

平成25年度保健体育科授業充実事業

中学校保健体育科授業実践事例（保健・ダンス）

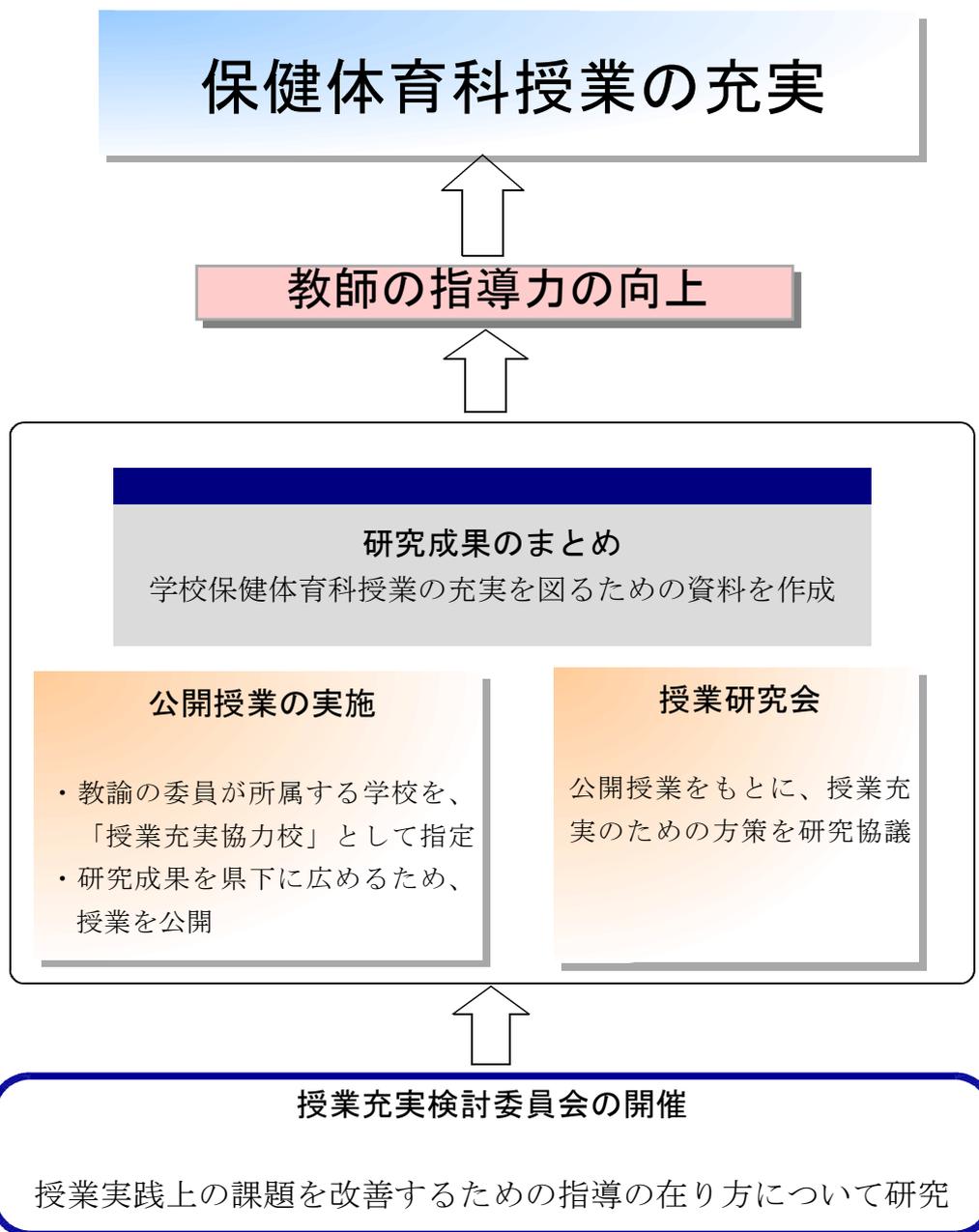


群馬県教育委員会
（健康体育課）

1 保健体育科授業充実事業の概要

授業充実事業とは

中学校保健体育科授業の充実を図るため、授業実践上の課題を明らかにし、課題解決のための方策等を具体化することで、教師の指導力の向上に資する。



[参考資料]

