

## ダンス授業についての取り組み

—チームエアロビックダンスの実践報告—

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

加藤勇之助

# ダンス授業についての取り組み

—チームエアロビックダンスの実践報告—

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

加藤 勇之助

## 要約

平成 24 年 4 月から中学校の新学習指導要領が完全実施される。改訂の大きな特徴のひとつに、男女共に中学 1～2 年の間にダンス単元の必修化がある。しかし、本校ではダンスの授業を実施したことはなく、ダンス専門の指導者もない。今年度はダンス指導経験が全くない教師でもできる授業、生徒が満足できる授業を目指し、中学 2 年生を対象に、学年合同発表会を含め 12 回の授業を実施した。ここでは、教材としてチームエアロビックを選定した理由、単元計画とねらい、そして生徒の感想、授業者の思い、さらに教育研究会での意見などをもとに考察し、今後、本校で実施されるダンス授業の方向性について提案したい。

キーワード：はじめてのダンス授業 男子 ダンス指導経験なし チームエアロビック 生徒の感想

## 1 はじめに

新学習指導要領の完全実施は、平成 24 年 4 月からで、それまでは、各学校の判断により、新課程を取り入れることが可能な移行措置期間とされている。本校保健体育科では平成 18 年度より「6 ヶ年一貫教育カリキュラムの構築に向けて」というテーマで継続研究中であり、新学習指導要領完全実施に向けてダンス授業のあり方についても検討していきたい。

改訂の大きなポイントのひとつに中学 1、2 年生の間に男女関係なく、ダンスと武道が必修化されることがある。武道に関しては、本校では、長年剣道を実施しているため問題ない。しかし、ダンスに関しては前途多難な状態であることは否めない。これまでダンスの授業を正式に実践したこともなく、ダンス専門の指導者もない。そのため、今回のダンス授業では、指導者にダンス経験、指導経験がなくてもできるダンス授業ということを考え実践した。新学習指導要領への移行期間として、来年度からも継続実施していくダンス授業について、今後の方向性、今回の授業実践で気づいた点、そして改善、修正していくべき点などを参考にして、今後の 6 ヶ年一貫教育カリキュラムの構築に役立てていきたい。

## 2 チームエアロビックについて

### 2.1 新学習指導要領におけるダンス領域について

ダンス領域は、第 1 学年及び第 2 学年においては全ての生徒に履修させる。第 3 学年では器械運動、水泳、陸上競技およびダンスのまとまりの中から 1 領域を選択して履修させれば良い。授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるように考慮して配当するため、今回のダンス授業では、第 2 学年に 12 時間を配当した。

またダンスの指導内容は、「創作ダンス」、「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」の中から選択して履修できる。さらに、地域や学校の実態に応じて、その他のダンスについても履修させることができる。今回のチームエアロビックは、フォークダンスとは全く異質のものである。しかし創作要素を含み、さらに好きな音楽のリズムにのって踊る現代的なリズムのダンスという側面もあるため、創作とリズムダンスの複合的なものと言えよう。

### 2.2 教材選定について

エアロビックの起源は、1967 年にアメリカのケネス・H・クーパー博士により初めて提唱された運動処方理論「エアロビクス」にあり、その後、日本には 1992 年に「社団法人日本エアロビック連盟 (JAF)」が設立され、本格的に「競技エアロビックの振興」と「生涯

スポーツとしてのエアロビクスの普及」を目指すことになったのである。日本エアロビクス連盟によると、軽快な音楽のリズム（ビート）に同調した、明快で多様な動きの美的表現とその技術を競い合う（楽しむ）スポーツであると定義し、基本的には「体操・ダンス領域」のスポーツとして、競技の場合は「採点競技」種目として位置づけている(1)。このようなエアロビクスの基本構造を知った上で、今回は以下の理由により、チームエアロビクスを教材として選定した。

<選定理由>

① 技術教程の明確さについて

生徒が学習する上で、自分がどのレベルにあるのかを理解しながら進めていくことができる。この技術教程は、基礎から応用へ、単純から複雑へ、と学習指導の原則にそって体系化されており、はじめの段階での学習で、指導者が利用しやすく指導しやすい。

今回のチームエアロビクスは、7級レベルの技術を全員が習得した上で、その技術を応用し創作させた。そのレベルに達するまでを第1段階とし、そのまとめとして簡易なエアロビクス技能検定会を実施した。

さらに指導者にとっては、下記(図1)の指導教本および技術教程のDVDがあるため理解しやすい。

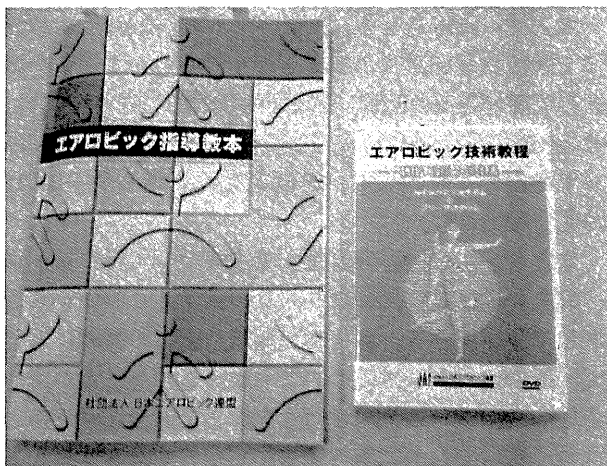


図1. 指導教本と技術教程 DVD

② 運動量確保と基礎運動の学習について

第1段階では、シンプルな動作を繰り返し行う場面が多いが、音楽と同調して動くために飽きることなく運動できる。さらにはずむ動作が多いため運動量も十分に確保できる。エアロビクスの基本技術と言われる、ビート・テクニックを支える要素には、弾性・均一性・転換性の3つの要素がある。はじめの段階で生徒には基礎運動をしっかり学習させることができる。

