

運動を楽しみ、つくり出す主体を育成する体育科の授業 —小学校中学年における教材「ブレイキン」のリズムダンス実践—

河野 吉信

1 はじめに（研究の背景と目的）

近年、YouTube や TikTok といった SNS が広く普及し、若者を中心に個人でダンスを楽しんだり、仲間と息を合わせて踊ったりする様子を動画で公開することが大きな流行となっている。誰もが興味のある情報へ簡単にアクセスし、ダンスを発信できる時代となり、ダンスに対する社会的関心は高まっていると言える。しかし、学校現場における体育科のリズムダンス領域では、運動会などの行事での「見栄え」を重視するあまり、教師が選定した楽曲と振り付けを子どもたちが丁寧に再現し、「教えられた通りに踊る」活動が中心となっている現状がある。この指導スタイルは、一体感のある表現を生む良さがある一方で、子どもたちが自ら動きを創り出す工夫や、試行錯誤する機会を限定してしまうという課題を抱えていると考える。また、運動に進んで取り組む児童と消極的な児童の二極化が深刻化し、「できる」「できない」の格差が授業での存在感や意欲の差につながり、結果として多くの児童が自己否定感を抱えてしまう状況も存在すると考える。本実践は、このような現状を変えるべく、スポーツを「固定された既製品」ではなく「動的な文化」として捉え直すことから実践を始めた。子どもたちが生涯にわたりスポーツに親しむ基盤を育むためには、与えられたものをこなす段階から一歩進み、自ら運動を創造する楽しさを実感できる学びの設計が必要であると考え。そこで本研究では、単に教えられた動きをなぞるのではなく、自ら動きを構成していく「運動をつくる主体」を育成することを目的とし、小学校第4学年を対象としたリズムダンスの授業実践を行った。

2 教材としての「ブレイキン」

(1) スポーツを「つくる」文化としての視点

本実践では、菊（2023）が述べる「スポーツはこれまでも、そしてこれからもその時代や社会の変化とともに『つくり』『つくられる』文化である」という考え方を中心にしている。この視点に立てば、体育科における教材もまた現代社会のムーブメントと無縁ではいられず、現代的な教材を導入することは単なる流行の追随ではなく、「自分たちの手でスポーツを形作っている」という当事者意識の醸成につながるものであると考える。

(2) リズムダンスの本質

リズムダンスの本質について、大西（2025）は「音楽という時間的枠組みの中に、個々の異なる身体によって発現される時間性を有する動きをどう制御して当てはめるか」という課題こそが、リズムダンスの本質的な課題性なのではないか」と述べている。単に自由に動くことだけが表現のゴールではなく、リズムダンスにおける「自由」とは、音楽という「枠組み（制約）」を深く理解し、それに自らの身体を適応させるという制御能力の中に存在すると定義した。

(3) 教材としての「ブレイキン」の価値

上記の理論的背景を踏まえ、本単元の教材として「ブレイキン」を採用している。ブレイキンの教材的価値は大きく以下の3点に整理された。第一に「現代性」である。ストリートから生まれたこの文化が2024年のパリ五輪で正式種目として採用されたことは、スポーツの定義が絶えず更新されている象徴であり、子どもたちの関心が非常に高かった。第二に「体系性」である。ブレイキンの動きは、ステップを踏む「エントリー（トップロック、アップロックなど）」、床の上で足を素早く動かす「フロアムーブ（6歩など）」、手や足で体を支えピタッと動きを止める「フリーズ」といった要素に分類されており、論理的に整理・指導しやすかった。第三に「接続性」である。回転技やバランス技などにおいて、マット運動などの既習の学習と接続させることが可能であり、運動の体系的な発展を促すことができた。



図1 ブレイキンの体系

3 単元デザインと目標

本実践は、第4学年の体育科において「動きを合わせよう」という単元のもと、全14時間で計画した。単元の目標は以下のように設定した。

- 知識及び技能：技のポイントについて理解して音楽の拍を捉えながら踊ることができる。
- 思考力・判断力・表現力等：曲や動き、技などを選び、理由をペアやグループでお互いに伝え合うことができる。
- 主体的に学習に取り組む態度：進んでダンスに取り組み、友達の考えや動きを認め合うことができる。

