

「現代的なリズムのダンス」の学習方法に関する研究

～基本の動きの習得を学習の中核に据えた学習過程の有効性に着目して～

末永祐介・平田利矢子*・大野堯之**・柴山実穂***

Study on learning methods for “Modern Rhythmic Dance”: Focusing on the effectiveness of a learning process that places the mastery of basic movements at the core of learning.

Yusuke Suenaga, Riyako Hirata, Takayuki Ohno and Miho Shibayama

(Received September 30, 2022)

The purpose of this study was to examine whether or not students can learn how to move freely by combining changing movements by presenting a specific way of riding the rhythm in “Modern Rhythm Dance” as “Basic Dance” and having them learn it. As a result of analyzing the free dances performed before and after the unit, it was found that students who could not dance before the unit were able to move freely by combining changing movements after the unit by incorporating the “basic movements” included in the Basic Dance. These findings suggest that the mastery of basic movements, which was placed at the core of learning in this study, is effective in learning modern rhythmic dance, which is the ability to freely ride the rhythm.

Key words : Modern Rhythm Dance, Physical education classes, Junior high school, Basic movements

1. 目 的

平成 20 年改訂の学習指導要領より、中学校第 1 学年及び第 2 学年の保健体育の時間に「ダンス」領域が必修となった。これにより、誰もが「現代的なリズムのダンス」、「創作ダンス」、「フォークダンス」の 3 つの内容をバランスよく学習することとなった。

平成 26 年度に行われた全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると（図 1）、各領域の指導法に関する研修機会は、同時期に必修となった武道とダンスが他領域よりも研修機会が多かったことがわかる。それにもかかわらず、「指導しやすいか指導しにくい」を聞いた調査によると、指導しやすいと回答した全国の中学校体育科教員は 41.2%にとどまり、58.8%の教員がダンスの授業を「指導しにくい」と回答している。このような結果となっているのは、現在概ね 40 代以上の男性教員にとって、ダンスは自身が生徒時代に学習経験がない領域であることもその一因であろう。

一方で、各領域について生徒がどのような評価をし

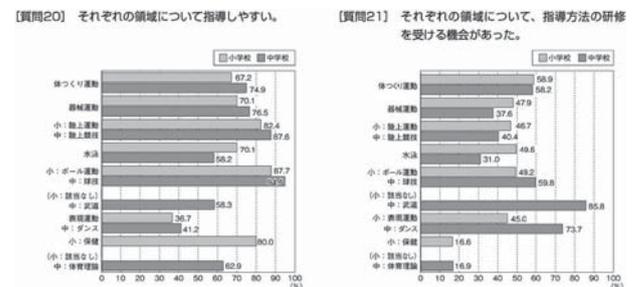


図 1. 各領域の指導のしやすさと研修機会(文部科学省, 2014)

ているのかを見てみると、ダンス領域は他領域と比べて男女差が大きく、特に男子に否定的な意見が多いことがわかる（図 2）。この結果から理由までは探れないものの、他領域との差が大きいことはダンス領域の抱える大きな問題であると捉えることができる。そもそもダンスが必修となったこと背景には、学習指導要領の平成元年改訂で男女ともにダンスを学習することになったものの、ダンスは選択領域の一つであって、領域選択の方法によってはダンスを学習しないまま選択せざるを得ない状況にあったことがあった（文部科

* 東京女子体育大学体育学部
** 川口市立上青木中学校
*** 栗原市立志波姫中学校

学省, 2013). また, ダンスには体力の向上や身体能力の向上に寄与することはもちろんのこと, 生徒のコミュニケーション能力を育成することや, 作品の創作・鑑賞によって話し合い活動や, 互いの良さを認め合う活動が多く含まれるなど, 課題解決型の学習を進める上で非常に有益な領域であることが認められたためである(文部科学省, 2013).

ここで, ダンス領域の内容の一つである「現代的なリズムのダンス」に焦点を当ててみると, 近年のダンスブームも相まって, 生徒の中にはダンスを踊ることに対する抵抗感はありませんように思われる. 実際にダンスを学習した生徒が「もう一度授業で学習してみたいと思うか」という問いに対して男子 24.1%, 女子 36.8%がもう一度学習したいと回答している(図 3). これは他領域と比して決して高いものではないが, 楽しさの比較で他領域に大きな差をつけられていたことと, 楽しかったと回答した者の割合と近い値であることを考慮すると, 楽しかったと感じさせることができれば, もう一度やってみようという気持ちを持たせ

ることは可能であると考えられる.

では, ダンスの学習をどのように進めれば楽しさを味わわせることができるのだろうか. 生徒に楽しさを味わわせるためには, 教師が領域の特性を活かした指導を行うことが必要である. しかし, 図 1 の「指導のしやすさ」をみると, ダンスは特に指導が難しいと感じている教師が多いことがわかる.

ところで今回対象とする「現代的なリズムのダンス」には, どのような難しさがあるのだろうか. 中学校高等学校における現代的リズムとは「ロック」や「ヒップホップ」であると例示されており, そのリズムの特徴を捉え, 変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って体幹部(重心部)を中心に全身で自由に弾んで踊ることが求められている. この内容は生徒が非常に興味をもって学習に臨む可能性があるものの, ロックやヒップホップのリズムに乗る方法が決まっているわけではないので, 「何をどうやって教えていいかわからない」という点に難しさがあると思われる. そのため, 授業では既存のダンスをまねて発表させて終わりという授業が多くみられ, 学習指導要領の内容である「全身で自由に踊る」こととは対極の内容になりがちである.