③ 音楽について

基礎運動を練習する時も、音楽に同調して動くことで授業する場全体が明るくなる。8拍=8カウントを1つの動きのまとまりと考えられるため、練習もしやすいので、ダンス初心者にとっては覚えやすい。

さらにチームエアロビクスの練習段階になると、自分達が踊りたい音楽(曲)を選曲できるため、さらに興味関心が深まり、楽しく学習に取り組める(図2)。



図2. 自分達が選んだ好きな曲によって演技できる

④ 良い姿勢の意識について

本校には猫背姿勢の生徒が多数いる。教師としては常に生徒に声をかけ、生徒の姿勢改善意識を高めている。エアロビクスではフィットネスの要素も多く含まれているため、姿勢や体幹を意識する場面が多い。この点に関しては、ダンス経験がない指導者にとっては、自信を持って指導しやすい。また生徒自らも良い姿勢への意識が高くなり、お互い注意し合えるようになる。

⑤ 指導計画の立案とねらいについて

大きく分けて、第1段階では7級の動きをマスターすることである。第2段階では音楽にのって動きが上手にできる生徒を選出し、グループのリーダーになってもらうことである。第3段階ではそのリーダーが中心になってグループ活動(創作活動)に入る。第4段階で演技をみんなの前で発表し、お互い評価できる。まとめとして、みんなが認めた良いダンスを全体で共有し、全体をふり返る。

⑥ 個性豊かなチームパフォーマンスについて

チームエアロビクスではルーティン(種目の順序)が決まり、7級レベルの課題運動を軸に構成されるため、生徒、指導者にとって取り組みやすい。その一定

の条件の中で、テーマ、音楽選曲、フォーメーション、ポーズなどによって全てのグループが個性豊かな演技を創作できる。

### ⑦ 演技時間について

原則ルーティンが共通のため、どの演技も2分前後で構成される。見る側も飽きずに続けて多くのグループの踊りを見ることができる。演技者にとっても全体構成はすぐに覚えることができるため、より深く追求し、学習を進められる。

### ⑧ 指導キーワードについて

「する・みる・ささえる」(図3)という本校体育実技キーワードを使う場面がとても多く、ダンス指導経験がなくても、生徒に確かな動機付けができる。さらに、創作ダンスで良く用いられる、「堂々と」「ダイナミック」「ひとながれ」「メリハリ」「デフォルメ」(2)というキーワードも、チームエアロビックの指導ではそのまま当てはめ使うことができる。ふり返りのまとめの授業では、さらに「わかち合う」というキーワードを加え指導することができる。

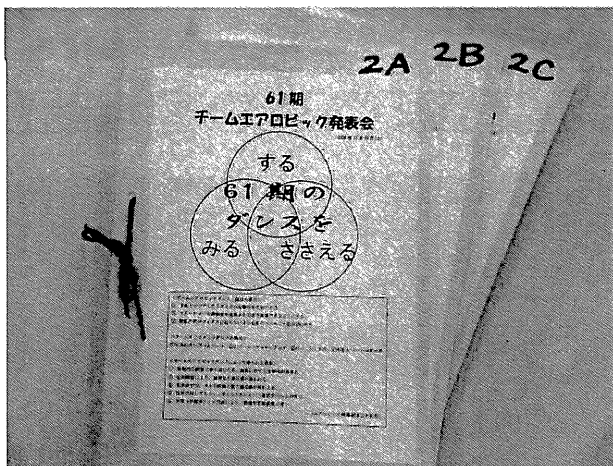


図3. 61期のダンスを「する・みる・ささえる」

## 2.3 授業計画と実践

- ・ 今年度の61期中学2年生の授業は、火曜日と金曜日は加藤、木曜日は入江が担当している。ダンス授業は、加藤が担当する火曜日もしくは金曜日に原則週1回、合計12回の授業を実施した。
- ・ 4月に日本エアロビック連盟と連絡をとり、5月に同連盟理事長の知念かおる氏、指導部の今野浩子氏を訪問しチームエアロビックについて教材研究をした。さらに5月下旬に教育実習生と共に再度訪問し指導を受けた。

- ・ 教育実習期間中は実習生3人が中心となり、加藤も加わり4人で、授業を行うことができた。
- ・ 7級レベルの簡易検定会はJAF認定指導専門委員である東京都エアロビック連盟の今村晶子氏、矢部敦子氏に依頼し実施した。この時クラスでグループ活動のリーダーになる生徒を選出した。
- ・ 夏休みには知念かおる氏の紹介により、指導者養成講習の一部カリキュラム(チームエアロビックの指導について)を加藤が見学し教材研究した。
- ・ 2学期に入り、今村氏、矢部氏には随時授業のお手伝いをして頂き、2回ほど、3人で授業を行った。