単元の指導計画は以下の通り構成した。

第1次（3時間）	これまで学習したブレイキンを踊ったり、動きを工夫したりしてみよう。
第2次（3時間）	友達と動きを合わせよう。
第3次（6時間）	グループで曲を選び、動きを合わせよう。
第4次（2時間）	発表会をしよう。

4 授業実践の実際

(1) 「つくる」視点として子どもに委ねる2つのプロセス

子どもたちが運動の当事者となるため、授業内において「つくる」ための2つのプロセスを子どもたちに委ねた。第一のプロセスは「楽曲を選択する」ことである。これまでは、教師が用意した楽曲に合わせて踊るというものが多かった楽曲を、子どもたちが自らの感性で選ぶことから始めた。図2のリストのように、教師側でBPM107 から125 までの多様なジャンル（ヒップホップクラシック、ブレイクビーツ、ファンクなど）の6曲を用意し、子どもたちは音楽のテンポや雰囲気、フレーズの重なりを分析した。ここで子どもたちと大切にしたのは、

自分たちが表現したい曲とは・・・？6曲の中から、音やフレーズ、曲調などで1曲を決める。

楽曲	ジャンル	BPM
①Do you get funky	ヒップホップクラシック	107
②Apache	ブレイクビーツ	117
③Freaky Power	ファンク	123
④Abataka	ハウス	125
⑤Get up and dance	ファンク	107
⑥Now that we found love	ニュージャックスイング	120

図2 楽曲リスト

「自分たちは何を表現したいのか」という目的意識である。それらを明確にする過程が、表現の出発点となった。第二のプロセスは「技や動きを自分たちで組み合わせる」ことである。既存の振り付けの暗記ではなく、ブレイキンを構成する「エントリー」「フロアムーブ」「フリーズ」の要素を「動きの材料」として、つなぎ合わせていくことで一つの作品がつくれるようにした。子どもたちは自らの身体能力や好みに応じてこれらの動きを再配置し、ペアでの17 拍の枠組みから始めて、グループでは33 カウントの表現構成へと拡張していった。

【子どもたちの何を表現したいか（コンセプト）】

【自分たちのチーム】

○どのような表現をしたいと思いつきましたか？（コンセプトは？）

みんなが楽しく見てくれたり、見てくれている人たちの目線が動くように頑張りました。

また、ポーズは、急に変わったりもしたけどフリーズが保てる！というポーズに苦戦したけど1番目立つポーズにしました。

みんなが楽しかった！すごいなどと言ってくれたので頑張ってよかったなと思いました。

【自分たちのチーム】

○どのような表現をしたいと思いつきましたか？（コンセプトは？）

カッコ良いポーズじゃなくてかわいい感じのフリーズにして最初と最後のかっこいいのとかわいいのの差をつけた。

(2) ICT を活用した学習プロセスと評価

本単元では、タブレット端末を活用して授業を行った。まず、楽曲を選ぶことにつ

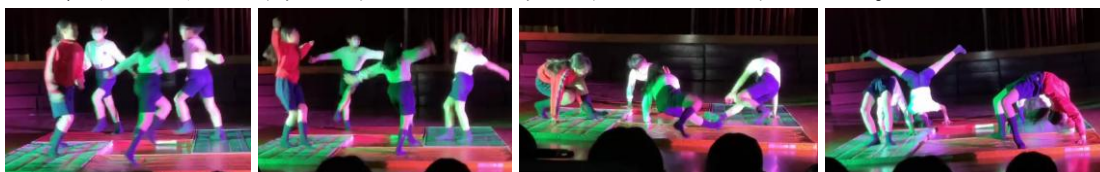
いて、児童のタブレット端末にロイロノートアプリを使用して楽曲を送り、何度も楽曲を聞くことで、自分たちの表現したい楽曲を選択した。また、自分たちのグループが選んだ曲の中から、表現したい 33 カウントの箇所を特定し、アクセントや強弱の雰囲気を図 3 のようにリズムダンスの計画書に書き入れていった。また、タブレットで自分たちの動きを動画として撮影し、客観的に見ることで動きの修正を図った。授業の終盤では、兄弟チーム（他のグループ）によるミニ発表会を行い、互いに認め合い、称賛（リスペクト）の拍手を送る活動を取り入れた。この相互評価の基準として、昨年度から用いているループリックを使用した。①音楽との調和（音にはめる）、②構成の工夫（見せ場を作る）、③静と動の対比（完全に静止する）からなるループリックを事前に子どもたちと共有し、明確な目標を持たせた。