そこで本研究では, 「現代的なリズムのダンス」における, 具体的なリズムの乗り方を「基本の動き」として提示し, それを含むベーシックダンスを学習させることで生徒が「基本の動き」を自由に組み合わせるリズムに乗れるようになるかということについて検証することを目的とした. なお, 本論文では表記の統一を目的として, 上肢の動きを「動き」, 下肢の動きを「ステップ」と定義し, 「基本の動き」は, その上肢の動きと下肢の動きの総体を表す言葉と定義する.

2. 研究の方法

2-1. 基本の動きを学ぶダンス教材の作成

「現代的なリズムのダンス」に多く含まれる基本の動きによって構成されるダンスを「ベーシックダンス」と呼ぶことにする. 今回このダンスは, プロのダンサー(40 歳代, ダンス歴 20 年以上, 運営する YouTube チャンネル登録者数約 52 万人, 総再生回数 2 億 5000 万回以上)に作曲と振付を依頼した. 依頼した内容は, 時間が限られた授業の中でも技能習得を保障するために①現代的なリズムのダンスに最低限必要だと考えられる基本の動きで構成されること, 短い時間でも覚えて踊ることができるように②曲の長さは 3 分程度であること, ③「現代的なリズムのダンス」を始めて学習する中学生でも短期間で習得可能なこと, の 3 点で

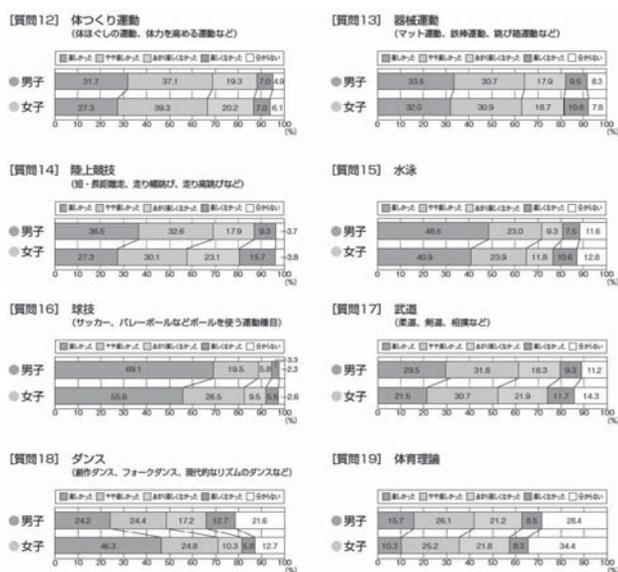


図 2. 保健体育科各領域の楽しさ (文部科学省, 2014)

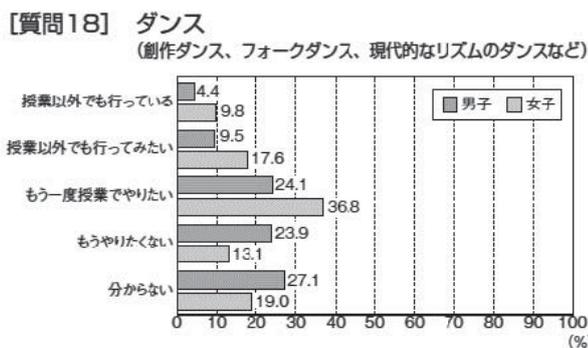


図 3. ダンスをもう一度やりたいか (文部科学省, 2014)

表 1. ベーシックダンスのテンポと基本の動き

テンポ (BPM)	基本の動き	テンポ (BPM)	基本の動き
1	125	22	オリジナル
2		23	オリジナル
3		24	サイドステップ
4		25	サイドステップ
5		26	パドブレ
6		27	サイドステップ
7		28	165 トウエル&ロック
8		29	フロントバック
9		30	165 トウエル&ロック
10		31	フロントバック
11		32	オリジナル
12		33	ポップコーン
13		34	ステップ&キック
14		35	130 決めポーズ
15		36	ドラム
16		37	130 ポップコーン
17	90	38	ステップ&キック
18		39	130 トウエル&ロック
19		40	ケンパ
20		41	130 トウエル&ロック
21		42	130 パドブレ
		43	130 トウエル&ロック
		44	130 サイドステップ
		45	130 トウエル&ロック
		46	130 グレープバイン
		47	130 トウエル&ロック
	48	130 ランニングマン	
	49	130 決めポーズ	

あった。

その結果完成したダンスは 49 × 8 カウントの長さであり、振付 (含まれる基本の動き) とテンポは表 3 の通りであった (<https://youtu.be/RnMbwDkKNdo>)。

なお、ダンサーによって提出されたダンスに、ダンスを専門とする大学教員と体育科教育を専門とする大学教員によって若干の修正を加えている。完成したベーシックダンスは、一つ一つの基本の動きに一般化されている名称がつけられていることから、教師が指導する上で指導の対象が言語化され明確になる。くわえて、それらが 8 カウントごとに切り替わっていくことから、目まぐるしく動きが切り替わっていくことがないため、学習者がリズムに乗るという学習内容について、提示された基本の動きによって落ち着いて学習することができる。また、全身でリズムの特徴を捉え、リズムに乗って全身で変化のある動きを組み合わせることで踊ることができるように、動きの始点から終点までフルに様々なリズムを捉えた動きになっている。