図4. 技術教程DVDを利用し基礎技術を学習する



図5. モニタは3台用意して全員が見られるように授業の第1段階では7級の動きを全員が身につけることを目標に指導した。

表1. 2008年度 61期中学2年生ダンス授業経過表

時	月日	学習内容および指導上の留意点など
1	5/13(火)	個人技(10&9級の模倣) *授業の場を作るために、モニタを3台用意し、大音量でとにかく勢い良く行った。
2	5/20(火)	個人技(8級へ挑戦) *動きが単純であるので、ひとつひとつの動きをしっかりとやることを意識して行った。
3	6/03(火)	個人技(7級練習・出席番号順10人グループで活動) *教育実習で指導者が3人に増え、グループ毎に指導。
4	6/10(火)	音楽を変えて練習 *実習生と教師2人、合計5人によるチームエアロビッ的な模範演技を披露した。
5	6/17(火)	検定前最終練習 *7級の動きをグループ毎に他の生徒の前で踊りを見せることができるようになった。
6	6/20(火)	7級の前半(フロア部分より前)の模擬検定会 *エアロビック連盟から2人と講師に来て頂き、ジャッジをしてもらった。
7	10/24(金)	チームエアロビック(チーム決め・構成概略) *16人のリーダーを発表し、好きな生徒同士が組むようにした。
8	10/28(火)	チームエアロビック(グループ学習) *細かい点に拘らずザックリと全体を通してできるように指導した。
9	11/11(火)	チームエアロビック(グループ学習) *ポーズやテーマを決め、創作的な要素も取り入れさせ、自主練習を勧めた。
10	11/14(金)	チームエアロビック(音合わせ&踊り込み、ボイスレコーダー) *明日を本番に控え、今後は変更しない方向で指導。
11	11/15(土)	学年発表会(相互評価&感想) *反省点(生徒の実行委員会を発足指導できず、音楽編集、見せる演技、小道具)
12	11/21(金)	ふり返り(共有体験・ダンスを通じて「する・みる・ささえる」) *本校教育研究会公開授業



図6. 教育実習生と共に模範チームエアロビック

この時期から生徒が良く知っている音楽に変更した。色々な音楽に合わせて踊れることで、生徒の意欲はさらに増し、一気にダンスの色合いが強くなっていった。生徒に漠然とチームエアロビックを理解させる目的で、7級の基本運動を簡単なフォーメーション変化でチームエアロビックの導入として見せた。



図7. 教育実習生と共に複数指導体制をつくる

7級簡易検定会に向けて、クラス内を10~12人ずつに分けてグループ指導を行った。クラス全体の雰囲気がダンス学習に馴染んできたため、友達の前で踊る事に対しての抵抗感が薄れてきた時期である。しかし、まだこの時期は個人レベルであるため、お互い教え合う場面は少なく、指導者主導の授業であった。



図 8. 専門委員の方々に技術評価をしてもらう

10人ずつ横一列に並び、音楽を流して7級の課題動作を一斉に踊り、専門委員2名が評価した。この時、上位16人を選出してもらう。簡易検定会当日は、さらに上位8人を発表し、その8人によるデモンストレーションが行われ、その踊りを他の生徒は鑑賞した。

<チームエアロビックのグループ編成について>

チーム作りは後日、授業内で実施した。

- ① まず上位16人を発表する。
- ② 16人は好きな者で2人1組を作り、8グループを作る。
- ③ クラスの残りの生徒は、好きな者が集まり7~8グループ作る。
- ④ リーダーが話し合って、残りの生徒が作ったグループにそれぞれ合流し、班員の人数などを微調整し、各クラス7~8グループが作られる。

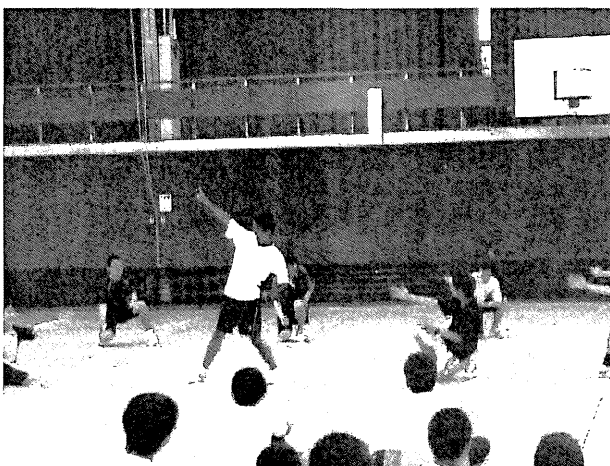


図 9. 簡易検定会で選出された8人による模範演技

この時期になると堂々と踊ることができ、見ている生徒もしっかり鑑賞する態度が育っていた。しかしまだ見る側がダンスを盛り上げることはできなかった。

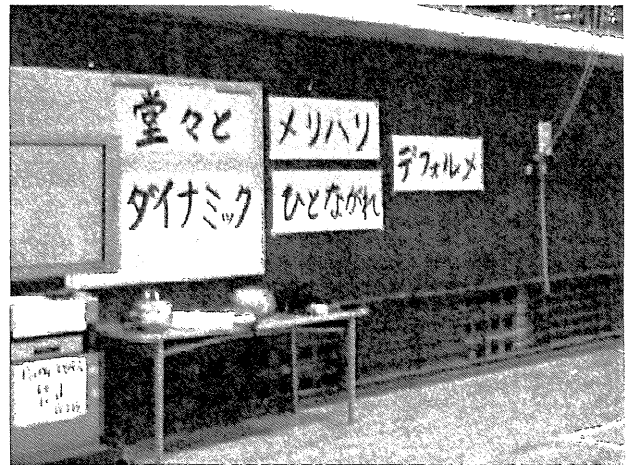


図 10. チームエアロビックではキーワードを意識

創作ダンスで使われる指導キーワードを、チームエアロビックの練習段階では、生徒に理解させ、目立つ場所に毎時間掲示した。他に、本校実技キーワードの「する・みる・ささえる」も掲示し、さらに最後のふり返りの1時間には、「わかち合う」というキーワードを追加し共有することをテーマに加えた。



図 11. グループ活動はどの班も積極的に取り組む

グループ内には必ず2人以上のリーダーが存在しているため、その生徒が中心になり、グループを結成当初から班員をリードしていく姿が見られた。そして、次第に班全体の話し合いが強まり、積極的な班活動へ発展していった。指導者は1つの班だけにあまり時間をかけず、短時間で順次複数の班に声がけをしていくやり方で、できる限り生徒の自主活動を優先させた。