- ・ 中学校学習指導要領解説保健体育編【文部科学省】
(平成20年9月)
- ・ 評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料
(中学校 保健体育)
【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】
(平成23年7月)
- ・ はばたく群馬の指導プラン【群馬県教育委員会】
(平成24年3月)
- ・ これからの中学校保健学習【財団法人日本学校保健会】
- ・ くすり教育教材【くすりの適正使用協議会】
- ・ 明日からトライ! ダンスの授業【大修館書店】

保健体育科学習指導案

平成 25 年 10 月 17 日(木) 第 5 校時(14:10～15:00) 授業場所 3 階ホール
伊勢崎市立第二中学校 3 年 5 組 指導者 村井正典

授業の視点

薬のきまりを理解し、きまりを守る理由を考える場面において、普段薬をのむ時にどんなことを気をつけているのかを振り返り、スライドを利用して補足説明を加えることで、薬のきまりに対する理解が深まり、なぜきまりを守って使用するのかを考えることができるであろう。

1 単元 「健康な生活と疾病の予防」(オ「保健・医療機関や医薬品の利用」)

2 単元設定の理由

(1)教材観

平成 20 年 3 月に告示された中学校学習指導要領において、保健体育科(保健分野)の目標は、「個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」とされている。これは、生徒一人一人が、自分の健康に対して関心を持ち、自ら注意をし、管理できる能力を身につけることがねらいであると考えられる。また、本単元である「(4)健康な生活と疾病の予防」については、「健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。」とし、内容のオに「健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に活用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。」とし、自ら取り組める疾病の予防対策として、保健・医療機関や医薬品を有効に利用することを挙げている。

「保健機関」と「医療機関」の活用については、生徒の利用経験については差があるものと考えられる。保健所や保健センターは、例え聞いたことや見たことはあっても、それほど利用経験はないものと思われる。そうした実態であれば、保健機関とはどのような機関であるのかをしっかりと伝え、将来的に生徒が必要な場面で利用しようとする知識を持たせることが必要であろう。医療機関に関しては、生徒の利用経験は比較的多いことが予想される。また、かかりつけ医のある生徒も多いことと思われる。自分や他者の病気やケガの大きさに応じて、どのように医療機関を活用すればよいのかを伝え、考えさせていくことが大切であろう。「医薬品」に関しては、医療用・一般用を問わず、医薬品を利用した経験は大変多いことが予想される。しかし、医薬品には主作用と副作用があることや基本的な使用方法があることについては知っていても、なぜ使用上のきまりを守る必要があるのかということについてはさほど考えずに利用していることが多いと思われる。したがって、「医薬品」については、生徒の実態を踏まえながら、まずは医薬品に関する正しい知識をしっかりと身につけさせることが大切であると考え。その知識をもとにして、なぜきまりを守って使用する必要があるのかの考えを持たせ、実践していこうとする態度を育てていくことが大切であろう。以上のことから、それぞれの内容について生徒の実態を踏まえ有効な手立てを提示し、生徒が自らの疾病予防として、保健・医療機関や医薬品を有効に利用できる知識や思考力・判断力を身につけさせたいと考える。

(2)生徒の実態

本学級の生徒は、男子 21 名、女子 17 名、合計 38 名である。3 学年の保健体育の授業は、基本的に 2 クラス合同の男女別習で行っているが、全 5 クラスということで 3 年 5 組に関しては、実技については男女別習、保健に関しては男女教習の形態をとっている。保健の授業に関して 1 学期の様子を見ると、男女問わず話をよく聞き集中して取り組む生徒が多いと感じている。また、男女の仲も良いことで、話し合い活動も活発に行われ、周りの意見を聞く態度も良いので、意見を出しやすい雰囲気のあるクラスである。