つまり、基本の動きの学習を行うことが、そのまま変化のある動きを組み合わせることでリズムに乗ることの学習に関連づけられるということである。

なお、ダンス中に出現する「オリジナル」については、特に動きは指定せず、生徒が好きな動きを適用できるようにした。

2-2. ダンス教材導入の意図

本研究は、中学校高等学校保健体育科における「ダンス」領域の「現代的なリズムのダンス」に焦点を当て、変化のある動きを組み合わせることでリズムに自由に乗り込んで踊るといったダンスの楽しさを味わわせるために、技能的な学習内容を明確にし、生徒が楽しく教師が教えやすい基本の動きを含むベーシックダンスを作成することとする。ベーシックダンスには「現代的なリズムのダンス」を踊るために必要な基礎的なステップや動きを取り入れ、軽快なリズムに乗って、作成したダンスを踊ることで、ダンスを踊るために必要な基本の動きを身につけさせることをねらいとしている。

ベーシックダンスに含まれる基本の動きの指導では、一つ一つの基本の動きを示す「カード」を用い、基本の動きの名称と結び付けて学習させる。さらに学習した基本の動きを用いて様々なリズムに乗れるようにするために、単元の中で任意の曲に合わせて、ベーシックダンスに含まれる基本の動きのカードを並べ替えることで、ペアやチームのダンスを作成させることとする。

このような授業にすることで、既存のダンスをまねさせるだけの授業では成し得なかった、変化のある動きを組み合わせることでリズムに自由に乗り込んで踊るといったことが達成できるのではないかと考えたものである。

これら計画した内容は、単純に一般化されている動きやステップについて、一つ一つ丁寧に指導を行うことで達成可能かもしれない。しかし、それでは動きの習得が先行し、「現代的なリズムのダンス」が本来持つ「リズムに乗って体を動かす楽しさ」や「リズムへの乗り方を工夫する楽しさ」などに辿り着くまでに多くの時間を要するということが想像に難しくなく、時間が限られた体育の授業の中で達成することは非常に困難である。

また、学習者の関心に沿って、既存のダンスを模倣しながら、そこに含まれる基本の動きを教えることでも同様の効果が期待できるのではないかとと思われるが、既存のダンスに必ずしも現代的なリズムに必要な基本の動きが含まれているとも限らない。さらには、そのような既存のダンスは、体育の授業の中で学習するために考えられたダンスではないため、ダンスを初めて学習するような生徒にとっては、限られた授業時間の中では身につけてほしい技能の習得が非常に難しいものになってしまう。では既存のダンスに用いられる曲を使いながら、その振り付けに今回提案する基本



図4. 作成した示範ビデオ（画面をキャプチャーしたもの）

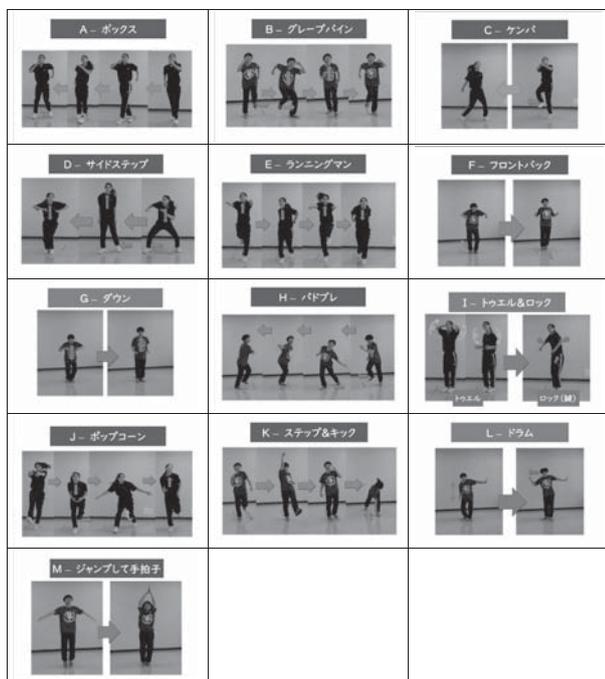


図5. 作成したカード（基本の動きごとにA4判の用紙に印刷）

の動きを適用すればいいのではないかとも思われるが、その都度教師がその組み合わせを考える負担も大きいと思われるし、その曲に元々振り付けられていた基本の動きに学習者が影響を受けてしまい学ばせたい技能の習得に時間がかかることも予想される。

そこで、「現代的なリズムのダンス」で学習させたい技能（全身で自由に踊る為の基本の動きを用いたリズムの乗り方）について、学習指導要領の「リズムと動きの例示」や動きの組み合わせ方、リズムの乗り方やビートの参考例をふまえて、ベーシックダンスの基本の動きに、最低限必要な動きのルールを選定した。そのルールは、片足の動き（左右・前後・その他）、両足の動き（左右に・前後に・その他）である。この設定したルールと学習指導要領に示されている「蹴る、

歩く」などの動きを組み合わせることで、必然的に一般化されたステップの名称となる。リズムにおいては、一定のリズムでなく、様々なリズム（BPM）に対応できるように設定した。

