

1

1 ほぐしの運動をする。

【だるまさんが転んだ】

2人組になって、リーダーを決め、30秒を目安に順番に交代する。リーダーの動きをまねして遊ぶ。表情もまねするように伝えるとより楽しめる。最初は、教師がリーダーになって色々な動きをしておくと動きが広がる。

2 曲をかけながら、お手伝いのイメージバスケットを作成する。



どんなお手伝い知ってる？

お風呂掃除！洗濯・・・

ぞうきんで拭くよ！床・机・窓・・・色々なところを拭けそう！

3 曲のサビ部分をみんなで踊る。  
(振付は、あらかじめ教師が用意しておくか、子ども達と作ってもよい)  
①教師と一緒に踊る。  
(子どもたちの発言から振付に名前を付けると覚えやすい。)

へい！

腕をあげるところは、「へい！」と声を出しながらするとピッタリ！

脇をパタパタ動かすところは、「ワキワキダンス」だ！

②何度も踊って慣れる。  
4 自由表現のところも含めて踊ってみる。

どのお手伝いをやってみたい？

洗濯物になって洗われたいな～！

5 振り返る。

どんな動きが面白かった？

洗濯機が回る時、ゆっくりしたり速くしたりすると面白かったよ。

※子どもから出た言葉や動きをカルタ(画用紙でOK)にまとめておく。

2

1 ほぐしの運動として、サビ部分を踊る。



ワキワキワキ      へい！  
クルクル          パンチ

前時で子どもとつくったサビ部分の振付の名前を板書しておくことで、想起しやすくする。

2 カルタを使って、お手伝いの動きを表現する。

①教師と一緒にやってみる。

前時のイメージバスケットをもとにカルタを作り、動きの違いが出るカルタを3枚程度選んで踊る。  
☆系統指導案の大切な4つのくずしを参考！

【カルタと主な動き】

いろいろなところをぞうきんでゴシゴシ拭くぞ!!	上下左右速く ゆっくり 大きさに
運んでいたら・・・食器がどんどん増えていく～	バランスをとって ゆらゆら

上の方をゴシゴシ

ゆらゆら・・・

②動きのポイントを共有する。  
どんな動きが面白かったかな？

拭く役とほこり役に分かれて、落ちにくいほこりを激しくこすって落とす動きが面白かったよ。(対応)

③ペアでやってみる。

動きのおもしろポイント

- ・大きさ 小～大
- ・ころがる ゆっくり
- ・よけたりなげ返したり
- ・とぶ(ジャンプ)
- ・表じょう
- ・足や手の先まで

洗濯を回すところは、二人で手をつなぐと面白いね。

3 サビ以外の部分に、2の自由表現を取り入れて一曲通して踊り、振り返る。  
※グループまたは全体で、カルタやイメージバスケットからお気に入りの表現のテーマをいくつか選び、曲のサビ以外の部分に取り入れていく。

3

1 ほぐしの運動として、一曲通して踊る。



2 ペアごとに、前時でつくった表現を踊る。

曲を流して、サビでは振付を踊り、それ以外の部分で表現を踊る。

ここで、ツルっとすべってしまうハプニングを入れるとメリハリがつかないかな？ やってみよう。

3 ペアごとに表現の踊りを見合う。

見る役と踊る役に分かれて見合って、一言プレゼントを伝え合う。

表情がよかったよ！二人で掃除機役とほこり役に分かれて追いかけているのが面白かったよ。

見ている人も一緒に踊ったり盛り上げたりすると楽しい。

4 一曲通して踊る。  
5 振り返る。  
感想カードを用意しておく。

みんなで考えた踊りで一曲を踊りきれて、嬉しかったよ！  
運動会でも踊ったよ！



今回の見せ合いは、前後半ペアで見せ合いをしました。  
学年や実態に応じて、見せ合いの仕方も工夫してみてください。  
☆系統指導案の見せ合いのレポーターを参考に！