なお、本題材に関わるアンケート調査の結果をもとにした生徒の実態は以下の通りであった。(実施人数 35 人)

<関心・意欲・態度に関する実態>

「自分が健康であり続けることに興味があるか?」という質問に対しては 97%の生徒が「ある」と答えていた。健康でいたい、健康を維持したいと考える生徒がほとんどであることがわかった。「保健機関の利用」については、全ての生徒が保健センターや保健所を

利用したことがないことがわかった。「医療機関の利用」については、89%の生徒が「利用したことがある」と答えており、両機関の利用経験には差が大きくあることがわかった。「医薬品」については、全ての生徒が今までくすりを服用した経験を持っており、生徒たちにとって医薬品は大変身近なものであることがわかった。

<思考・判断に関する実態>

「健康であり続けるためにどんなことをしていけばよいか？」というテーマについて、自分の意見を持たせ、グループでの話し合い活動を行った。ほとんどの生徒が1学期に学習した「食事・運動・休養のバランスを保った生活習慣」に含まれるものから自分の考えを持ち発表していた。このことから、既存の知識をもとにして自分の考えを持つ傾向が強いことがわかり、健康に関してどんな知識をどれだけ持っているかが自分の考えの幅を広げることにつながっていくこともわかった。また、他者の意見からもその考えは広げられ、新たな知識が得られることもわかった。

<知識・理解に関する実態>

保健機関については、利用した経験がなければ、地域に保健センターや保健所があることすら知らない生徒が多いことがわかった。(91%)また、保健センターや保健所がどんな役割を果たしているのかもほとんどの生徒が知らなかった。医療機関については利用したことも多く、かかりつけ医があることも全ての生徒がわかっていた。しかし、かかりつけ医の良さや症状に応じて利用する医療機関が変わってくるということについてはあいまいな答えが多く、はっきりわかっている生徒はほとんどいなかった。医薬品の利用については、主作用・副作用があることはほとんどの生徒が知っており(91%)、具体的な副作用の種類についても様々な知識を持っていることがわかった。また、薬はきまりを守って使用するという点については全ての生徒が知っていた。具体的には使用量・回数・時間を守ること、飲み合わせのものを守ること、年齢によって量が違うこと、他の人に自分の薬をのませないことなど、様々な知識を持っていることがわかった。ただ、全ての生徒がそれらのきまりについてわかっているわけではないので、生徒たちが知っている知識を引き出しながら全体に伝えていき、なぜそれらのきまりを守る必要があるのかを考えさせていきたい。

3 目標

- (1) 保健・医療機関や医薬品の有効利用について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。
- (2) 保健・医療機関や医薬品の有効利用について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現することができるようにする。
- (3) 保健・医療機関や医薬品の有効利用について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解することができるようにする。

4 評価規準

	ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
単元の評価規準	保健・医療機関や医薬品の有効利用について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	保健・医療機関や医薬品の有効利用について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現している。	保健・医療機関や医薬品の有効利用について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解している。
学習活動に即した	①保健・医療機関や医薬品の有効利用について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①保健・医療機関や医薬品の有効利用について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①地域には、人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあることや、各機関がもつ機能を有効に利用する必要があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②医薬品には、主作用と副作用

評価 規 準		があること、使用回数、使用時間、使用量などの使用法があり、正しく使用する必要があることについて書き出している。
--------------	--	---

5 指導と評価の計画(全2時間)

