

学習課題（中学校全学年）



動画の解説もあります



【保健体育】

＜学習内容＞ 動画 URL <https://youtu.be/OEHGgBeM5fw>

「G ダンス」現代的なリズムのダンス：ヒップホップダンス②

- ・ヒップホップダンスの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ろう。（主体的に学習に取り組む態度）
- ・動きの方法を知り、オリジナルダンスを作成しよう。（思考・判断・表現）
- ・オリジナルダンスを発表しよう。（技能）

＜取り組み方＞

○ワークシートの手順にしたがって、以下についてまとめてみましょう。

1) 動画を視聴して、技術を説明しましょう。（知識）

自己評価例：技術の名称や行い方を理解している
技能の高め方を理解している

ヒップホップダンス①②の動画で身につけた技術（振り付け）の応用をしてみましょう。

- ・移動する
- ・手・腕の高さを変える、交差する
- ・体の向きを変える、高さを変える など

2) 動画のダンスに挑戦し、オリジナルダンス（8呼間×4回）を作成してみましょう。（技能）

※完成したダンスは、動画に成果を記録するか、登校後に発表会をしてみましょう。

- ・前時と本時の動画で身につけたダンスを応用したり、変化を加えたり、新しいオリジナルダンスに挑戦したりしてみましょう。
- ・インターネットや各学校で使用している副読本を活用してみましょう。
- ・ワークシートの2) は記述でも簡単な絵や図を使ってまとめてもかまいません。
- ・音楽は自分の好きな曲を使用してもかまいません。4拍子または2拍子のカウントの曲であれば可能です。

※リズムやステップに余裕があれば BPM（1分間の拍数）の速い音楽を使用して挑戦してみましょう。

自己評価例：リズムに乗って全身で軽快に踊ることができる
リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせ、動きに変化を付けて踊ることができる

3) 自作のダンスを作成する際に気をつけたことを整理しましょう。（思考・判断・表現）

自己評価例：課題の解決のためにどんなことを大事にして工夫したか書けている

○取り組み時間を記録しましょう。

＜学習のヒント＞

- 自己評価例を参考に課題を解決していきましょう。
- 室内で行う場合も安全に留意して行いましょう。

※動画音楽：MC SODA「Adult Cage feat.TAKU」Phalene「Swag」

『全身でリズムに乗り自己を解放する②』

_____年 _____組 _____番 名前 _____

1) 覚えたダンスの技術を簡潔にまとめましょう。(知識) ※動画を見て、自ら実践して整理する。

技 術	動きのポイントと表現のアレンジ (応用)
グー☞・パー☞	
チョキ☞	
スイッチステップ	

2) 前回と今回の学習で身につけた技（ダンス）を使って8呼間×4回（フォー・エイト）のオリジナルダンスを構成し表現しましょう。(技能)

※身につけた技を応用したり、変化を加えたり、まったく新しいダンスに挑戦してみましょう。

1、2	3、4	5、6	7、8
2、2	3、4	5、6	7、8
3、2	3、4	5、6	7、8
4、2	3、4	5、6	8、8

3) ヒップホップダンスを作成したり、踊る際に気をつけたりしたことを述べましょう。

(思考・判断・表現)

※完成した作品は動画に記録し提出したり、登校後に発表会をしたりしてみましょう。(技能)