

学習課題(小学校全学年)

【^{たいいく}体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて取り組みましょう。

<学習内容>

※参考動画

https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home_karada_.html



◆^{ひょうげんうんどう}表現運動に取り組みましょう。

※^{おんがく}音楽に合わせて行^{おこな}う課題です。動画を使^{つか}って取り組みましょう。

動画を見ないで取り組む時は、8カウント（いち・に・さん・し・ご・

ろく・しち・はち）のリズムに合^あわせておどってみましょう。

(1) 「タタロチカ」（フォークダンス）のおどりにチャレンジしよう。

①^{いろいろ}色々な速^{はや}さでやってみよう。

※「ヤクシー」は、「素晴らしい！」などの意味があります。

<ふりつけ例>



リズムにあわせて、かおのみぎとひだりてをたたいたり、ふとももをたたいたりします。



てをよこにかるくひらいて、こきざみにステップしながら、みぎまわりやひだりまわりうごきます。



てをうえにあげながら、あしをまえに出し、かかとをつけるようにうごかします。てをしたにして、あしをうしろにうごかすステップもあります。



となりのひとと、てをつなぎながら、えんのみぎにまわるイメージで、ステップをふみます。

「タタロチカ」は、ロシアのおどりで、やさしいステップだけで、たのしくおどることができます。

(2) 「よっちょれ」（よさこいソーラン）のおどりにチャレンジしよう。

①^{けいがい}軽快なリズムに乗って力強く踊^{おど}ってみよう。

②力強く踊るにはどうすればいいかな？

※^{ぜんしん}全身をつかって、^{ちから}力いっぱいあみをひく動きを^{あらわ}表そう。

<ふりつけ例>



てをうえにあげて、みぎひだりにおおきくふります。

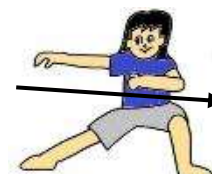


りょうてをおおきくひらき、かたあしでたってケンケンします。



ケンケンしながら、かいてんします。

りょうしにあみをひくうごきをイメージして、みぎからひだり、ひだりからみぎにひきながらひくいせいになります。



「よさこいソーラン」は、^{ほっかいどうみんやう}北海道民謡の「ソーラン節」と高知県の「よさこい」^{なるとつ}（鳴子を使ったおどりを合^あわせて考^{かんが}えられたおどりで、^{けいがい}軽快な音楽と^{ちからづよ}力強い動きが^{とく}特ちょうです。

<保護者による関わり方のポイント>※可能な範囲でお願いします。

- ・8カウントを一緒に数えてあげたり、手拍子を打ったりしてあげると、リズムと動きが合わせやすくなります。
- ・「よっちょれ」では、腰を落として低く踏みしめるような足取りを意識することで、力強く踊ることができるようになります。

「タタロチカ」ふりつけ



かおのみぎよこ
でてをうつ



かおのひだりよこ
でてをうつ



てをかるくひらき
みぎまわりにまわる



かおのひだりよこ
でてをうつ



かおのみぎよこ
でてをうつ



てをかるくひらき
ひだりまわりにまわる



かおのみぎよこ
でてをうつ



かおのひだりよこ
でてをうつ



てをうえにあげ
かかとをまえにだすよう
にステップする



かおのひだりよこ
でてをうつ



かおのみぎよこ
でてをうつ



てをしたにさげ
かかとをうしろにあげるよ
うにステップする

1・2・3・4・5・6



ふとももを6かいたたく

7



「ヤク」で、てをクロス
してかたをたたく

8



「シー」で、りょうてを
あげる

1・2・3・4・5・6



※くりかえす

7



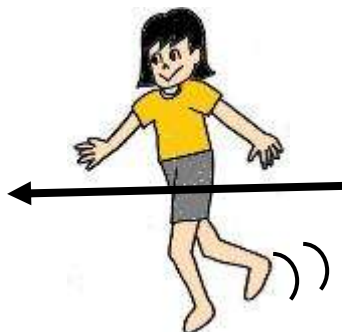
ヤクシー

8



1・2・3・4・5・6・7・8

1・2・3・4・5・6・7・8



となりのひととてをつなぎながら
おおきなえんをみぎにまわるイメージ



じっさいのフォークダンスは、
たくさんのおともだちとえんにな
っておどります。

おうちでは、かぞくといっしょに
おどるとよりのしくできます。



「よっちょれ」ふりつけ (曲のはじめから曲のとちゅうまで)

1・2・3・4・5・6・7・8



ハアッ!

1・2・3・4



ハアッ!

5・6・7・8



ハー ドッコイショ!