<特に留意した点>

- ・ まずはひとながれの踊りを、大雑把でよいのでやらせること。
- ・ 時間を区切って、できている所までで良いので音にのって踊らせること。



### 3 生徒の感想

エアロビックダンスの授業を受け、初めの頃と比べて、どの様に気持ちに変化しましたか？
達成感というものを知った。恥を捨ててやってみて良かった。
昔はエアロビに対しあまり興味がなかったけれど、音楽をつけて仲間と踊る事により達成感を得ることができてよかったです。
最初の頃は「何でエアロビ？」と思っていた。でも真剣にやっているうちに少し楽しさを感じるようになった。今日は今までの全てを出し切れて良かったと思う。他のチームのエアロビも面白いものがたくさんあった。
最初はなんてこった。意味が分からないと思っていた。個人のエアロビは少々飽きてしまったけれど、チームで隊形などを工夫したりするのは結構楽しかった。
最初はただ嫌だったけれど、発表が終った時の達成感は格別だった。
最初は恥ずかしかったり抵抗感があった。だんだんやるうちに今は抵抗感がなく楽しくやれた。エアロビックダンスはしっかり真面目にやればできるので、誰でも楽しめると思う。ただ今回、練習時間があまりなかったのもっと時間が欲しかった。
1人で動くものかと思っていたが、団体での力を感じる(表現と言う点で)ようになっていった。
初めの頃はいかに恥ずかしがらずに踊るかで、うまい、下手がわかりやすかったが、発表までいくと、どうやって格好良く見せるかなど技術的な面でも評価できるレベルまでできました。チームワークの大切さを学べ、エアロビの美しさもわかりました。
初めはエアロビックなんて、お婆さんのダイエットで自分達がやる必要なんてないなー、と思っていたが、意外と運動となり、チームエアロビックを完成させた時の達成感がわかった。エアロビの楽しさが分かって良かった。
初めの頃はエアロビをやる意味が分からなくて、ただ面倒くさいだけだったが、音楽に乗って踊っていくうちに面白くなっていった。最終的にチームを組んで振りも考え発表するということになったが、それも結構楽しめた。他のチームの発表を見るのも愉快だった。
初めは上手く動きについていけなくて大変だったし、恥ずかしさもあったけど、頑張って練習していくうちにいらいは恥ずかしさもなくなり動きも合わせられるようになって楽しくなった。
初めは自分たちでやるなんて難しくて無理だと思っていたが、チームで完成できたので達成感があった。
はじめエアロビをやった時はあまり気がしなかったが、木曜日にはテーマも決まり、まとまってきてしっかりやって完成させたいと思うようになった。
はじめはただ動いていればいいと思うとつまらなかったけど、練習をしていくうちにエアロビの難しさに気づき、おもしろく感じられるようになった。
初めはエアロビックと聞いても戸惑いもあったが、実際にやってみると結構楽しかった。
初めの頃はエアロビは簡単だと思っていましたが、自分達で演技を作るなどしているうちに、奥の深さや楽しみを感じられました。楽しい授業でした。
僕はこういう「みんなで何かやる」というのが好きなので楽しみにしていましたが、こういう発表会で何かを作り上げた、というのは大きな達成感を味わう事になり、いい経験になりました。
はじめてだったがうまくできた。
(*否定的) よっぽど別のことをやった方がよかった。
もっと準備をちゃんとすべきだった。何事もそうなんだなと思った。
初めはエアロビの様な恥ずかしいものはイヤだなあと、どうでもいいと思っていました。しかし、この授業で発表のために組んだメンバーは皆恥ずかしがらず生き生きとやっていたので、自分もその人達と同じ様に踊れました。そしてエアロビが楽しいと思えるようになりました。

