

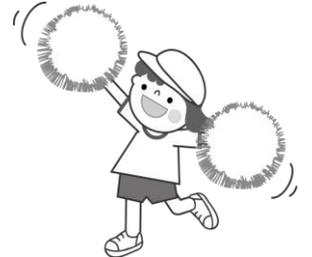
# 1. 曲の選び方

○子どもたちが好きな曲や親しみやすい曲、自分も気に入った曲

動きを作り練習していく間、繰り返し何回も聴くので・・・

○リズムカルで、拍をとりやすい曲

曲を流しただけで自然とリズムをとり動きたくなるような曲。動きを作るときには、8呼間のまとまりで考えることが多いので、拍が余分に入る部分や足りない部分が何度もあったり、途中で拍子が変わったり部分があると難しい。また、テンポの速さにも気をつける。簡単な動きで動いて試してみるとよい。



○男女問わず楽しく動けそうな曲

女子だけでなく、男子も喜んで楽しく動ける（力強い動きや激しい動きなど）ような曲。

○動きのイメージが湧いてくる曲

曲を聴いて「かわいい感じ」「かっこいい感じ」「力強い感じ」「激しい感じ」「弾む感じ」などイメージがわく曲。また、曲全体の感じや歌詞から動きをつかむのもよい。

☆具体的なイメージとして・・・

動物・乗り物・スポーツ・キャラクター・ヒーロー・遊び・日常生活 など

○手に入りやすい曲

今現在流行している曲やテレビで使われている曲など。  
運動会用CD（運動会用にアレンジされた曲）はその年しか製造されないので注意。  
☆著作権には注意を！！

○普段からいろいろな曲を聴く

日常の中で、いいなと思う曲や気になる曲をチェックしておく。

- ・アニメやドラマの主題歌
- ・子ども番組で使われている曲
- ・映画などのサウンドトラック
- ・ゲームで使われている曲
- ・スポーツイベント（オリンピック・ワールドカップ・バレーボール・甲子園・高校サッカー）

ーなど)

## 令和6年度 おすすめの曲



### 【低学年・中学年用】

- 『Magic』 Mrs.GREEN APPLE
- 『オレンジ』 SPYAIR (ハイキュー主題歌)
- 『ライラック』 Mrs.GREEN APPLE
- 『夜祭音頭』 緑黄色社会
- 『青のなかで』 いきものかかり(CMソング)
- 『Cheers』 ClariS(はたらく細胞)



## 2. 曲の構成と曲想にあわせた動きづくり

〈リズムダンスを作るポイント〉

- 1 知っている曲でリズムに乗りやすい
- 2 自然に動ける（体が動いてしまうような）曲
- 3 振り付けが覚えやすい
- 4 友達とかかわり合いの楽しさがある

リズムダンスを作る（振り付けをする）作業を難しく考える必要はありません。子ども達と楽しみながら、作れるとよいと思います。

### ①曲の構成を把握し、作品の構成を考える

- 曲から、作品・動きのイメージを持つ
- 曲のカウントをとり、大まかな構成を考える
- 歌詞を見ながらカウントをとると、曲の構成が把握しやすく作品の構成が考えやすい  
歌詞を見てカウントをとる
- 繰り返しの曲の部分は同じ動きが、わかりやすく踊りやすい
- 隊形も考え、間奏など移動に使うなど、大まかな構成を考える
- 変化のある構成になるように工夫する  
同じ動きでも、人数や隊形を変えると変化のある構成になる。  
・全員で一緒に動く ・バラバラに動く ・グループで動く ・2人組で動く

### ②曲想にあわせた動きづくり

- 曲から作品のイメージを持つ(曲全体のイメージ) …例えば、元気が出るイメージを持ったなら
  - ・元気いっぱいノリノリな動き
  - ・前向きで前に進んでいこうとする気持ちいっぱいな動き
  - ・言葉(歌詞)を生かした動き
  - ・二人や四人組で関わり合いながら、楽しむ動き
- イメージからの動きづくり、曲にあわせた動きづくりをする
  - ・曲のサビの部分や自分の作りやすいところから、動きを考えていく
  - ・「この作品は、この動き」という印象的な個性ある動きを考える
  - ・言葉から動きを考える。・・・例えば、拳上げ! GO!! GO!! GO!! なりきり王!
  - ・歌詞がなくても、曲のリズム・曲想からも動きは作れる
- 曲のカウントにあわせて、動きを考える
- 変化をつけた動きを考える
  - ・動きにアクセントをつける
  - ・ねじる・回るなどの動きを組み合わせる
  - ・素早い動きやストップなどで、リズムに変化をつける
  - ・友だちと関わって踊る 二人組やグループになって、離れたり、くっついたり、反対の