時間	主な学習活動	学習への支援	評価項目・評価方法
1	<p>(ねらい)保健・医療機関の有効活用について、地域には人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあることについて理解できるようにする。</p> <p>1.病気やケガをしたとき、何を するのかわを確認する。</p> <p>2.医療機関、保健所、保健セ ンターの機能と役割について 説明を聞く。</p> <p>3.「近くに病院があつてよか ったことは何か？」を各グル ープで伝え合う。</p> <p>4.本時を振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・具合が悪くなった時はどんなときか、その場合どうすればよいかという発問をきっかけに意見を出させる。 ・医療機関は病気に応じて病院の種類が違うこと、また、症状に応じて利用する病院が変わってくることを理解させる。保健所、保健センターについては、その役割の違いについて理解させる。 ・ワークシートを活用し、要点を整理させる。 ・中之条町の産婦人科がなくて困っているという新聞記事をきっかけに、中之条町と伊勢崎市の医療機関の数を比較さえ、考えるきっかけとする。 ・自分の経験をもとに、近くに病院があつてよかったことをグループごとに発表する。 ・グループの代表者に出された内容を発表させる。 ・本時の内容に関して、わかったこと・感想を書く。 	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>保健・医療機関や医薬品の有効利用について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>【知識・理解】</p> <p>地域には、人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあることや、各機関がもつ機能を有効に利用する必要があることについて、言ったり書き出したりしている。(観察・ワークシート)</p>
2 (本時)	<p>(ねらい)医薬品には、主作用と副作用があることや使用回数や時間、使用量などのきまりがあることを理解し、なぜ薬はきまりを守って使うのかを考えることができる。</p> <p>○普段薬をのむ時に気をつけていることは何かを振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを配布し、まずは自分の考えを書かせる。 ・発表用ワークシートを配布し、各班で出された意見を記入させる。 ・ホワイトボードに掲示された各 	

<p>○薬には主作用・副作用があることやきまりを守る理由があることを知る。</p> <p>○なぜ薬のきまりを守るのかを考え、発表する。</p> <p>○家庭から持参した薬の注意事項や説明書を読み、新たなきまりを発見する。</p> <p>○本時を振り返る。</p>	<p>班の意見から、多く出された共通項を探し出させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共通項は、「量」「時間」「回数」「飲み合わせ」とし、これらが薬のきまりの基本であることを伝える。 ・生徒が使用している教科書に医薬品の利用に関する内容が掲載されていないため、パワーポイントを用いて説明する。 ・クイズ形式を取り入れたり、スライドの説明をできるだけ簡略化することで、聞くだけの時間をできるだけ減らし、興味・関心を持続させるようにする。 ・これまでの知識と新たな知識を十分に活用して、自分の考えをワークシートに書かせる。 ・なぜ薬のきまりを守るのか、それぞれの考えやその考えを持った理由を発表させる。発表では、考えや理由の良さを認め、評価する。 ・短冊用紙を班ごとに配布し、今まで知らなかったきまりを書かせ、ホワイトボードに掲示する。 ・本時を振り返って、今日の授業でわかったことや感想をワークシートに書かせる。 	<p>【思考・判断】</p> <p>医薬品の有効利用について、学習したことから自分の考えを持ち、筋道を立ててそれらを説明している。(観察・ワークシート)</p> <p>【知識・理解】</p> <p>医薬品には、主作用と副作用があること、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて書き出している。(観察・ワークシート)</p>
---	---	---

6 指導方針

- ・伊勢崎「徹底」構想 2013 における「なぜ？を大切にしたい授業づくり」「知識・技能を活用する授業づくり」に努める。
 - ・伊勢崎市保健体育部研修主題である「意欲的に運動に取り組み、体力や技能の向上を目指すことのできる生徒の育成～わかる喜び、できる喜びを味わわせる指導の工夫～」より、生徒の学習意欲を高め、わかる授業づくりの工夫に努める。
 - ・本校の校内研修のねらいである「自主的・自発的に思考する授業」作りに努める。
 - ・3年は旧教科書を使用しているため、医療機関や医薬品の内容が教科書には掲載されていない。保健・医療機関の利用については2年より新教科書を借りて、医薬品についてはパワーポイントを用いて授業を行う。
 - ・要点をしっかりと整理できるように、ワークシートの内容を工夫し活用する。
- <つかむ段階>
- ・自分のこれまでの経験や知識をもとに答えられる話題を提供し、身近なこととして本時の学習をとらえさせる。
 - ・医薬品の利用では、普段薬をのむ時に気をつけていることは何かを振り返ることで、これまで自分自身が気をつけていた薬のきまりに関する知識を引き出す。
 - ・薬をのむ時に気をつけていることは、まずは自分の考えを持たせ、グループで意見を出し合い、発表用シートにまとめさせる。
 - ・発表用シートはホワイトボードに掲示し、薬のきまりの共通項を探し出す手立てとする。
 - ・本時の課題をこの段階で掲示し、課題意識を持たせる。
- <ひろげる段階>
- ・これまでに持っていた知識から新たな知識が習得できるように、つかむ段階からの流れをつなげられるように工夫する。