初めはエアロビの難しさがわからず、つまらなそうに感じましたが、実際にエアロビをやってみて恥ずかしさを感じる事はありましたが、楽しいと思えました。動きを覚えるのも大変だし、「やる気」が踊りにそのまま現れるものなので「やる気」を出せる、いい経験になったと思えました。
最初はあまり乗り気ではなかったが、どのような踊りにするかを考えるのが楽しく、発表会で他の班の踊りを見るのも面白かった。演技ではど忘れしまったところもあったがやり切れたと思う。来年中2にもやらせてあげたい。
ダンスなんてと思っていたが、そうでもなくなった。
結構無駄だと思っていたが、みんなのを見て良かった。結構イメージが湧いた。
初めの頃はダンスは男がするものではないし、やる意味はないと感じていたが、違和感がなくなった。自作のエアロビックは少し完成度が低かった。努力によってもう少しいけた。
初めはあまり乗り気ではなかった。踊るのは難しかった。練習の時、自分がどういう動きをしているのかよくわからなかった。ビデオにとった方が良かったのではないかな。ダンスに興味を持てたので良かった。
堂々としてやるのが重要だと思った。テーマに合わせるのが難しい。ひとながれの作品にするのは努力をすればできたかもしれない。短時間で作った割には良かった。他の班は上手だった。勉強になることがたくさんあった→まとまと出きる事は多い。一人ではできないものはある。みんなで出きると楽しい。完成度が高いといい。
初めエアロビックというものをあまり知らなかったのつまらないと思っていたが、実際に踊ってみたりしているうちに面白いものだと思った。
最初はダンスなんてと思ったけど、踊っていて楽しくなった。体育じゃない感じだった。他の班の人がチョー格好良かった。普段やる気のない人がとても格好よく見えた。
初めはダサイなあと思いつながらやっていたけれど、自分達で考えるダンスをする様になってからはエアロビの動きで格好良く踊れるようにしてエアロビも楽しいと考えられるようになった。来年中2にもやってもらいたい。
はじめは自分達で演技を考えるのも発表するのも面倒臭く、正直嫌だったが、練習する中でそれなりに面白いと思えた。それだけに本番で失敗して残念。機会があればベンジしたいと思う。「チームエアロビックで得られる効果」を実感できたのは良かった。
はじめはエアロビを覚えるのが大変であまり好感はもっていなかった。自由の部分があることで演技の幅が広がり自然と練習するようになった。楽しかったです。
エアロビはやったことがなかったので初めは戸惑った。でも発表会に向けて最後の1週間は昼休みや放課後などを使ってかなり頑張った。発表会は失敗して萎えたけど、色々な発表を見て良かった。
発表前は緊張したが踊ってみると結構楽しいし、きれいにできるとなもううれしい。発表会は精神的にきついです。僕達の班は一部の人の練習不足がたたったのと緊張してしまい序盤にミスが出てしまいました。うまい班は基本的なミスが見受けられない。それが点数の差にもすごく関係していると思います。最終的にはエアロビって案外楽しかったです。
はじめはエアロビをつまらないと思っていたが、みんなで協力して演技をすることで楽しいものだと思うことができた。面白かったです。
初めは男子がダンスなんて…と思っていたが、やってみると意外に楽しくてまあいいかなと思えるようになった。
初めの頃は恥ずかしかったが、今では楽しいと思うようになった。踊る楽しみを味わえて良かった。
初めはダンスをすることを恥ずかしく思っていたけれど、創作を通じてエアロビが楽しく思えてきた様な気がする。
最初はただ単に嫌だという気持ちしか出てこなかったが、今は割と楽しめるようになった。でもやはり恥ずかしい。
エアロビをすることが面白いと思うようになりました。
はじめはダンスなんて…と思っていたが、やってみて意外に激しい運動だという事がわかった。またチームエアロビックを通して友情が深まったような気がする。
初めは簡単だと思っていたが、合わせるのが意外と難しいことがわかった。
初め授業でエアロビをやった時にはあまりやる気がなく、やっても面倒臭いだけだなど思っていました。しかし、チームエアロビックをやり自分達で自分達の踊りを作っていくにつれエアロビが楽しいと思える様になってきました。



初め授業でエアロビをやると聞いた時に拒絶感を感じました。しかし、チームエアロビックの授業を受ける事によりエアロビに対する拒絶感を多少払拭し、かつ楽しさも見つけることができました。
はじめエアロビを曲、振り付けを全部決めてやると聞き、ただ面倒臭いと思い、嫌でしたが、実際やってみて思っていたより楽しかったです。この班は全体的にやる気がないのに一応まとめられたのでうれしかったです。
はじめはエアロビは今年から始まると聞いて運が悪いと思っていた。実際やってみるとみんなやる気がなく、体育の度に気分が沈んだ。今回、グループで考えてやってみるともともと動きが決まっていた時より楽しく充実していた。発表では少し失敗したのが残念だった。
1学期は少し簡単だった。2学期は少ない時間で合わせるのが大変だった。
<b>( * 否定的 ) 萎え。ダンスをすることでどんなことを得られるのかを知りたい。冊子に書いてあるエアロビックの効果は全く実感がわからない。意義が感じられない。日本人の中学男子にそのような効果を求めるのは間違いです。このような批判を減点対象にはできないですよ。</b>
初めはなんで男子校でこんなことをやらされて、なんだ文科省は…と思っていた。それはなかなか変わらなかったが、チームエアロビックとなると面白いと思う。1人1人のやっていることはそこまですごいもの、全体でやるとなるとちよつと違ってくるので面白かった。なんだかんだでチームのは良かった。
初めの頃、加藤先生がエアロビックダンスをやると言った時、私の頭の中にはエアロビは太ったおばさんがダイエットのためにするものだという固定観念があり良くないイメージを持っていたので、全くやる気が起こりませんでした。なので適当に踊っていたので全く楽しくもなく、早く終わって欲しいとの一心で授業を受けていました。加藤先生が熱くなっているのがわかりませんでした。ところがある日、たまたま気分が良かったのでエアロビックダンスをダイナミックに踊ってみたら、とても爽快でした。この時から加藤先生の気持ちが分かり始め、エアロビックダンスはダイナミックに踊るべきだなと思いました。発表では自分が場所を間違えても、皆が補ってくれて良かったです。チームワークの大切さを感じました。
初めはエアロビックと聞いてもあまりイメージが湧かず、特に興味もなかったが、授業を続けていくにつれて少しずつ興味が持てるようになった。ダンスを発表すると聞き、少し嫌な気持ちもあったが、全員で協力することを知れ、良かったと思う。
こういうものには熱心に取り組もうと思うようになった。
最初は気が進まなかったが、やっていくうちに少し面白くなってきた。
照れずにできたと思う。
最初はあまり楽しめなかったけれど、仲間達と動きを考えたり実際に演技しているうちにエアロビを楽しめたと思う。
恥ずかしさはなくなって、堂々とやれるようになった。しかし合わせるのは難しい。
エアロビなんてつまらないと思っていたが、予想以上に大変で、また友情も深まったと思う。
はじめはつらかったが、最後は楽しくなった。 <b>( * 否定的 ) でももう2度とやりたくない。</b>
はじめはそんなに面白くもなかったけれど、慣れてくるにつれ堂々とできるようになった。
今までにない自分を見出せて良かった。こういう運動をすることで心も身体もきれいになれると思う。エアロビと言う存在に僕は救われたと思う。
最初は踊りたくないと思っていたが、面白いと思うようになったと思う。
エアロビックを通して「する」「みる」「ささえる」の全てを体験できた。積極的に行動できるようになったと思う。
今まで人に見せると言うのが苦手だったけど、少しはできるようになって良かった。
初めはもともとダンスが嫌いなこともあり、面倒臭いと感じていなかった。しかし最後には楽しさも味わえて良かった。次は球技をやりたい。
最初はダンスになど興味なかったが授業を通してエアロビに少しだけ興味が持てた。
最初は踊ること自体嫌だったが、エアロビックダンスの授業を受けて踊ることに興味が持てるようになった。
初めは面倒臭かったけれど、創作ダンスは楽しかったのでやる気が出た。エアロビは簡単だと思っていたが、案外難しいということを知った。級別とかをやるよりは創作の方が面白かった。
最初はただ動いていただけだったけれど、創作ダンスを作るのが楽しめてよかった。

