



ダンスを活用した  
運動機会の創出事業  
— 取組実践 —

令和7年度  
札幌市教育委員会

# Index

---

- 01. 稲積中学校
- 02. 東苗穂小学校
- 03. 常盤中学校
- 04. 羊丘小学校
- 05. 真駒内桜山小学校
- 06. 元町北小学校
- 07. 前田小学校
- 08. 前田中央小学校
- 09. 八軒中学校
- 10. 手稲西中学校
- 11. みどり小学校



運動の機会の少ない生徒に、気軽に体育館で運動に親んでもらう機会を保体委員会で企画しました！そして、プロのダンサーに授業で教えていただきました！

・普段から保体委員会では昼休み(20分間)で、たくさんの人に運動に親んでもらえる企画を考え、運営しています。普段はバレー、バスケ。グラウンドではサッカーやテニス、キャッチボールなど。特別企画で卓球など様々な工夫をしています。そして、今回はさらに特別企画！ダンスフェスを行うことにしました。生徒に親しみのある曲を選曲していただき、踊ったり手拍子したり、みんなで楽しもうとする雰囲気をつくることができました。全校生徒のほとんどが参加し楽しみました！

・授業では1時間ずつ各学年で行いました。ヒズマーキーなどステップを教えていただきました。振付をして踊り、教え合い・発表し合い、盛んな交流もあり、ミスなく踊れた達成感やリズムに合わせて体を動かす楽しさを思う存分味わえた1時間でした。

最高にアツい15分間が、体育館にやってくる。

## 踊れ！昼休みダンスフェス！

保体常任委員会



世界を獲った  
"CHIBI UNITY"

CHIBI UNITYがやってくる！  
全校生徒・先生、誰でも参加OK 申し込み不要

2月18日・19日・26日  
昼休み体育館で開催  
3日間はシャージ登録可  
世界レベルのパフォーマン  
スを間近で見られる、二  
度とないチャンス！初心  
者も、ただ見たい人も、先  
生も、全員体育館に集  
合だ！手拍子だけでも見  
るだけでも！みんなで体  
育館へGO！



グループで協力し合い、これまでの経験から **自分たちだけの「オリジナルダンス」**を作る活動

## ①子どもの実態について

- ・対象は本校5・6年生(5年生27名、6年生36名)
- ・事前アンケートからダンスに対して、「苦手」「好きではない」といったイメージを持つ児童が多い。ボール運動などには積極性がみられる。

## ②「子どもの声を聴く」の具体について

- ・1時間目に練習した振付の続きを自分たちで考える活動を設けた。
- ・決められた振付を踊るだけでなく、児童が「こんな動きを取り入れてみたい」といった主体性がみられるような活動を設けた。

## ③具体的な取組内容について

- ・計3回の単元「リズムダンス」の授業として行った。
- ・1時間目は基本の動きと音楽にあった振付のレクチャー、2時間目はグループで振付の続きをグループで考える活動、3時間目にグループ毎の成果発表会とした。

## ④子どもの変容について

- ・初めは緊張気味の児童もダンスを踊るにつれて笑顔が出てきた。
- ・発表会では堂々と楽しく踊る児童の姿がみられ、ダンスの楽しさを実感できたと思う。
- ・「来年もやりたい!」のような意欲的な声がたくさんあった。



発表会の様子です！

受験期を乗り越えた今だからこそ、生涯の運動機会を見据えた 前向きで健康的な心身を育む。

## 生徒の実態

対象生徒：中学3年生16名（男子9名、女子7名）

難しさを感じることに一生懸命取り組めるクラスで、運動が苦手な生徒も一定数いるが周囲の勢いに乗って楽しめる生徒が多い。受験期に保健体育科の授業以外で体を動かす機会が少なく、体力低下が懸念されていた。

実施日が高校入試と重なっていたため少人数での授業となったが、リズムに乗って体を動かす楽しさやダンスを通して一体感が得られる良い機会となった。

## 取組内容

はじめに音楽に合わせて準備運動をおこない、怪我の予防と音を聴いて体を動かす感覚を習得することができていた。

ダンスの基本となるステップを練習した後は、Mrs.GREENAPPLEの明るい曲調・前向きな歌詞に合わせて振り付けを教わることで、歌詞の意味を捉えながら楽しんで体を動かす様子が見受けられた。

## 「子どもの声を聴く」の具体・子どもの変容

ダンスの授業に対して消極的な生徒が多かったが、体を動かすことが苦手な生徒から「楽しかった」「この運動なら授業じゃなくても続けたい」という、充実感のある声が上がっていた。

振り付けの習得が早い点に着目したところ、単に体を動かすだけでなく歌詞の意味を捉えながらリズムに合わせて体現することで、曲のイメージが広がり、表現の幅も広がることがわかった。



## Engine ～発進「自分らしい自分に向けて」～

羊丘小学校

6年生の学年テーマである「Engine」と関連付け、今回の取組を通して、「**自分の思いを外へ解き放つ手段**」を体験的に学び、「**自分らしさ**」を表現できる**資質・能力**を育みます。