- ・医療機関の利用については、利用経験が多いことが予想されるため、「かかりつけ医はどこか?」「市民病院や群大付属病院を利用したことがないか」など、経験を引き出した上でそれらの医療機関の役割や利用する手順を伝えられるようにする。
 - ・保健機関の利用については、利用経験が少ないため、市内のどこにあるのか?を紹介し、身近な場所にその機関があることをまずは知らせ、それぞれの役割を伝える。
 - ・医薬品は、つかむ段階で引き出した薬のきまりの共通項を「回数・量・時間を守って使用すること」「飲み合わせに気をつける」「副作用に気をつける」とし、それらのきまりをなぜ守るのかを中心に、補足説明をする。
 - ・医薬品のきまりについては、スライドを活用したり、クイズ形式を取り入れたりし、生徒の興味・関心を高めたり、具体的なイメージを描きやすくしたりなど、工夫する。
 - ・医薬品のきまりの説明において、「なぜ?」の問いかけを多くし、それぞれの説明を聞く上で課題意識を持たせて聞けるようにする。
 - ・「なぜ医薬品はきまりを守って使うのか?」を考える場面においては、これまでの知識や本時で習得した新たな知識をもとにして自分の考えを持つように助言し、ワークシートに記入させる。
- <まとめる段階>
- ・医薬品の利用については、家庭から持参した薬の説明書から新たなきまりを見つけさせ、短冊用紙に記入させ、全体に紹介する。
 - ・家庭から持参した薬の説明書を最後に読ませることで、今後薬を利用するときには、説明書をよく読もうとする意識を持たせる。
 - ・本時を振り返って、知識の習得を確認するために、「わかったこと」をワークシートに記入させる。

7 本時の学習(1/2時)

(1)ねらい

医薬品には、主作用と副作用があることや使用回数や時間、使用量などのきまりがあることを理解し、なぜ薬はきまりを守って使うのかを考えることができる。

(2)準備

プロジェクター、スクリーン、パソコン、ワークシート、説明資料、発表用シート(8)、マーカー(8)、ホワイトボード(3)、薬の箱と説明書

(3)展開

学習活動	支援及び留意点	時間	観点 評価項目(方法)
○普段どのように薬を利用しているのか振り返る。 ・よく飲んでる薬 ・飲むときに気をつけていること 予想される反応 ・風邪薬、胃腸薬、湿布、 ・量を守っている。 ・時間を守っている。 ・回数を守っている。 ・一緒に飲む飲み物に気をつけている。 ・副作用に気をつける。 ・使用説明書をよく見る。	・始めによくのんでいる薬は何かを聞き出したり、薬の種類をスライドで紹介したりし、薬のイメージを持たせることで本時の導入とする。 ・ワークシートを配布し、まずは自分が気をつけていることを書かせる。 ・様々な種類の薬の中でのみ薬の注意点に絞って考えさせる。 ・発表用ワークシートを配布し、各班で出された意見を記入させる。 ・話し合いの様子や時間を見ながら区切り、作成したものをホワイトボードに掲示させる。 ・掲示されたものの中から共通したもの(量、時間、回数、副作用)を板書し、説明の流れにつなげる。 ・導入の段階で緊張して活発に意見が出せないことが予想	15	