2-3. 単元計画

本研究における単元は7時間扱いとする。1時間目はダンス単元のオリエンテーションを実施し、授業の流れ等の説明を行う。2時間目からベーシックダンスの練習が始まり、4時間目にはベーシックダンスの交流会を行う。5時間目と6時間目には自分たちで選んだ曲でダンスを行い、7時間目に選んだ曲による交流会を行うという計画であった。

なお、ベーシックダンスを指導するにあたり、ベーシックダンスの示範ビデオを作成した。ビデオは前面からと背面から動きが同画面で確認できるように作成しており（図4）、授業における一斉指導時には大画面モニターで再生し、グループ活動時にはグループごとに設置したタブレット型パソコンで再生できるようにした。さらに、ビデオによる学習を効果的に行うために、動きと共にその基本の動きの名称が表示されるように設定した。くわえて、グループごとにベーシックダンスに含まれる全ての基本の動きをカード化して配布し、一つ一つの基本の動きを自分たちで確認できるようにした（図5）。

2-4. 研究の期日と対象

S県K中学校第1学年100名、第2学年106名を対象に2021年9月から10月にかけて授業を行った。いずれの対象者も中学校において「現代的なリズムのダンス」を学習するのは今回が初めてであった。

なお、授業を担当するのは、2名の体育教師（1年担当は球技を専門とする30代男性教師、2年担当は球技を専門とする20代女性教師）であり、両学年とも同じ単元計画のもとで授業が実施された。

2-5. 分析の方法

①映像分析（参与観察）

授業は全てデジタルビデオカメラで撮影し、研究室に持ち帰り分析した。分析の対象とした動きは2つである。1つ目は、生徒が自由にリズムに乗れているかどうかを分析するものとして、単元開始前と単元終了後に、同じ任意の曲（4×8カウント、BPM120）で自由に踊ったダンス（以降、自由ダンスとする）。2つ目は、今回作成した「ベーシックダンス」である。

自由ダンスでは、自由に踊っていたかどうかについて、今回作成したベーシックダンスに含まれる基本の動きを視点として、基本の動きの種類と回数を単元前・

単元後でカウントして比較した。

ベーシックダンスでは、基本の動きの観察的評価基準（表2）を作成し、それぞれ3点満点で評価した。くわえて、「現代的リズムのダンス」において目標にされている「リズムに乗る」ということについても観察的評価基準（表3）によって分析を加えている。

なお基本の動きの分析は信頼性を保つため、信頼性テストを実施し（シーデントップ, 1988）、3名（ダンスを専門としている体育大学生2名と体育科教育を専門とする大学教員1名）が、観察者相互間の一致率の基準（80%以上）が充足されるまでトレーニングを繰り返し、基準の調整を行った。その結果、全ての動きについて80%以上の一致率が得られることを確認した。実際の分析は、そのうちの体育大学生1名と大学教員との2名によって行われた。

②質問紙調査（形成的授業評価法）

また、本研究が生徒に体育の授業としてどのように受け取られたのかということについては、形成的授業評価法（長谷川ら, 1995）を用いて成果、意欲・関心、学び方、協力の4つの次元から検討した。

結果の分析には、SPSS (Ver.28.0.1.0 (142)) を使用し、結果の解釈は有意水準を5%に設定して行った。

2-6. 研究の倫理的配慮

本研究で扱うデータには個人情報に当たるデータはない。さらには参加するすべての教師、生徒から同意を得ており、いつでも研究の対象から外れることができる状態で実施した。

なお、本研究の実施に当たっては、事前に東京女子体育大学研究倫理委員会の審査を受検し承認を得ている（承認番号「研倫審・2021-27号」）。

3. 結果と考察

3-1. 単元経過

授業実施期間は、日本政府が発令した新型コロナウイルス感染拡大防止を目的とした緊急事態宣言下にあった。そのため、直前に時間の変更や短縮等があり、若干の変更がなされたものの、当初の計画に概ね沿った形で進行された。

今回の単元では、本研究において作成したベーシックダンスが毎時間実施された。1時間目・2時間目には一斉指導によって一つ一つの基本の動きの指導が行われた。指導は学習者の前面に置かれた大型モニターに映し出される師範ビデオをその都度停止しながら学習者がそれを見て同じように踊る形式で行われた（図6）。3時間目から7時間目では、ベーシックダンスを準備運動の一つと捉え、授業開始時に全員で師範ビデオ

