壊れた、竜巻発生、怒りの爆発など)などの変化や起伏のある動きを含む題材 ○ 「群(集団)が生きていく題材」…生活や社会、自然などから「祭り」、「スポーツの攻防」、「出口を探せ！」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材
<b>イ リズム遊び</b> 軽快なリズムに乗って踊ること	<b>イ リズムダンス</b> 軽快なリズムに乗って全身で踊ること	<b>イ フォークダンス</b> 日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること
【リズムと動きの例示】	【リズムと動きの例示】	【踊りと動きの例示】
○ 弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で児童にとって身近で関心の高い曲 【踊りの例示】 ○ ジェンカ、キンダーポルカ、タタロチカなど、軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス	○ 軽快なテンポ(BPM140前後)やビートの強いロックのリズム(BPM120前後) ○ 陽気で小刻みなビートのサンバのリズム 	○ 日本の民謡 ・ 阿波踊りや春駒 ・ ソーラン節やエイサー ○ 外国のフォークダンス ・ マイム・マイム ・ コロブチカ ・ グスタフス・スコール



BPMとは1分間のビートの数を示すよ。

BPM140前後では、「ンタ(1拍)ンタ(1拍)の弾みや後打ちのリズム

BPM120前後では、「ウンタ(2拍)ウンタ(2拍)の後打ちのリズムだよ。」