真面目にやる人が増えたかな？と思いました。エアロビというものはどういものか分かりました。
初めの頃はエアロビは女子のやるものだと思っていたので興味がなかった。しかし今回の活動を通じてエアロビの表現の多様さを感じ、楽しめるようになった。
初めはあまりやる気が出なかったが、皆と創作ダンスを考え、一体となって頑張って練習していくにつれてやる気が沸いてきた。失敗してしまったが良い経験になった。
エアロビに限らず皆と1つのことをやり遂げることが難しいことを知った。特に班長として大変だった。仲間と協調してダンスをやるのは難しかった。
最初はエアロビックダンスは何かと思って戸惑ったが、やっているうちに小学校の運動会の演技と似ているなと思い、気楽にやることができた。
最初はダンス自体に興味が無かったが、少しは楽しくやれるようになった。
明日大会なのに…昔も今も萎え～。楽しくできて良かったです。
初めの頃、エアロビックが楽しいなあとだけ思ってやっていたものが、2学期に入りチームエアロビックと言うみんなでやるものに変化していくにつれ協力して演技を作っていくことの大切さを学びました。またやりたいです。
思ったより奥が深かった。でもエアロビよりは他の競技が好きだ。
難しかった。みんな上手で笑いもとってすごいと思った。広がって演技ができなかった。
初めは難しかったが次第にできるようになり、みんなですること自分から取り組めた。
技術や表現力が上がった。あまり恥ずかしがらずにできるようになった。
初めから演技が終るまでエアロビは嫌だったが、終ってみれば他人の演技を見るのは良いとおもうようになった。次がない事に期待したい。
エアロビックダンスを始めてやる時は、なんでこんなことやるんだろうと面倒臭いと思っていました。でもエアロビックダンスを何度もやっていくと、ダンスをやることで自分を表現できるので楽しいと思ったり、他人のダンスを見てうまいと思い、自分もこんな風にきれいに踊りたいと思ったりしてきました。これからもエアロビックダンスを続けて生きたいと思います。
エアロビを初めてやる時は、なぜにやるんだろうと思っていたが、エアロビを何度もやっていくうちにダンスをやるのが楽しいと思えてきました。チームエアロビックは失敗こそしてしまっただけで、満足のいくようにできて良かったと思います。
初めの頃はなんでエアロビックをするのか疑問で正直他の球技をやりたいかったです。そのうちいい運動になると思って少し頑張りました。しかし、チームエアロビックの話が出てきてとても萎えました。でも今日踊ってみてとても達成感があって良かったです。
最初はあまり積極的でなかったが、少し改善されたと思う。
最初はダンスなんて模範通りの動きをすれば良いと思っていましたが、練習していくにつれて工夫の仕方など自分で考えるようになり、それが楽しいと思えるようになりました。
エアロビの授業をやって最初はこれ楽しいのか(?)とよくわからない気分だったが、やっていくうちにみんなで盛り上げるのって楽しいと思える様になり、本番もなんとか成功できてうれしかった。
最初は萎えていたがある程度やる気が出るようになって良かった。テーマ決めと選曲の重要性をしみじみ感じた。
エアロビ簡単→エアロビ大変
最初はあまりやりたくなかったが、合わせて演技をする楽しさを知り、だんだんと動くのが楽しくなってきた。皆と一緒に踊れて良かった。
最初はダンスなんてつまらないし～球技やりたいな～と思っていましたが、話し合いをしているうちに、なかなか面白いかも…と思えてきて、最後は気持ちよく踊ることができました。
小学校の頃は毎年の様にダンスの授業があったのでエアロビと聞いてもそんなに嫌というわけではなかった。ただチームで動きを決めるのは始めてだったので、それだけでは心配だった。実際に始めてみると、動きはどんどん決まっていたが細かいところを合わせるのが難しく、本番までにギリギリかかってしまった。そのせいで少し失敗をしてしまったが、チームでエアロビックをするという珍しい経験ができて良かった。
初めは面倒だと思っていたが、やってみると意外と面白かった。