表2. ベーシックダンスにおける基本の動きの観察的評価基準

動き	ジャンプして手拍子 (平田, 2020)
レベル1	ジャンプしているときにへそが上下せず止まっている
レベル2	ジャンプしているときにへそが上下に動いているが手拍子の時の肘が曲がっている
レベル3	肘をしっかり伸ばし伸ばし頭の上で手を叩き、ジャンプしているときにへそが上下に動いている
動き	ボックス (平田, 2020)
レベル1	2歩目の足を1歩目にかぶせていない
レベル2	2歩目の足を1歩目にかぶせて出しているが、4歩目の足が3歩目の横に並んでいない
レベル3	2歩目の足を1歩目にかぶせて出しており、4歩目の足が3歩目の横に並んでいる
動き	グレープライン (日本エアロビク連盟, 2015)
レベル1	2歩目がクロスしていない
レベル2	2歩目はクロスしているが、体が横を向いている
レベル3	2歩目がクロスしており、体が正面を向いている
動き	ケンパ (平田, 2020)
レベル1	「ケン」: 軸脚も逆脚も膝が伸びている 「パー」: 両脚を開いているが膝が伸びている
レベル2	「ケン」: 軸脚も逆脚も膝が伸びている 「パー」: 両脚を開いて膝が曲がっている
レベル3	「ケン」: 軸脚の膝が曲がり、逆脚の膝が上がっている 「パー」: 両脚を開いて膝が曲がっている
動き	ダウン (平田, 2020)
レベル1	膝を曲げる角度が浅く、肘を横にはっていない
レベル2	膝を曲げて体重をのせており、肘も横に張っているが、胸を丸めていない
レベル3	膝を曲げて体重をのせており、肘を横に張って胸を丸めている
動き	サイドステップ (日本ストリートダンス協会, 2013)
レベル1	横に出した脚が伸びたまま
レベル2	横に出した脚がしっかり曲がっている
レベル3	横に出した脚が曲がっており、腕の動きもある
動き	ステップ (日本ストリートダンススタジオ協会, 2018)
レベル1	踏み出す幅が前後ともに狭い
レベル2	踏み出す幅は広いが、膝が曲がっていない
レベル3	踏み出す幅が広く、膝が曲がっている
動き	キック (日本ストリートダンス協会, 2013)
レベル1	脚を後方に引いてから蹴り出しておらず、蹴り出しも小さい
レベル2	脚を後方に引いてから蹴り出していないが、蹴り出しは大きい
レベル3	脚を後方に引いてから蹴り出しており、蹴り出しも大きい
動き	ランニングマン (平田, 2020)
レベル1	脚を上げると同時に反対の脚が動いていない
レベル2	脚を上げると同時に反対の脚を引いている
レベル3	脚を上げると同時に反対の脚を引き、踏み込んでいる
動き	バドブレ (日本ストリートダンス協会, 2013)
レベル1	2歩目が1歩目の後ろにクロスしていない
レベル2	脚はクロスしているが、重心移動がみられない
レベル3	脚を上げる時に逆脚をスライドさせており、重心移動が見られる
動き	トゥエル (日本ストリートダンススタジオ協会, 2018)
レベル1	手は上げているが手首の返しが無い
レベル2	手首の返りがあるが、肘が肩の高さよりも低い
レベル3	手首の返りがあり、肘が肩の高さよりも高い
動き	ロック (日本ストリートダンススタジオ協会, 2018)
レベル1	動きが止まっていない
レベル2	動きは止まっているが、肘を外側に張っていない
レベル3	動きが止まっており、肘を外側に張っている
動き	フロントバック (平田, 2020)
レベル1	両脚で前後しているが、腕が肩の高さに上がっていない
レベル2	両脚で前後しており、腕が肩の高さに上がっているが、膝が曲がっていない
レベル3	両脚で前後し、腕の高さが肩の高さまで上がっており、膝が曲がっている
動き	ポップコーン (平田, 2020)
レベル1	振り上げた脚を戻すと同時に反対側の脚が振り上げられていない
レベル2	降り上げた脚を戻すと同時に反対側の脚を出す時に、膝が曲がっていない
レベル3	振り上げた脚を戻すと同時に反対側の脚を出す時に、膝が曲がっている
動き	ドラム (日本ストリートダンススタジオ協会, 2018)
レベル1	手は振っているが、1回ごとに手が下に降りていない
レベル2	手を振り、1回ごとに手が下に降りているが、肘が体側についている
レベル3	手を振って1回ごとに手が下に降りており、肘が肩の高さまで上がっている

表3. リズムにのれているかどうかの観察的評価基準

リズム (高田ら, 2014)	
レベル1	音に動きを合わせることができない
レベル2	音と動きが合わないときがある
レベル3	音と動きがずれることがない

オを見ながら踊った。

その後、3時間目から5時間目では、ベーシックダンスに含まれる基本の動きを示したカードをグループに配布し、その基本の動きを教師が選択した任意の曲に自由に組み合わせる学習が行われた。基本の動きはベーシックダンスと同じであるが、リズムや速さの異なる任意の曲に合わせて踊ることで、ベーシックダンスで学習した基本の動きによってリズムに乗ることを強調して指導がされた。

6時間目は、次時に実施する発表会のためにグループで練習することに多くの時間が費やされたが、グループでの練習の際は、今回作成した基本の動きのカードを並べ、一つ一つの基本の動きを確認しながら行われた。

最後の7時間目は、グループごとに基本の動きを組み合わせたダンスの発表会が行われた。



図6. 示範ビデオによる学習の様子

3.2. ベーシックダンスの分析結果と考察

ベーシックダンスの習得状況に係る分析は、1時間目から3時間目では単位時間の最後に通して踊ったベーシックダンスを対象とし、4時間目はベーシックダンス交流会で踊ったダンス、5時間目から7時間目では単位時間の最初に準備運動の一環として踊ったベーシックダンスを対象とした。このようにして分析されたベーシックダンスに含まれる基本の動きの習得状況は表4のとおりである。

