

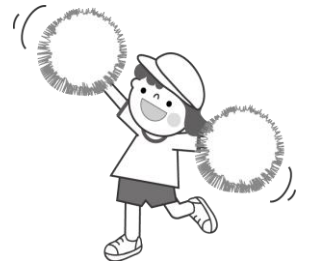
1. 曲の選び方

○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 (実態に応じて4列)
	A	8 8 8 8 8 8 8	弱さを味方につけた僕は 誰よりも高く飛べるのだから こんなところで止まったら 無くしたものが輝かなくなる 君がどこか迷った時に 僕の心も彷徨っていたら 見つけてあげられないんだ 優しさだけじゃなくその強さも	上の8×4を 繰り返し	A _____ B _____
講師		8 8	分かってるんだ 夜明けのときさ	(前列)片膝立ち・敬礼⇒(後列) 立ち上がり、前後入れ替え	前後列入れ替え A _____ B _____ ↓ ↑
	B サビ	8 8 8 8 8 8 8	最高到達点にまで 一気に駆け抜けて行くから yeah 麻痺して笑ってるんだろう あの日々の痛みも過去だから 多分 世界を敵にしなが 崩れそうな足で踏みとどまる yeah あと少しかだけ動いてくれ さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今	上の8×4を 繰り返し	
	C 間奏①	8 8 8 8 8	さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今 (今 今 今 今 今)		
	A	8 8 8 8	起き上がれずに溢れた涙 顔の周りで水溜りに 息するのもギリギリで 涙は味方のはずだったのに		
講師	間奏②	8 8 8 8 8 8 8 8	分かってるんだ	(前列)片膝立ち・敬礼⇒(後列) 立ち上がりながら、右手拳を上上げる	円に移動 2列⇒一重円 4列⇒二重円 
	D	8 8 8 8 8 8 8 8	最高到達点にまで 一気に駆け抜けてきたから yeah 麻痺して笑ってるんだろう あの日々の痛みも過去だから 多分 自分を敵に回した それは強いようで脆いから yeah 自分を味方につけた 僕は誰より強くなるはずさ 今 (今 今 今)	上の8×4を 繰り返し	反時計回りに移動して円になる
	B サビ	8 8 8 8 8 8 8	最高到達点にまで 一気に駆け抜けてきたから yeah 麻痺して笑ってるんだろう あの日々の痛みも過去だから 多分 世界を敵にしなが 崩れそうな足で踏みとどまる yeah あと少しかだけ動いてくれ さあ、復活だ 目醒めの時が来た 今		
	C 後奏	8 8 8 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 8 8 8	Hooray, hooray, hooray our morning sun 光の粒がダンスしてる Hooray, hooray, hooray 朝が来るたび 新しい青へ fly up		
	C	8 8 8 8	I'm so ready, very ready Monday to Sunday I'm so goody, very goody to be happy I'm so ready, very ready always ready きゅっとした顔で 走り出せ		
	A	8 8 8 8 8 8 8 8	実のところ僕はすごく 怖いものだらけで 逃げ出したいって 思ってた ことあるごとに gee 自分自身で決めるのは かなり勇気がいるからさ 迷い迷って 悩み悩んで 謎解きの繰り返し		
	B	8 8 8 8	Yes go, yes go, yes go 宝探し 五里霧中でしながら Gotta go, gotta go, gotta go 無我夢中に 生きている		
	C (サビ)	8 8 8 8 8 8 8 8	Hooray, hooray, hooray our morning sun 未来は過去よりずっと楽しい Hooray, hooray, hooray そしてこの瞬間 瞳そらすな ready steady go I'm so ready, very ready Monday to Sunday I'm so goody, very goody to be happy I'm so ready, very ready always ready しゅっとした顔で 風になれ		
	間奏	8 8			
	A	8 8 8 8	空っぽの海に水を 注ぎ続けるような そんな 日々を 過ごしていこう 先は長いさ ah		
	B	8 8 8 8	Yes go, yes go, yes go 昨日とは 全然違う世界を Gotta go, gotta go, gotta go 僕たちが 創れる		
	C (サビ)	8 8 8 8	Hooray, hooray, hooray our morning sun(morning sun) 光の粒がダンスしてる Hooray, hooray, hooray 朝が来るたび 新しい青へ fly up again		
	B	8 8 8 8 + 4 8 8 8 8	明日出逢う人が 痛みを隠すなら なんにも 言わずに ただ笑いかけていよう Morning, sun you are my hero いつでも僕のヒーロー Morning sun どんなふうに 僕を試すんだい？		
	C (サビ)	8 8 8 8 8 8 8 8	Hooray, hooray, hooray our morning sun 未来は過去よりずっと楽しい Hooray, hooray, hooray そしてこの瞬間 瞳そらすな ready steady go I'm so ready, very ready Monday to Sunday I'm so goody, very goody to be happy I'm so ready, very ready always ready しゅっとした顔で 風になれ		
講師	後奏	8 8	Oh yeah		