	<p>されるので、意見が出しやすい雰囲気作りに努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時のテーマを伝え、掲示することで課題意識を持たせる。 	
<p>(主発問) 薬のきまりを理解し、なぜきまりを守って使うのかを考える。</p>		
<p>○薬には主作用・副作用があることやきまりを守る理由があることを知る。</p> <p><流れ></p> <p>①主作用と副作用について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬をのんで頭が痛くなったり、眠くなったりしたことがないかを確認。 ・スライドによる説明 <p>②薬の体内での巡り方について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クイズ形式 ・スライドの説明 <p>③飲み合わせについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クイズ形式(5択) ・スライドによる説明。 <p>④回数、量を守るのはなぜか?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬を飲み忘れてたり、余分のんでしまったことがないかを確認。 ・スライドによる説明。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が使用している教科書に医薬品の利用に関する内容が掲載されていないため、パワーポイントを用いて説明する。 ・副作用については、「薬をのんで頭が痛くなったり、眠くなったりしたことがないか」をまず確認し、自分の経験を振り返らせる。 ・体の中の巡り方や飲み合わせは何かについてはクイズ形式を取り入れ、興味・関心を高める。 ・回数や量を守らずに飲んだことがあるのかを確認することで、自分の経験を振り返らせ、なぜそれがいけないかを考えるきっかけとする。 ・クイズ形式を取り入れたり、スライドの説明をできるだけ簡略化することで、聞くだけの時間をできるだけ減らし、興味・関心を持続させるようにする。 	<p>10</p>
<p>○なぜ薬のきまりを守るのかを考え、発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>予想される答え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬の効果がちゃんと出ないから。 ・回数や量を守らないと副作用が起きるから。 ・回数や量を守らないと体に薬が吸収されないから。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・スライドの資料を印刷したものを配布し、考えるきっかけとする。 ・これまでの知識と新たな知識を十分に活用して自分の考えが持てるように伝える。 ・ワークシートに自分の考えを書かせる。 ・自分なりの答えが出せたら、なぜその答えになったのか、理由も考えさせる。 ・机間巡視をしながら、考えが持てない生徒については、資料をもとに助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【生徒の反応に対する支援】</p> <p>Aこれまでの経験や知識をもとにして自分の考えを理由も含めて持つことができる。(支援)取り組みや発想の良さを認め、発表への意欲が高まるように助言する。</p> </div>	<p>10</p>
<p>【思考・判断】 医薬品の有効利用について、学習したことから自分の考えを持ち、筋道を立ててそれらを説明している。(観察・ワークシート)</p>		

	<p>B 経験や知識もとにして自分の考えを持つことができる。 (支援)内容の良さを認めるとともに、発表への準備としてその理由も考えるよう助言する。 C 自分の考えが持てない。 (支援)資料をもとにしてヒントを与えたり、これまでの経験を振り返らせたりし、考えを持たせるように支援する。</p> <p>・なぜ薬のきまりを守るのか、それぞれの考えやその考えを持った理由を発表させる。発表では、考えや理由の良さを認め、評価する。</p>		
<p>○家庭から持参した薬の注意事項や説明書を読み、新たなきまりを発見する。</p>	<p>・薬を持っていない生徒には、用意したものを貸し出す。 ・短冊用紙を班ごとに配布し、今まで知らなかったきまりを書かせ、ホワイトボードに掲示する。 ・掲示する際は、薬の種類ごとに分類し、整理して掲示する。 ・時間で区切って掲示されたきまりを簡単に紹介し、薬のきまりは説明書に書いてあること、そのきまりを守って使用していくことがよいことを伝える。</p>	10	
<p>○本時を振り返る。</p>	<p>・本時を振り返って、今日の授業でわかったことや感想をワークシートに書かせる。</p>	5	<p>【知識・理解】 医薬品には、主作用と副作用があること、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて書き出している。(観察・ワークシート)</p>

