

学習課題（中学校1・2・3年生）



動画の解説もあります



【保健体育】

＜学習内容＞ 動画 URL <https://youtu.be/Eu8lRXagtZ8>

「G ダンス」現代的なリズムのダンス：ヒップホップダンス①

- ・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）
- ・ヒップホップダンスの歴史やルーツを知り、特徴を整理しよう。（知識）
- ・動き方の方法を知り、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) ヒップホップダンスの歴史・特徴について説明しましょう。（知識）

2) 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

3) 動画のダンスに挑戦し、オリジナルダンス（8呼間×2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。

- ・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

4) 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①』 年 組 番 名前 _____

1) ヒップホップダンスについて調べたこと（歴史、特徴）をまとめましょう。（知識）

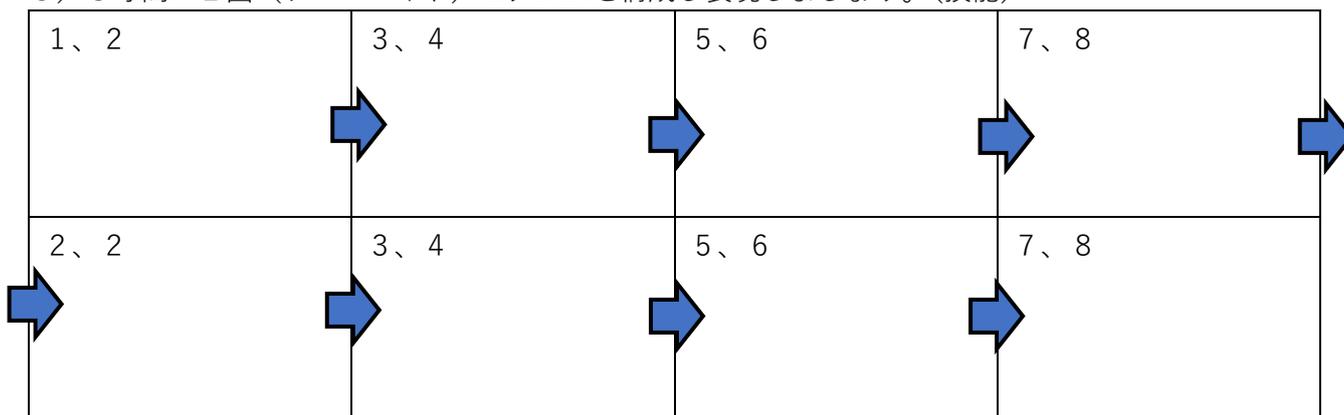
分

2) 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応用
ダウン	両足を肩幅よりやや広くし、腰が折れないように顔は真っ直ぐに前を向き、膝を曲げてリズムをとり、頭の高さを変える。
クラップ	
プッシュ	
サイドステップ	
スウィング	
タッチ	

分

3) 8呼間×2回（ツー・エイト）のダンスを構成し表現しましょう。（技能）



分

4) 設問3) の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まとめましょう。

（思考・判断・表現）

分

※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）