初めの方はとても難しくて大変でした。しかし、自分で作ることでより楽しくなりました。
初めにやった時は面倒で大変だったが、今回は大会をするということで段々と団結できて良かった。
初めの授業ではエアロビは面倒臭いと思っていた。と言うよりエアロビと言うものを知らなかった。なのでつまらないものと決め付けていたのかもしれない。当初は確かに授業を面白いと思わなかった。クラスの空気もあまり良いものではなかった。しかし、授業の回が進んでいくうちに技術も向上し面白さも増してきた。自然にエアロビの練習曲を口ずさむようにもなっていた。1学期の終わりにはチームエアロビックがなんとなく楽しみになっていた。2学期になりチームを組み、チームエアロビックが始まった。最初は思った通りダラダラとした練習であったが、本番が近づくとつれ、班員全員で良い動きを相談する様になり、少しでも良い演技ができる様に、集まる回数を増やし、全員で協力して練習できたと思う。気がついたらエアロビが好きになっていたのかもしれない。本番は全力を尽くして堂々と踊るのみである。エアロビは将来、文化祭のステージでできそうな気がするほど立派なスポーツに見えた。
始めて授業を受けた時は体操が面白いものだとは思いませんでしたので、今回発表会をした時は楽しいと思えました。なぜなら皆で心を合わせてやることで1人でやるよりも、何か言葉で表せない様なものがあって、それが楽しいと思えました。でも1人でやる体操はまだ好きになれていないので、もっと興味が持てるようになる機会を欲しいと思います。
最初は萎え〜とか思っていました、それなりに面白かったと思います。ただ本番でCDの不調(?)が起こり、班員の人にすまなく思います。残念でした。
エアロビをやる前はやりたくないなー、かったるいなー、と思っていたけど、自分達のダンスができ上がるにつれてすごくやる気が出てきたし、楽しかった。
エアロビが楽しくなった。
最初は乗り気がしなかった。しかも一日前まで準備が全然できていなかったが、金曜日に意外と上手くできて、それから自信が持てたような気がする。
初めはやる気が全く無かったが、暫くやっていくうちに(諦めもあったからか)別に気にならなくなった。
<u>(時期的な問題)中途半端な時間しか取れなかったのは残念。文化祭と重なるとやりづらい。</u>
最初はエアロビなんて聞いたことがあるくらいだったが、授業でやるにつれてエアロビの楽しさをチームのみんなで見分け合うことができ良かったです。
初めの頃はエアロビをやるくらいなら他の球技の方がいいと思ったけれど、チームエアロビックが始まると、みんなでエアロビックを考えるのが面白くなってきて、最後までやって楽しかったです。
初めの方は「男が踊りなんて格好悪い」とか思っていたが、毎日練習していくにつれてチームみんなでやる気になることができた。
エアロビックなんてだるいなー→まあ面白いかな?
人前でやることは恥ずかしいが、エアロビの練習は楽しいと思った。
「発表会」というものがなければ楽しかったです。やはりダンスは苦手です。
結局は失敗しましたが、音に合わせて踊ると言うことが楽しく思いました。もう少し練習期間があれば完璧に近づけられたと思う。でも期間が長ければその分だけアイデアがあがるので大変だなと思う。
エアロビの振り付けを自分達で考えていくうちに楽しく感じられる様になりました。
<u>(*否定的)あんまり変化が得られなかった。部活の練習時間が削られて、むしろ逆効果。もっと演技の時間を長くしなければ達成感も生まれにくい、友情もそこまで生まれないと思う。まあ男子校で初のエアロビにしては良くできた方。こんなに批判が多いけどお許ください。</u>
初めの頃は皆が嫌がっていたのに、発表会前には意外に楽しそうに練習していたのでなかなか良かったと思う。
初めはエアロビがどういふものかも良くわからなくて、積極的に取り組むことはできなかったけれども、自分が思ったよりも身体が動きに入ってくれたので良かった。
今まで練習でやってきたことを出し切れなかった。残念だ。
初めの頃はエアロビックダンスは好きではなかったが、授業を受けて楽しく感じられる様になった。だが、もっと練習を多く行って完全な演技がしたかった。他の班ではストーリー性を組み入れるなどの工夫がみられ、良く考えられていると思った。

初めの頃はエアロビなんてつまらないという気持ちでいましたが、グループ練習をしているうちに段々と面白くなってきました。本番の時では班員の側転や最後のポーズが決まりましたが、自由動作から移行をへましたりと、ミスも多かったです。でも最初の時は何もできていなかった時に比べると凄いいい出来だったと思います。

始めた時はエアロビックダンスが良く分からず嫌だった。最初は恥ずかしくてつまらなかった。1人でやるのはあまり面白くなかったが、チームでやると友達と話しながらやったり、楽しく動くことができたのでとても面白かった。最後に発表で終わったので、終わってみれば楽しい授業だったと思う。

初めは面倒だなと思いましたが、やるからにはきちんとやろうと思いました。リーダーが2人いるにも関わらず、片方は班員の1人とふざけているし、決めようと思っても全員で決めようとしなかったし、演技も当日に完成したというあまりに遅い完成だったので、本番で失敗してしまったんだと思います。きちんと班の統率をとって、もう少し早く全体像が決まっていれば本番でも成功したと思います。この経験をいかして、今後の班活動の時などで統率がとれるようになればいいなと思います。

エアロビはジムとかでやっているのを見たことがあったけど、実際にやってみたことはなくて難しかった。自分で振り付けなどを決めて踊るのは、初めは大変だと思ったが、やっていくうちにどんどん楽しくなって良かった。

## 4 考察

ダンスを始めて11時間目に学年全体を体育館に集め、参加希望の保護者も招き発表会を実施した。発表会が終了した時点で、感想文と採点を実施した。以下、生徒が書いた感想文から考察してみたい。

はじめに全体像についてである。はじめの段階は「嫌だった」「つまらない」「乗り気でない」「面倒くさい」「ダンスなんて」という否定的な言葉が頻出するが、発表会を終え、ふり返ると「満足」「達成感」「チーム(チームワーク)」「楽しい」などの肯定的な言葉が頻出している。生徒にとっては、はじめの抵抗感は無くなり、とても満足感の高い取り組みとなった様子である。個人レベルの練習(1学期)からチームエアロビック(2学期)に取り組むことが転機となり、生徒がより積極的な活動につながったことがわかる。