リズムダンスの計画書							
2組				ペア	チーム名		
1	2	3	4	5	6	7	8
観のまい				■ボックス			
9	10	11	12	13	14	15	16
しゃむ (6歩の準備)	6歩の3歩目から				休憩	立つかっこよく	
17	18	19	20	21	22	23	24
前転の準備		前転				休憩	
25	26	27	28	29	30	31	
一歩	27は3歩目から一歩 開始 フリーズの準備			フリーズの準備			
32	33は最後は フリーズ ・ブリッジ ・7人入る						
フリーズ (独自)							

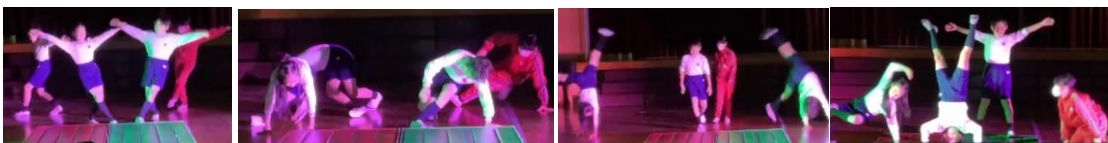
図 3 リズムダンスの計画書

(3) 実際に見られた子どもたちの動き

昨年からの比較として、33 カウントの使い方が複雑化していることが見てとれた。また、動きと動きの間をどうつなぐか工夫をするチームを見られた。



スキップ → トップロック → フロアムーブ（6歩・1歩）→ フリーズ



トップロック → フロアムーブ → 側転・前転 → フリーズ

5 本実践の成果と課題

(1) 成果

本実践を通して、以下の 3 つの主要な成果を得ることができた。

① 二極化の壁を越えた主体的参加

運動能力による「できる」「できない」の二極化に対して、大きな成果が見られた。ダンスに消極的になる背景には「正解が見えない不安」と「自分をさらけ出す

恥ずかしさ」があったが、ブレイキンの技や動きの要素を明確な「知識」として与え、それを自分たちで組み合わせるという構成プロセスにしたことで、子どもたちは「何をすればいいのかわからない」という状態に陥らなかった。結果として「もっとつくりたい」という能動的な意欲を引き出すことができ、全ての児童が主体的に表現に取り組むことができた。

②子どもたちのリズムダンスを評価し合う目を養うこと

本実践における特筆すべき成果として、子どもたちが互いのリズムダンスを適切に評価し合う目を養うことができた点が挙げられる。事前の学習で、A・B・Cの到達度を示した具体的なループリック（音の強弱やアクセントを捉えた「音にはまる」表現、視線の誘導やフォーメーションの変化を用いた見せ場、フリーズにおける完全な静止など）を共有していた（図4）ことで、子どもたちは何を基準にダンスを見るべきかを理解することができていた。タブレット端末を用いた客観的な自己評価に加え、写真1のように、兄弟チーム同士でのミニ発表会を繰り返したことで、「曲の拍（ビート）をとれた動きか」「『見る人』を意識して体全体を使っているか」といった本質的な観点からパフォーマンスを見取る力が向上した。その結果、単に「上手だった」という抽象的な感想ではなく、他者の表現の中にある意図や「工夫」を読み取る力が育ち、互いの表現の価値を正確に認め合い、心からの称赞（リスペクト）を送り合うことができるようになった。