### ・子どもたちの実態について

- \* 体を動かすことは好きであり、ダンスを個人的に楽しんでいる子どもは多いです。
- \* 授業など集団での取り組みになると「周りの人から評価されることへの不安」「完璧にやらなければならないという重圧」など、自分の感情を解放して表現することへの抵抗を感じている子がいます。

### ・「子どもの声を聴く」の具体について

- \* 各種アンケートなどの調査から本校の子どもたちが求めるものは、「こうすればできる」(活動への見通し)という「安心感」であることが分かりました。

### ・具体的な取組内容について

- \* CHBI UNITYの宮下様と渡邊様と一緒に踊り、ダンスの基本的な動きを学ぶことで、まず「〇〇すれば踊ることができる」という「安心感」と「踊ることが楽しい」という素地づくりを行いました。その後、創造的に踊ることができる活動、「自分らしさ」を表現することができる機会にしました。

### ・子どもの変容について

- \* 最初はダンスをすることに消極的な子どももいましたが、「できた」体験を積み重ねることで、楽しく体を動かし、「〇〇してみよう」「もっと〇〇すればいいね」など、自分の「思い」を付け加え、広げながら創造的に踊る姿が見られるようになりました。



この取組を通して、子どもたち一人一人が「なりたい自分」(本校で重点にしている言葉の一つ)を具体的に想像し、「やってみよう！」と一歩踏み出せる姿を目指す

## \*子どもの実態について

素直な気持ちで物事へ取り組む明るい子が多いが、「難しいと感じることに自分から挑戦」という面で課題があることが日常の姿や学校評価の結果から見受けられる。

## \*「子どもの声を聴く」の具体について

学校でも事前アンケート調査を実施した。

「世界を舞台に活躍されている方に会える期待感」や「この機会を楽しみたい！」といった思いが表出される結果となった。(⇒アンケート内容は宮下様と事前に共有)

## \*具体的な取組内容について

- ①YouTubeの動画を見せ、「なんと！世界で大活躍しているチビユニティの方々が桜山小に来て特別な授業をしてくれることに！！」という内容のスライドを作成し事前に見せてからアンケート実施。
- ②当日は、保護者の参観も募り、低学年・中学年・高学年で1コマずつ体育の授業として実施した。高学年ブロックのみ質問コーナーを設け、「夢・世界・職業観」についてのお話をいただいた。

## \*子どもの変容について

教えてもらった動きができた時、自然と歓声が上がったり友達と喜び合ったりする様子が見られた。授業後の各教室で「あっという間だった！」「またやりたい！」という声がたくさん聞かれた。



本校に在籍している『**全ての人**』を対象とした、自由に参加できる活動

【内容について】

## ①子どもの実態について

- ・全児童数596人(通常学級18・特別支援3)
- ・子どもらしい児童が多く、全国体力状況調査の結果が優れているわけではない。様々な場面で「楽しい」と感じている時としない時の反応が分かりやすい。

## ②「子どもの声を聴く」の具体について

- ・全学級の児童(教員)を対象として企画。複数の児童・担任に人気曲を尋ね、ダンスの曲として採用。

★採用曲:『カリスマックス』SnowMan

## ③具体的な取組内容について

- ・中休みに全部で4回の取り組みを設定し、自由参加とした。いつでも参加したり、抜けたりしてよい。
- ・宮下様に練習動画を作成していただき、全児童にQRコードを配付し、家でも見られるようにした。

## ④子どもの変容について

- ・最初はダンスに難しさを感じている児童がいたが、回数を重ねることで楽しく体を動かす児童が増えた。



先生方も一緒に踊りました！

自由参加のプログラムを通じ、活気溢れる空間で、心も体も解き放つ成功体験の場。

## ■ 子どもの実態について\*\*\*\*\*

全校児童に呼びかけ、8割の児童が参加。「難しそう」という不安をもちつつも、プロの動きに魅了され、いつもと違う雰囲気の中で、体験したことのないリズムステップを自分のものにしようと好奇心旺盛な姿が見られた。

## ■ 「子どもの声を聴く」の具体\*\*\*\*\*

校内アンケートの結果から、参加児童の35%が「難しかった」と回答した

にも関わらず、98%の児童が「来年もまたやりたい。」と回答。「できた！」の実感が得られたことが、満足した声に繋がった。また、「次はもっと難しいものに」「協力した形のダンスがやってみたい」など主体的な声も多く、次年度計画に反映させたい。



## ■ 具体的な取組内容について\*\*\*\*\*

中休みのワークショップを実施。リズム遊びから入るスモールステップ指導により、身体表現の楽しさを段階的に体得できる構成。更に1～5年生をブロックごとに1時間ずつではあったが、躍動感あふれる曲に合わせた振り付けのレッスンもしていただいた。