1・2・3・4・5・6・7・8



1・2・3・4・5・6・7・8



1・2・3・4・5・6・7・8・1・2・3・4



5・6・7・8



1・2・3・4



ドッコイドッコイドッコイショ

5・6・7・8 ×2



ドッコイドッコイドッコイショ

1・2・3・4・5・6・7・8

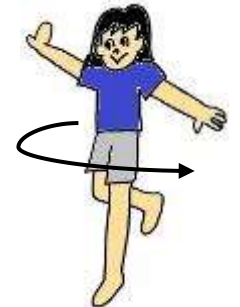


ヨッチョレヨッチョレヨッチョレヤ

1・2・3・4

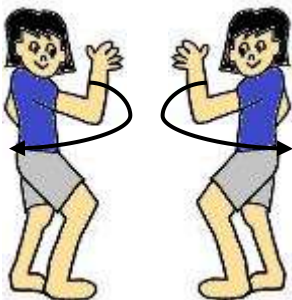


5・6・7・8



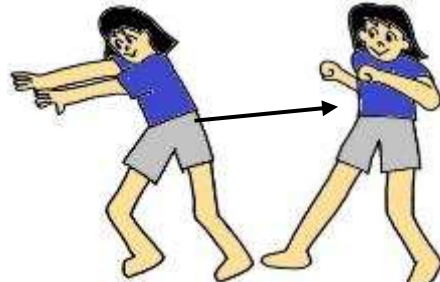
ヨッチョレヨッチョレヨッチョレヤ

1・2・3・4・5・6・7・8



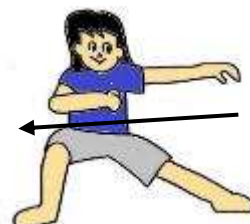
ヤ——

1・2・3・4・5・6・7・8 1・2・3・4・5・6・7・8



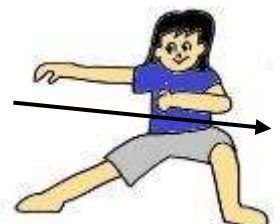
レンソーランソーランソーランハイハイ

1・2・3・4



おきのカモメに しおどきとえば

5・6・7・8



1・2・3・4・5・6・7・8



わたしゃ わたしゃ わたしゃ たつとり

1・2・3・4



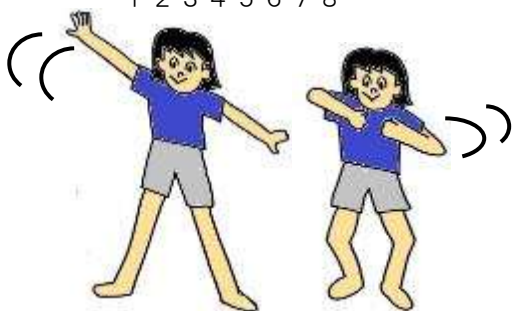
なみにきけ

5・6・7・8



チョイチョイチョイ

1・2・3・4・5・6・7・8



こうちのじょうかへ きてみいや

1・2・3・4・5・6・7・8



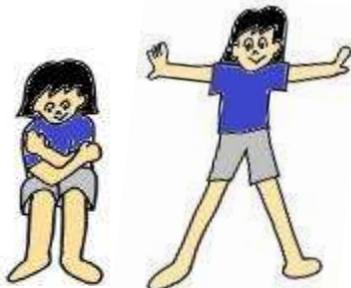
じんばもばんばも ようおどる

1・2・3・4



なるこりよてに

5・6・7・8



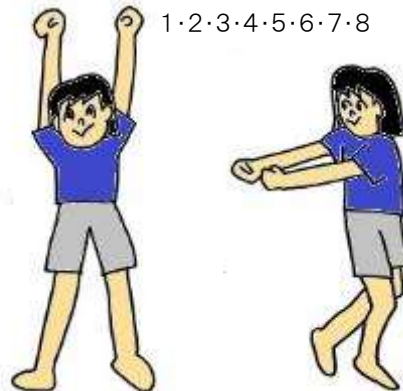
ようおどる

1・2・3・4・5・6・7・8



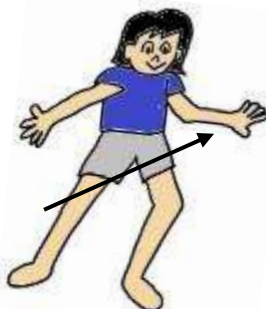
ヤサ エ-----ンヤ-----サ----- の

1・2・3・4・5・6・7・8



ド-----ツコイ ショー

1・2・3・4・5・6・7・8



ヤサ エ-----ンヤ-----サ----- の



ド-----ツコイ

1・2・3・4・5・6・7・8



ドッコイショ!