初回から2点台であった「ジャンプして手拍子」、「ダウン」、「サイドステップ」、「ステップ」、「キック」、「ロック」、「フロントバック」については、初見でも実施可

能な容易な動きであることが示唆された。しかし初回1点台であった「ボックス」、「グレープバイン」、「ケンパ」、「ランニングマン」、「パドブレ」、「トゥエル」、「ポップコーン」については、初見ではわかりにくい動きであったと考えられる。しかし、単元終了時には有意に得点が向上していることから、今回作成したベーシックダンスによって「できるようになった」と判断することができる。

それ以外の基本の動きについても回を重ねるにつれ、有意に得点が向上していることから、本研究で作成したベーシックダンスは授業において十分に学習可能なダンスであり、このダンスによって基本の動きが習得可能であると言える。この結果は、ただダンスを模倣して踊るだけでは決して得られるものではなく、具体的な変化のある動きを組み合わせるリズムの乗り方を学ぶという学習内容を明確にし、一つ一つの基本の動きについて師範ビデオやカードによって丁寧な指導がなされたことから得られたものであると考えられる。

ただし「ドラム」については、学習の前後で有意な得点の伸びがなかったことから、習得が非常に困難な動きであることが示唆された。

また、同じように有意な伸びを示さなかった「ジャンプして手拍子」は、初回から2.60点と高得点であり、その後も安定して2点台後半の得点であったことから、それ以上の向上が望めない、いわゆる天井効果を示したと考えられる。

一方で、「ポップコーン」については得点こそ有意な向上を示したが、最終的に1点台と非常に低いまま終了してしまっ。これは今回提示した師範ビデオにある基本の動きが、下肢の動きに加えて上肢の動きも同時に行うものであったことから、学習者が混乱してしまい習得につながらなかったものと考えられる。カードの表記の仕方、ベーシックダンスでの扱い方への更なる工夫が今後の課題として残された。

そして、「現代的なリズムのダンス」の目標であるリズムに乗るということがベーシックダンスで学べたかどうかについて検討したものが図7である。単元開始時にはなかなかリズムに乗ることができなかった生徒も、ベーシックダンスによる学習が3回を超えたところで有意な伸びを示し始め、変化のある動きを組み合わせるリズムに乗ることができるようになっていることがわかる。

これもやはりベーシックダンスのリズムが学習者にとって適切なものであったことの証であり、8カウントの間同じ動きを続けるというベーシックダンスの特徴が効果的であったと考えられる。

表4. ベーシックダンスに含まれる基本の動きの修得状況

	ジャンプして手拍子		ボックス		グレイプ パイン		ケンパ		ダウン	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1回目	2.60 ± 0.56	1.75 ± 0.59	1.69 ± 0.50	1.36 ± 0.57	未実施					
2回目	2.67 ± 0.52	2.38 ± 0.65	2.36 ± 0.60	2.12 ± 0.74	2.54 ± 0.65					
3回目	2.71 ± 0.52	2.46 ± 0.62	2.47 ± 0.61	2.46 ± 0.66	2.54 ± 0.55					
4回目	2.86 ± 0.42	2.72 ± 0.50	2.74 ± 0.51	2.65 ± 0.62	2.76 ± 0.52					
5回目	2.88 ± 0.32	2.82 ± 0.43	2.80 ± 0.40	2.75 ± 0.51	2.77 ± 0.46					
6回目	2.77 ± 0.45	2.80 ± 0.43	2.79 ± 0.46	2.67 ± 0.55	2.79 ± 0.41					
初回と 6回目の 比較 (t値)	-0.598ns	-10.993***	-13.065***	-6.971***	-3.039**					

	サイドス テップ		ステップ		キック		ランニン グマン		パドブレ	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1回目	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施
2回目	2.53 ± 0.61	2.50 ± 0.67	2.52 ± 0.65	1.72 ± 0.78	1.63 ± 0.72					
3回目	2.61 ± 0.56	2.69 ± 0.49	2.66 ± 0.55	2.13 ± 0.76	2.05 ± 0.81					
4回目	2.82 ± 0.44	2.71 ± 0.47	2.66 ± 0.50	2.37 ± 0.69	2.54 ± 0.66					
5回目	2.83 ± 0.38	2.68 ± 0.47	2.65 ± 0.52	2.45 ± 0.59	2.60 ± 0.62					
6回目	2.89 ± 0.35	2.87 ± 0.38	2.88 ± 0.36	2.46 ± 0.63	2.60 ± 0.63					
初回と 6回目の 比較 (t値)	-4.240***	-4.714***	-5.962***	-6.33***	-9.271***					

	トゥエル		ロック		フロント バック		ポップ コーン		ドラム	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1回目	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施	未実施
2回目	1.82 ± 0.77	2.14 ± 0.76	2.35 ± 0.67	1.23 ± 0.54	1.73 ± 0.83					
3回目	2.56 ± 0.69	2.69 ± 0.60	2.33 ± 0.69	1.47 ± 0.74	1.69 ± 0.90					
4回目	2.43 ± 0.73	2.65 ± 0.63	2.65 ± 0.58	1.91 ± 0.85	2.13 ± 0.89					
5回目	2.68 ± 0.60	2.75 ± 0.51	2.72 ± 0.49	1.97 ± 0.78	2.13 ± 0.93					
6回目	2.79 ± 0.44	2.92 ± 0.27	2.77 ± 0.45	1.76 ± 0.81	1.76 ± 0.85					
初回と 6回目の 比較 (t値)	-10.841***	-9.539***	-4.162***	-4.072***	-1.712ns					