## ■ 子どもの変容について\*\*\*\*\*

当初は「難しそう」と予測していた児童の多くが、体験後は「やってみると簡単だった」へと変容。運動への苦手意識が、自ら主体的に体を動かす楽しさへと変化した。

ダンスで冬にも思いっきり体を動かそう！

みんなと同じ、みんなと一緒に楽しもう！

本校は、他の札幌の学校同様、冬になると運動機会と場所が制限されます。段図を思えることで体育館以外でも体を動かすことができるようになるのではと期待していました。

## 【学年一緒に楽しくダンス】

体育の一時間を利用して、学年でダンスを一緒にしました。一時間と短い時間でしたが、新しいことを覚える楽しさと、みんなとシンクロする重しラサを感じることができ、生き生きと活動することができました。

## 【全校一緒に楽しくダンス】

「きらめき委員会(健やかな体を作る中心となる委員会)」が中心となり、中休みの時間を利用して取り組みました。ポスターや行内報周防を利用して全校児童に参加を呼び掛けることで、全校k児童のほど全員が参加することができました。委員会の子も、参加した児童も自分の意志で取り組むことができたことが大きな成果です。



生徒一人一人が、「身体を動かすことの楽しさ」「自分を表現することの楽しさ」「コミュニケーションの大切さ」を実感する取組を目指す。

## 【子どもの実態について】

1, 2年生は必修で3年生は選択科目としてダンスの授業を行いました。ダンスに意欲的な生徒が多く、ノリもよく一生懸命真面目にダンスに向き合える生徒が多い。

## 【「子どもの声を聴く」の具体について】

3

## 【具体的な取組内容について】

3年生は11月から12月にかけてダンスの授業をしていたため、授業の後半で1回プロダンサー/お越しいただき、創作ダンスに使えるステップ等を教えていただきました。1, 2年生はダンス授業の終了後でしたので新しい楽曲でサビの部分の振り付けを覚えられるようご指導いただきました。



## 【子どもの変容について】

どんどん開放的になり意欲的になっていく様子がわかりました。ダンスに対して消極的だった生徒も終わったあとに「楽しかった」との声が聞けました。

ダンスを通して、体も心もリラックスしながら体を動かす楽しさを感じよう！  
作品を作り出し、自由にそして笑顔で過ごす空間をつくりだそう！

学級で1つの

## 子どもの実態について

- ・全校生徒134名、6クラスと小規模校である。
- ・体を動かすことが好きな生徒は比較的多い。

## 「子どもの声を聴く」の具体について/具体的な取組内容について

- ・保健体育科の授業の一環として、全校生徒を対象にダンスの学習を実施した。講師としてプロダンサーを招き、基本動作の指導を受けた後、その動きを基に各学級で「8×4」の振り付けを創作した。
- ・子どもの主体的な活動を重視し、教師は必要最小限の助言にとどめて指導を行った。活動当初は創作が円滑に進まず、動きも小さい様子が見られたが、「見たことのある動きを取り入れてよい」と助言したことで、生徒の発想が広がり、意欲的に活動する姿へと変容した。その結果、約30分で全学級が振り付けを完成させることができた。
- ・発表場所は「ステージ上」または「フロア」から選択させたが、予想に反し、多くの生徒がステージ上での発表を希望した。

## 子どもの変容について

- ・1時間目には恥ずかしそうにしていた生徒も見られたが、仲間とともに体を動かす中で次第に自信をもち、動きも大きく伸びやかなものへと変化していった。学級ごとの創作活動では、仲間の動きを見ながら互いに教え合う姿や、他学級の演技を称える姿が見られ、協働的な学びの深まりが感じられた。また、講師への質問の時間には、ダンスの技術に関する内容だけでなく、プロダンサーという職業や海外遠征の経験についても話を伺うことができ、生徒の中には新たな世界に触れ、視野を広げる機会となった生徒もいた。



休み時間のダンス体験を通して、心と体を解放し、生き生きとダンスを楽しむ子の姿

## 【子どもの実態について】

全校児童353名。夏季間は外遊びをする子どもも多いが、冬季間は、一部の子に限られている。ここ数年では、子どもたちの希望で「ダンスクラブ」（クラブ活動）を設置している。今年度、休み時間に体育館でダンスクラブの発表を実施した際に、たくさんの児童が鑑賞にきた。一緒に体を動かす姿もあり、ダンスに対して興味をもっている子どもも多い。

## 【子どもの声を聴く】の具体・具体的な取組内容

休み時間の運動機会として、15分間で踊れるダンスの体験を講師の方に依頼し、自由参加とした。事前調査では、参加希望は少なめだったが、当日は予想よりも多くの子どもたちが体育館に集まった。1回目よりもさらに2回目の参加児童が増えたこと、「楽しかった」「また踊りたい」などの声が聞こえたことから、運動機会としてダンスの場を設定するよさを感じた。

## 【子どもの変容】

休み時間に運動をする機会の少ない子ども、多数参加していた。また、恥ずかしそうにダンスをしていた子ども、時間が経つにつれ、笑顔で生き生きと体を動かしている姿が見られ、とても素敵な時間を過ごすことができた。心も体も解放できる活動を意図的に作っていきたい。