しかし、少数ではあるが、ダンスを最後まで受け入れることができなかった生徒も存在している。感想文中に「(※否定的)」の印をつけてあるが、その中に部活動の時間を削られ…と書いた生徒がいた。指導する側としては、昼休み、放課後の自主練習は大いに嬉しいことではあるが、生徒にしてみれば、自分が他のことをやりたい時間を使ってまでやることで、嫌悪感を増した生徒も存在することを忘れてはならない。また、文化祭の時期と重なった点「(時期的な問題)」を指摘した生徒もいた。今回は夏休みをはさんで行われたが、やはりまとめた時期に12時間程度実施することが望ましいと思う。

はじめの段階では、エアロビックダンスを「おばさんのダイエットのため」「男子がダンスなんて」という

イメージが強いこともわかった。しかし、このイメージは授業が進むにつれて薄れていく。今回の授業でも感じたことであるが、男子生徒に指導する場合、はじめの段階では体づくりという視点で取り組むことも必要かもしれない。

次にチームエアロビックに取り組んで、普段とは違う積極的な取り組みを見せる友人の存在に気づいたという感想があった。友人の踊る姿、他のチームパフォーマンスを見て格好良いと思える場面も多かった様だ。反対にダンスを踊っている姿に対して、ダサいとか格好悪いという感想は全く無かった。これはダンス学習の目標でもある、仲間のよさを認め合うことに直結している。「堂々と」「ダイナミック」というダンスキーワードは感想の中に出てきており、踊ることを、多くの生徒が認めた結果である。学習集団全体の雰囲気は向上し、その集団の中で学習する個々も高められた結果と言えよう。この点は加藤がナレッジマネジメントを活用したヘルスプロモーション活動と共通するところでもある<sup>(3)</sup>。

さらに生徒の中には、将来ダンスを続けてみたい、今までにはない自分を発見できた、エアロビックの存在に自分が救われた、人に見せることが苦手だった自分に変化したなど、新しい自分を発見できた生徒がいることがわかった。指導者から見ても、普段の体育授業ではあまり目立たず、どちらかと言えば苦手意識を持っていた生徒が、非常に生き生きとダンス学習に取り組んでいる様子も見受けた。新しい自分の存在、能力を知り、自信がもてたことはとても意味あることである。

ふり返りの時間として設けた発表後12回目の授業

のねらいは大きく2つあり、1つはダンスの見方である。今回の様な現代的なリズムにのったダンスを鑑賞する際、みる側の心がけとしては、静観することが良いのか、それともその場の雰囲気全員で作り上げ、手拍子などで盛り上げながら楽しむのが良いのかを理解させたかったのである。もう1つのねらいは、ダンスを共有して成功体験と一緒に楽しむということである。全員が選んだ優秀作品を、他の生徒も一緒に楽しむのである。優秀作品のグループメンバーは、他の各班に1人ずつ分かれて、そのグループを指導し、短時間で仕上げなければならない。そこには班員の「ささえ」気持ちが必要となる。そして教える生徒にとっては、コミュニケーション能力の高さが要求される。今回の学習指導要領の改訂では、あらゆる学習の基盤となる言語能力について、各教科においてその育成を重視するように求めている<sup>(4)</sup>。ダンスの授業と言えば、発表会で完結という形式の授業が多々あるが、こうして発表会の後に、ふり返りの時間を取り入れることはとても大切であり、有意義であることを実感した。

なお今回は分析が間に合わず報告できないが、10回目および12回目の授業で、こちらが選んだグループの班員に、ボイスレコーダーを装着させた。グループ活動中に生徒達がどのような話をしているのかを録音するためである。この分析および考察については今後早急に取り組みたいと考えている。この分析から言語能力について何が考察できることを期待している。

## 5 まとめ

新学習指導要領の実施に向けて、本校で初めてダンスの授業に取り組んだ。男子生徒に対して、ダンス学習の下地が皆無の状態、ダンス指導経験、ダンス経験すら無い指導者が、いかにダンス学習のねらいを実現できるのかという大きな課題があった。

はじめはエアロビックダンスに対して消極的だった生徒も、チームエアロビックを転機に非常に熱心に取り組み始めた。前半に実施した個人レベルの活動は、生徒にとって物足りないと感じた様である。しかし教育研究会で外部の方からも「基礎段階がしっかりしていたことが、グループ学習、創作活動の成功につながっている」、「ルーティンがあり、何度も同じ動きが出てくる。私のようなダンスが苦手な生徒でも、しっかり練習すればできるようになる。創作ダンスとは違い、この点エアロビックダンスはすごく良い教材であると思う」など基礎運動の大切さも指摘して頂けた。さら

に前半は指導者としても、ダンスの基礎部分を明確に示す指導教本および技術教程のDVDがあったこと、一区切りとして7級レベルの簡易検定会の実施、そして教育実習生の協力で、よりスムーズに授業を展開していくことができた。学習集団がある一定レベルの個人能力を持ち、その上でグループ学習に移行できた点がダンス学習全体の成功につながったと思われる。エアロビックと言うと体づくり運動と捉えがちであるが、今後ダンス領域としてチームエアロビックダンスを取り入れることは、ダンス指導経験の無い指導者にとっても、そして何によりも生徒にとって素晴らしい教材になると思う。

しかし今後改良すべき点も多い。実施学年、実施時期など検討、発表会も生徒主体の実行委員会を立ち上げたい。今回積み残したボイスレコーダーの分析も早急に取り組むべき課題である。

### 【参考文献】

1. 『エアロビック指導教本』(2005年) 社団法人日本エアロビック連盟
2. 宮本乙女(2008)『体育科教育』12月号、p42-45、大修館書店
3. 加藤勇之助(2004)『筑波大学附属駒場論集42集』、p181-184
4. 北村徹(2008)『新学習指導要領ハンドブック 中学保健体育』、p54-55、時事通信社