動きをしたり、かけ合ったりする

・場の変化・・・向いている方向を変える まとまりから広がる 交差する

### ③ひと流れの動きをつくるための工夫

#### ○動きの繰り返し

- ・一瞬の動きも繰り返すことで流れができる
- ・3回以上繰り返してみる
- ・同じ動きを、方向を変えてやってみる

#### ○動きの誇張

- ・体をいっぱい使って、大きさに動く
- ・手足を広げてみたり、移動を大きくしてみたりする

#### ○急に変わる感じを加える

- ・動きが単調な時には、ぱっと変わると流れができる
- ・感じの違う動きや移動・ストップを取り入れる

#### ○反対の感じの動き

- ・同じ動きでも高低差をつけて動き、つなげてみる
- ・速く動いたり、スローモーションで動いたりして、反対の感じを組み合わせる

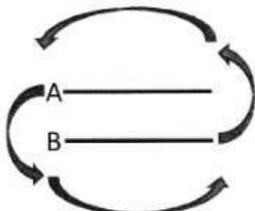
### ④リズムダンスで使える定型の動き

(一人) ボックスステップ・・・手の動きを変えて 高さを変えて リズムを変えて  
サイドステップ Vステップ Aステップ マンボステップ

(二人) 相手と手をたたく・・・拍手→右手と右手→拍手→左手と左手→拍手→腿→両手  
スキップでドーシードの移動・・・体の向きを変えずに相手と位置を入れ替わる  
向かい合ってウェーブ・・・小さい波を描く・大きい波を描く  
手をつないでまわる・・・右手と右手をつないで、右回りし、左手は、斜め上  
背中合わせのポーズ・・・右足を出してポーズ→戻る→お尻を振る→左側も同じ

(みんな) カノン・・・同じ動きを(一人ずつ) タイミングをずらして行う  
ウェーブ ストップモーション ロールダンス

令和6年度 低学年「最高到達点」(SEKAI NO OWARI)

| 担当班 | 構成       | カウント                                 | 歌詞   | 動き                                    | 隊形  |
|-----|----------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---|
|     | 前奏       | 8                                    |  | 下を向く・足肩幅に開く・手は後ろで組む                   | 横2列<br>(実態に応じて4列)   |
|     | A        | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8      | 弱さを味方につけた僕は<br>誰よりも高く飛べるのだから<br>こんなところで止まったら<br>無くしたものが輝かなくなる<br>君がどこか迷った時に<br>僕の心も彷徨っていたら<br>見つけてあげられないんだ<br>優しさだけじゃなくその強さも                 | 上の8×4を<br>繰り返し                        | A _____<br>B _____  |
| 講師  |          | 8<br>8                               | 分かってるんだ<br>夜明けのときさ   | (前列)片膝立ち・敬礼⇒(後列)<br>立ち上がり、前後入れ替え      | 前後列入れ替え<br>A _____<br>B _____<br>↓ ↑  |
|     | B<br>サビ  | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8      | 最高到達点にまで<br>一気に駆け抜けて行くから yeah<br>麻痺して笑ってるんだろう<br>あの日々の痛みも過去だから 多分<br>世界を敵にしなが<br>崩れそうな足で踏みとどまる yeah<br>あと少しかだけ動いてくれ<br>さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今     | 上の8×4を<br>繰り返し                        |   |
|     | C<br>間奏① | 8<br>8<br>8<br>8<br>8                | さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今<br>(今 今 今 今 今)   |                                       |   |
|     | A        | 8<br>8<br>8<br>8                     | 起き上がれずに溢れた涙<br>顔の周りで水溜りに<br>息するのもギリギリで<br>涙は味方のはずだったのに   |                                       |   |
| 講師  | 間奏②      | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8 | 分かってるんだ  | (前列)片膝立ち・敬礼⇒(後列)<br>立ち上がりながら、右手拳を上上げる | 円に移動<br>2列⇒一重円<br>4列⇒二重円<br> |
|     | D        | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8 | 最高到達点にまで<br>一気に駆け抜けてきたから yeah<br>麻痺して笑ってるんだろう<br>あの日々の痛みも過去だから 多分<br>自分を敵に回した<br>それは強いようで脆いから yeah<br>自分を味方につけた<br>僕は誰より強くなるはずさ 今<br>(今 今 今) | 上の8×4を<br>繰り返し                        | 反時計回りに移動して円になる  |
|     | B<br>サビ  | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8      | 最高到達点にまで<br>一気に駆け抜けてきたから yeah<br>麻痺して笑ってるんだろう<br>あの日々の痛みも過去だから 多分<br>世界を敵にしなが<br>崩れそうな足で踏みとどまる yeah<br>あと少しかだけ動いてくれ<br>さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今     |                                       |   |
|     | C<br>後奏  | 8<br>8<br>8<br>8                     | さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今  |                                       | 移動したい場合は、移動   |