***p<.001, **p<.01

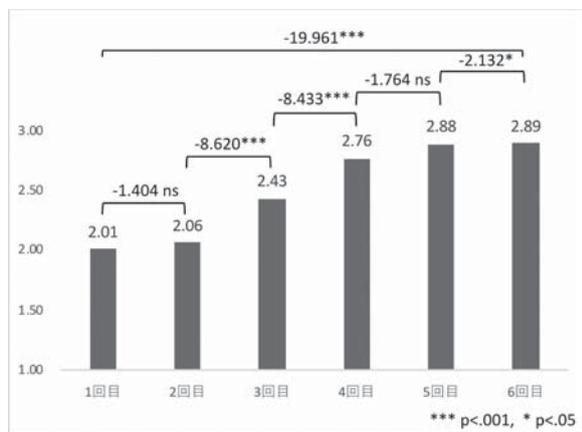


図7. リズムの習得状況

表5. 自由ダンスで出現した基本の動きの数

出現した 基本の動き (個)	0	1	2	3	4	5	合計
単元前 (人)	69	93	11	0	0	0	173
単元後 (人)	27	42	51	43	9	1	173
調整済み残差	-5.0	-5.6	5.6	7.0	3.0	1.0	

$\chi^2(5)=116.448, p<.001, \phi=.580, p<.001$

表6. 単元前後で比較した基本の動きの増加率

基本の動きの数	増加	増減なし	減少	合計
単元前後の比較 (人)	120	35	18	173
割合 (%)	69.4%	20.2%	10.4%	

3-3. 自由ダンスの分析結果と考察

本単元の開始前と終了後に、任意の同じ曲 (4 × 8 カウント, BPM120) で、生徒に「曲に合わせて自由に踊る」という課題を出している。単元前の自由ダンスと、単元後の自由ダンスの双方に参加した173名を対象に分析を加えると、単元の前よりも単元の後の方が有意に基本の動きの出現数が増加している (表5)。同様に、単元の前後でどのくらいの割合の生徒が基本の動きを増加させているのかをみると、動きの数を増加させたのが69.4%、変化がなかったのが20.2%、数を減らしたのが10.4%であった (表6)。

単元前後での基本の動きの種類についてみてみると、単元前の動きは、「ジャンプして手拍子」51人、「サ

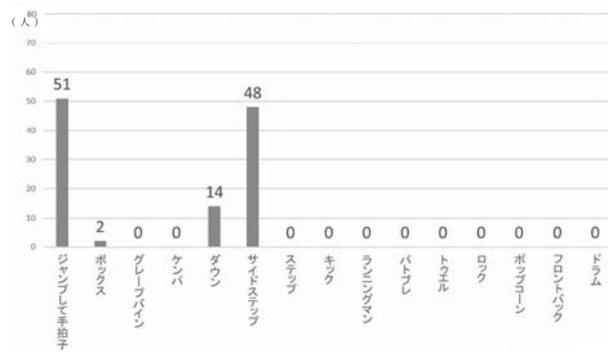


図8. 自由ダンスにおける基本の動きの出現数 (単元前 n=173)

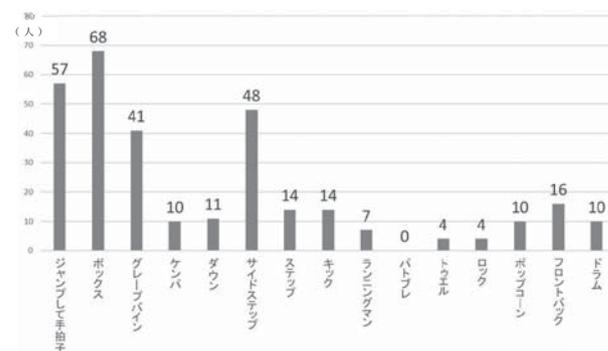


図9. 自由ダンスにおける基本の動きの出現数 (単元後 n=173)

イドステップ」48人、「ダウン」14人、「ボックス」2人であった。単元前に見られた動きは、リズムに合わせて何とか左右に揺れていたり、上下に揺れていたりしたものだけであって、積極的にリズムに乗っていたものではなかった(図8)。

その後ベーシックダンスによる授業を経験し、単元後に実施した自由ダンスの結果をみると(図9)、単元前に多かった3つの基本の動きが単元後も同じく上位にみられているもの、単元前にまったく見られなかったベーシックダンスで学習した基本の動きがバランスよくみられている。これらの結果により、本研究で開発したベーシックダンスによって変化のある動きを組み合わせることでリズムに乗ることができるようになったと判断することができる。

3-4. 形成的授業評価の結果と考察

本研究における形成的授業評価の結果は図10のとおりである。成果、意欲・関心、学び方、協力の4次元すべてにおいて、単元進行に伴い概ね右肩上がりとなる結果となったことから、本授業で実施した授業は、保健体育科の授業として高く生徒から評価された授業であったと考えられる。

なかでも意欲・関心の次元については、単元を通して2点台後半(3点満点中)であったことから、本研究で実施した授業は、生徒の意欲や関心を高い次元で満たし続けたものと評価できる。ここからは、今回作成したベーシックダンスが中学生世代の感性に合致したダンスであったと推測され、成果次元も2.5点前後の水準を保っていたことと合わせると、授業の中心教材であったベーシックダンスは、中学生に馴染みやすく、「できる」を実感しやすいダンスであったと考えられる。

