

群馬県女子体育連盟だより

第158号

2015年 7月発行

<本部> 〒371-0051 前橋市上細井町1700-8 松本富子
Tel 027-234-3190 090-7175-3366

実技講習会

運動会からはじまる リズムダンス・表現



平成27年6月13日(土) 13:00~
前橋市第三コミュニティセンター

かおり

東京都女子体育連盟副会長 長津 芳 先生

長津先生はとてもエネルギッシュでずっと笑顔、言葉がけが魔法のようでした。難しい言葉の説明ではなく、感覚的な言葉やオノマトペのあふれる言葉「ウェアスゴイ、ザザー、スイスイ、チョンチョンパ、…」などなど、子どもたちを楽しませたいという熱い思いを感じました。楽しく、運動量も多く、3時間があっという間でした。参加された先生方からは、たくさんの感謝の言葉をいただきました。

〇つながりダンスで盛り上がりよう

大きな輪になって「言うこと一緒・やること一緒」

先生：「前」 みんな：「前」と言いながら前ジャンプ

先生「後ろ」 みんな「後ろ」と言いながら後ろジャンプ

「言うこと一緒・やること反対」

先生：「右」 みんな：「右」と言いながら左へジャンプ

「言うこと反対・やること一緒」

「言うこと反対・やること反対」

〇2人組で「この指、ついておいで！」

1人の指のとおり、もう1人が頭から体全体を動かしていく。
低学年から中学生まで、みんな楽しめる。

〇6人の輪で「あんたがたどこさ」

㊦ のところで進行方向反対に一歩もどる

・ラストはいろいろなポーズできめる。

「名前つなぎゲーム」

リズムを刻みながら続ける。

「かおりんの隣のみかりんです。いえーい いえーい いえーい いえーい」

「かおりんの隣のみかりんの隣のメロンパンです。いえーい いえーい…」

〇エアースクワで盛り上がりよう！

「ひょっこりひょうたん島」みんなで一気に踊る

A<2人組で向かい合って>

先生：「体育館がプールだよ。どんなことができるかな？」

まず、団結



- ・曲なしで、2人組で動く
- 先生：「曲がかかるけど、聞いても聞かなくてもいいんだよ」
- 「お試しタイムで色々動いてみてね」
- B < 5～6人で円になって >
- 先生：「『丸い地球の～』から円になるよ」
- 「お試しタイムスタート！」
- C < 一列に並んで >
- 先生：「『進め～』ポーズ」



導入で親しくなったおかげで意見がどんどん出て、創作が進みました。どのグループも自信をもって発表していました。

- ・表現を引き出す
- 先生：着いたよ、着いたよ、不思議な島！
- どんどん凍っちゃう島・ジャングルの島…
- ・新聞紙で舟・Tシャツ・消防士の帽子
- ①船で不思議な島を見つけに行っちゃったよ
- ②消防士になって大活躍…

1枚の新聞紙を折って、船を作り、船を出し、ジャングルの中で蛇にあたり、ペンギン島に行ったり、忍者の島に行ったり、嵐であって漂流したり、新聞紙で作った船はあちこち壊れて…。最後に開いてみるとTシャツの形に。子どもたちはそれを着て大喜び。1単位時間の素晴らしい表現活動。「お見事」の一言。感動いっぱいです。子どもたちは、その新聞紙Tシャツに色マジックで思い思いの絵を描く。大切な思い出にも…。たくさんの引き出しから、今日はいくつかを教えてくださいましたが、3時間があったという間の講習でした。最後に受講された方が、先生にたくさんの質問や相談をされていました。先生のエッセンスを少しでもいただいて、来週から、子どもたちのために元気に、長津先生になりきってがんばってほしいと思いました。 (吉田)

〇花笠音頭で盛り上がりよう！

ひとり、ひとつアイディアを出してつなげたら、できあがり！(花笠を動かす動きを見つける)
「ヤッシュウマカショ」のところは全員お揃いで、笠を背に回る動き。
隊形も工夫すると華やかになる。

「おまつり」を表現しよう

- ①イメージを出し合う→
- ②デッサン→
- ③ひと流れの動きに→
- ④グループでためす→
- ⑤グループで創る→
- ⑥見せ合う→
- ⑦運動会で発表



参加された先生方の感想

- *運動も苦手で初めは不安でしたが、長津先生の声かけで自然に体が動き、楽しんでる自分がいました。この楽しさを、運動が苦手だと思っている子どもたちにも伝えていきたいと思います。
- *表現の一連の動きをグループのメンバーに担当を振り分けて教えていく方法を初めて知ることができ、とても勉強になりました。子どもに少しのテーマを与えるだけで表現につながっていくことを実感できました。

(取材 吉田 / 編集 佐藤)