

めあて

「踊ること」は、人間本来のもつ能力を呼び覚ますものです。ダンスは、からだを自分で鍛え、自分で感じて動き、人と共感する時間と空間の体験です。創造とふれあいの中で、日常では得られない新鮮な自由で伸びやかな身体を育成します。

対象:クラス単位・学年単位

対象

小学校全学年

中1

中2

ダンス



授業の流れ（基本プラン）

1～2時限（通常の授業時間）

あいさつ（講師紹介）

ウォーミングアップ

コンタクト（接触）

実演（体験発表）

講話（中学生のみ）

◆ウォーミングアップ◆

まっすぐ伸びること、体幹を意識することや、柔軟性を養う運動を行う（一人で行うエクササイズその他、人と組んで行うエクササイズ）

◆コンタクトによるコミュニケーション◆

コンタクト（他者と触れ合う運動）を体験すると、視覚ばかりが優先する現代生活のなかで失われている触覚や他の身体感覚を呼び覚ますことができます
言葉によらないコミュニケーションを通じて、自分の身体感覚が拡がり、人と共に動く共感、自分や他者に興味を持つ体験です

◆実演◆（体験発表）

講師によるダンスの鑑賞や、お互いの動きの鑑賞をする
即興で動く（判断力や観察力が必要です）、練習曲を覚え動く（自己規制力が必要です）
実演し、鑑賞しあうことで、動いていたことを客観的に捉え、人の視線をうけて、思わぬ自力を発揮する体験ができます
また、友達と一緒に作り上げる達成感のようなものも得ることができます

◆講話◆ ダンスの歴史について（中学生のみ）

ウォーミングアップ

姿勢をただし体幹強化と柔軟性を促す運動体験や、コンタクトや即興で日常では気にしない身体感覚を拡げ、動く楽しさを体験するダンスです。ヒップホップやリズムダンスでは体験しない、自分や他者の「からだ」の発見であり、創造力、判断力、観察力、集中力、自己規制力、共感力など、身体に潜む誰もが持つ能力を拡げる機会となるダンスです。



コンタクト（接触）



実 演



☆実施校からの声☆

- ・ 体幹・丹田を意識したダンス。「宮元気っ子たいそう」も体幹を意識しながら踊っていた。
- ・ 全校生がそれぞれ2人組になりエチュードに挑戦しました。まさに体と体との「ふれあい」を体験でき、開催目的にかなった教室となりました。