評価基準：リズムダンス			
	A 見る人を引きつける	B 伝わるように踊る	C 自分の動きに集中する
① 音楽との調和	音楽の強弱やアクセントを捉え、「音にはまる」表現ができている。	拍（リズム）に合わせて、一連の動きができている。	自分のタイミングで動き、音楽とずれている。
② 構成の工夫	視線の誘導やフォーメーションの変化を使い、見せ場を作っている。	エントリードからフリーズまで、動きが流れつづけている。	技を一つずつだけで、つなげることができない。
③ 静と動の対比	フリーズの際に、視線や表情まで意識して完全に静止している。	フリーズの中で、ふらつきずに止まることができる。	止まろうとしているが、動きが流れてしまっている。

図4 リズムダンスのループリック



写真1 お互いを評価し合う様子

【自分たちのチームの評価】

○自分たちのチームの発表を次の3つの項目で評価しよう。

	A・B・C	理由
①音楽との調和	B	音楽にピッタリ合った動きではなかったと思う。
②構成の工夫	A	動きの工夫をしてみんなが考えないようなフリーズにしたリマットの形をしたリした。
③静と動の対比	A	止まっている時と動いているところの差をできるだけ大きくした。

○自分たちのチームの発表を次の3つの項目で評価しよう。

	A・B・C	理由
①音楽との調和	B	あまり強弱をしていないから、Bにしました。でもはまっておくれていたからBにしました。
②構成の工夫	A	スキップをしたり、前や後ろに大きく重なり合って見せ場をつくらせたと思うからAにしました。
③静と動の対比	A	ゆびさきまで動いていた。これまでより一番いいフリーズだった。

【友達のチームの評価】

【 8 】班さん

	A・B・C	理由
①音楽との調和	A	と中の三...と女の...がよかった
②構成の工夫	A	さい初 くんが出てたけど 最後 1ヶ所 にまじった
③静と動の対比	A	フリーズ すごい

【 4 】班さん

	A・B・C	理由
①音楽との調和	A	わたしたちのはんとちがう ところがあるからいいけど いた、音にはあ。こいた。
②構成の工夫	A	さ...のはまり方...いい 見せ場 かつて いた。音の...で(変イセ) 大きく たりして した。りして いた。
③静と動の対比	A	ふれずた ゆびさきまで フリーズ していた。

③ 運動への当事者意識の獲得

「音楽という枠組み（制約）」を深く理解し、それに自らの身体を適応させるというリズムダンスの本質に迫る活動を通し、子どもたちは「自ら運動を変えることができる、つくることができる」という自己効力感を得ることができた。行事での「見栄え」といった外的な評価基準から解放され、内側から湧き出る表現の欲求に従い、スポーツを「自分のもの」として創り上げる当事者意識を醸成することができたと考える。

(2) 課題

今後の課題として、他者の表現を評価し合う活動の中で得られた優れた気づきや改善のアイデアを、自らの次の創作プロセスへとさらにダイナミックに還元していく学習サイクルを強化することが挙げられる。また、自分たちで楽曲を選択し、より長い拍数（カウント）の構成に挑戦する際、グループ内の意見の対立やつまずきが生じた場合の、教師によるよりきめ細やかな介入の仕方について、引き続き検討していく必要があると考える。

6 おわりに

本実践では、第4学年におけるブレイキンを取り入れたリズムダンスの授業を通して、「運動を楽しみ、つくる主体」を育成する一定の成果が得られた。楽曲の選択から動きの構成まで、子どもたち自身に委ねる学習過程をデザインしたことで、拍を取りながら踊る技能の習得にとどまらず、考えを伝え合いながら協働して運動をつくりだす姿が見られた。自ら創り出した表現を通して得られた達成感や当事者意識は、子どもたちが生涯にわたってスポーツを「自分のもの」として楽しみ続け、豊かなスポーツライフを自らの手で切り拓いていくための強力な基盤となると期待している。

【参考文献】

- ・ 菊 幸一「体育科教育 2023 年 1 月 1 日発行」大修館書店、2023 年、p.9
- ・ 大西祐司「体育科教育 2025 年 10 月 1 日発行」大修館書店、2025 年、p.16