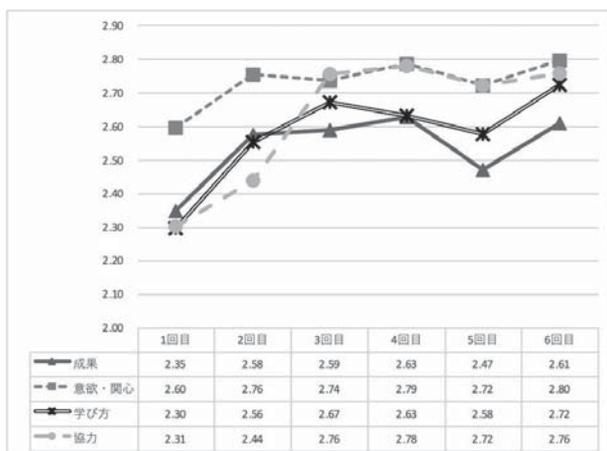


図10. 形成的授業評価の結果

4. 結 論

本研究は、中学校保健体育科「ダンス」領域における「現代的なリズムのダンス」の学習について、その技能的な学習内容を、「基本の動き」によって構成される「ベーシックダンス」によって具体的に生徒に示すことで、授業の目的である「変化のある動きを組み合わせることでリズムに自由に乗り込んで踊る」ということが達成できたかどうかを、単元前後の自由ダンスの動きの種類と数によって検討した。

その結果、以下の点が明らかになった。

- 1) 単元前に行った自由ダンスと、単元後に行った自由ダンスとを比較すると、全く動けなかった動きの個数0個の生徒と1個しか動きが出なかった生徒が有意に減少し、2個以上動いた生徒が有意に増加した。
- 2) 単元前に行った自由ダンスと、単元後に行った自由ダンスとを比較すると、単元前には見られなかった「ベーシックダンス」に含まれる基本の動きが見られるようになった。
- 3) 本研究で作成した基本の動きによって構成される「ベーシックダンス」は、指導を始めた初期の頃から高い習得率を示し、初回と6回目とを比較すると、有意な向上を示した。このことからこのダンスは、6回の授業で踊ることができるようになるダンスである。
- 4) 生徒がリズムに乗ることができているかどうかについて分析した結果、本研究で作成した「ベーシックダンス」を指導した3回目以降で有意な伸びが見られた。このことから、このダンスを3回程度練習すれば、変化のある動きを組み合わせることでリズムに乗ることができるようになる。
- 5) 生徒が回答した形成的授業評価の結果をみると、単元を通して成果、意欲・関心、学び方、協力の4次元すべてにおいて高い水準で推移した。このことから、本研究で実施した授業は、生徒から高く評価された授業であった。

以上の結果を総合して考えると、現代的なリズムのダンスの目標である「変化のある動きを組み合わせることでリズムに自由に乗り込んで踊る」ことは、基本の動きを学習させることでその習得が容易になることがわかった。くわえて、今回のように基本の動きを意図的に取り入れたダンスを取り入れた授業は、生徒の意欲や関心を高い次元で満たすことができ、生徒の「できる」を味わわせることのできる授業であることがわかった。

しかしながら、現代的なリズムへの乗り方については、今回定義した基本の動きの他にも数多くあることから、現在実施されているロックやヒップホップ等のダンスの動作分析を可能な限り多く行い、真の「基本の動き」について明らかにすることが必要であると考えられる。

また、今回のダンスの中に含まれる基本の動きについても、6回の実施で達成不可能であった基本の動きがあった。それらの動きについては、動きをゆっくりにすることや動き方を工夫するなどの修正を加えることで達成できるようにしていきたい。

謝 辞

この研究は、令和2・3年度東京女子体育大学共同研究費によって行われたものです。

参考文献（参考引用順）

- 1) 文部科学省（2014）全国体力，運動能力運動習慣等調査報告書.
- 2) 文部科学省（2013）学校体育実技指導資料第9集表 現運動系及びダンス指導の手引，東洋館出版社.
- 3) シーデントップ，D.：高橋健夫ほかの訳（1988）体育の教授技術，大修館書店.
- 4) 長谷川悦示，高橋健夫，浦井孝夫，松本富子（1995）小学校体育授業の形成的評価票及び診断基準作成の試み，スポーツ教育学研究，Vol. 14, No. 2, pp. 91-101.
- 5) 平田利矢子（2020）うんどう基礎のきそ1 リズムダンス，その前に，ベースボールマガジン社
- 6) 日本エアロビック連盟（2015）オリジナル グレープバイン，<https://www.youtube.com/watch?v=uRiaRm9HITE>，（参照日 2021年10月30日）
- 7) 日本ストリートダンス協会（2013）ゼロからはじめるヒップホップダンス，マイナビ.
- 8) 日本ストリートダンススタジオ協会（2018）学校体育向けリズムダンスの20の技の学習用映像，<https://nssa.or.jp/movie/physed/>，（参照日 2021年10月30日）
- 9) 高田康史，松尾千秋，矢野下美智子（2014）現代的なリズムのダンス授業における学習内容の検討—「ステップ習得学習」と「自由な運動学習」の比較を通して—，広島体育学研究，40，pp.9-20.