令和6年度 中学年 「MORNING SUN (EXILE B HAPPY)」

| 担当班 | 構成     | カウント                                     | 歌詞  | 動き | 隊形 |
|-----|--------|--|---|----|----|
| 講師  | 前奏     | 8<br>8<br>8<br>8                         | Hooray, hooray, hooray our morning sun<br>光の粒がダンスしてる<br>Hooray, hooray, hooray 朝が来るたび<br>新しい青へ fly up   |    |    |
|     | C      | 8<br>8<br>8<br>8                         | I'm so ready, very ready Monday to Sunday<br>I'm so goody, very goody to be happy<br>I'm so ready, very ready always ready<br>きゅっとした顔で 走り出せ   |    |    |
|     | A      | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8     | 実のところ僕はすごく<br>怖いものだらけで<br>逃げ出したいって 思ってた<br>ことあるごとに gee<br>自分自身で決めるのは<br>かなり勇気がいるからさ<br>迷い迷って 悩み悩んで<br>謎解きの繰り返し  |    |    |
|     | B      | 8<br>8<br>8<br>8                         | Yes go, yes go, yes go 宝探し<br>五里霧中でしながら<br>Gotta go, gotta go, gotta go 無我夢中に<br>生きている  |    |    |
|     | C (サビ) | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8     | Hooray, hooray, hooray our morning sun<br>未来は過去よりずっと楽しい<br>Hooray, hooray, hooray そしてこの瞬間<br>瞳そらすな ready steady go<br>I'm so ready, very ready Monday to Sunday<br>I'm so goody, very goody to be happy<br>I'm so ready, very ready always ready<br>しゅっとした顔で 風になれ |    |    |
|     | 間奏     | 8<br>8                                   |   |    |    |
|     | A      | 8<br>8<br>8<br>8                         | 空っぽの海に水を<br>注ぎ続けるような そんな<br>日々を 過ごしていこう<br>先は長いさ ah   |    |    |
|     | B      | 8<br>8<br>8<br>8                         | Yes go, yes go, yes go 昨日とは<br>全然違う世界を<br>Gotta go, gotta go, gotta go 僕たちが<br>創れる  |    |    |
|     | C (サビ) | 8<br>8<br>8<br>8                         | Hooray, hooray, hooray our morning sun(morning sun)<br>光の粒がダンスしてる<br>Hooray, hooray, hooray 朝が来るたび<br>新しい青へ fly up again  |    |    |
|     | B      | 8<br>8<br>8<br>8 + 4<br>8<br>8<br>8<br>8 | 明日出逢う人が<br>痛みを隠すなら<br>なんにも 言わずに<br>ただ笑いかけていよう<br>Morning, sun you are my hero<br>いつでも僕のヒーロー<br>Morning sun どんなふうに<br>僕を試すんだい?   |    |    |
|     | C (サビ) | 8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8     | Hooray, hooray, hooray our morning sun<br>未来は過去よりずっと楽しい<br>Hooray, hooray, hooray そしてこの瞬間<br>瞳そらすな ready steady go<br>I'm so ready, very ready Monday to Sunday<br>I'm so goody, very goody to be happy<br>I'm so ready, very ready always ready<br>しゅっとした顔で 風になれ |    |    |
| 講師  | 後奏     | 8<br>8                                   | Oh yeah   |    |    |