まとめ

1. 授業づくりにあたって（授業構想）

本授業を構想する上で工夫したのが、①生徒への教材開発、②ねらいの焦点化、③生徒が主体的に取り組む学習過程の3つであった。まず、①については、授業対象者である本校3年生の使用している教科書が指導要領改訂前のものであり、医薬品の内容についてはまだ掲載されていなかったため、知識を伝えるための資料をどのような形で提供すればよいかを課題となった。そこで、「くすりの適正使用協議会」が作成し、インターネット上からフリーダウンロードできるプレゼンテーション資料を活用し、「主作用と副作用」「薬のきまり」について説明することとした。この資料は、医薬品に関する知識が豊富に掲載されており、パワーポイントのソフトなのでアニメーション等により視覚的にもわかりやすい資料も多かった。しかし、その豊富な資料をねらいと照らし合わせて、1時間の授業の中でどの部分に絞って提示すればよいかを考え、精選した。最終的には、先に挙げた「主作用と副作用」「薬のきまり」の2点に絞り、10分程度の内容に修正し、教材化した。②については、学習指導要領における医薬品の内容に関する記述が、「健康の保も増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に活用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。」とあり、その目的の達成を目指し、1時間の学習内容の精選が課題となった。本授業を構想していく中で、必要な知識を与えることを中心に考えたが、事前の生徒の実態調査の結果を見ると、すでに薬を使用したり、薬の使用にはきまりがあることを知っていたりする生徒が多かったことがわかった。そこで、生徒がすでに知っている薬のきまりの知識を引き出しながら、それが確かな知識となるように情報を提供し、そこから「なぜ薬のきまりを守る必要があるのか」を考えることをねらいとした授業にすることとした。③については、「なぜきまりを守る必要があるのか」を考える上で必要となる知識としての「主作用と副作用」「薬のきまり」を説明する時間と、生徒たちが主体的に考え取り組む時間のバランスをどうすべきかが課題となった。説明を重視すれば、生徒たちの活動時間が不十分となり、説明を短くすれば、自分の考えをもつための知識が不十分となる。1時間の限られた時間の中で知識と思考の両面をねらいとした授業構想の難しさを感じた。最終的には、知識を与える時間を必要最低限にし、生徒が考え、活動する時間を重視して構想した。

2. 授業研究会より

<良かった点>

- 医薬品は生徒の実生活にあり、教材としても身近に感じ、関心がもちやすいものとして扱いやすいと感じた。
- 導入に十分な時間をとり、本時のねらいをもたせることができたのがよかった。
- 導入も含め、生徒たちが活発に発言している様子が見られたのがよかった。
- 考える場面で、生徒たちが自分の考えをワークシートにじっくり記入できたのがよかった。
- つかむー広げるーまとめるという1時間の流れがスムーズであった。
- スライドの説明にアニメーションの部分などもあり、わかりやすかった。
- パワーポイントの説明がただ聞くだけのものではなく、クイズなどで生徒が参加できる内容だったのがよかった。
- 血中濃度の説明でグラフを活用したのはわかりやすかった。
- パワーポイントの資料を有効に活用し、それを説明する先生の話術もよかった。また、授業の中で生徒との日頃からの信頼関係を感じることもできた。
- 個の意見をグループで共有し、個が深まっていく様子が見られたのがよかった。
- 考えをもたせる時間が適切であった。
- まとめにおいて、実際に薬の説明書を見て、実践につながる活動ができたのはよかった。
- まとめにおいて、「説明書をよく読もう」と先生が話した時に、生徒から多くのうなずきが見られた。
- 生徒たちの話を聞く態度がしっかりしていた。

- 話し合いはリーダーがよくまとめていた。
- 先生が生徒の意見を拾い、広げていたのがよかった。
- 先生の日頃の生徒との関わりのよさが見られ、意図的な指名から良い意見を引き出したものよかった。

<改善点と改善策>

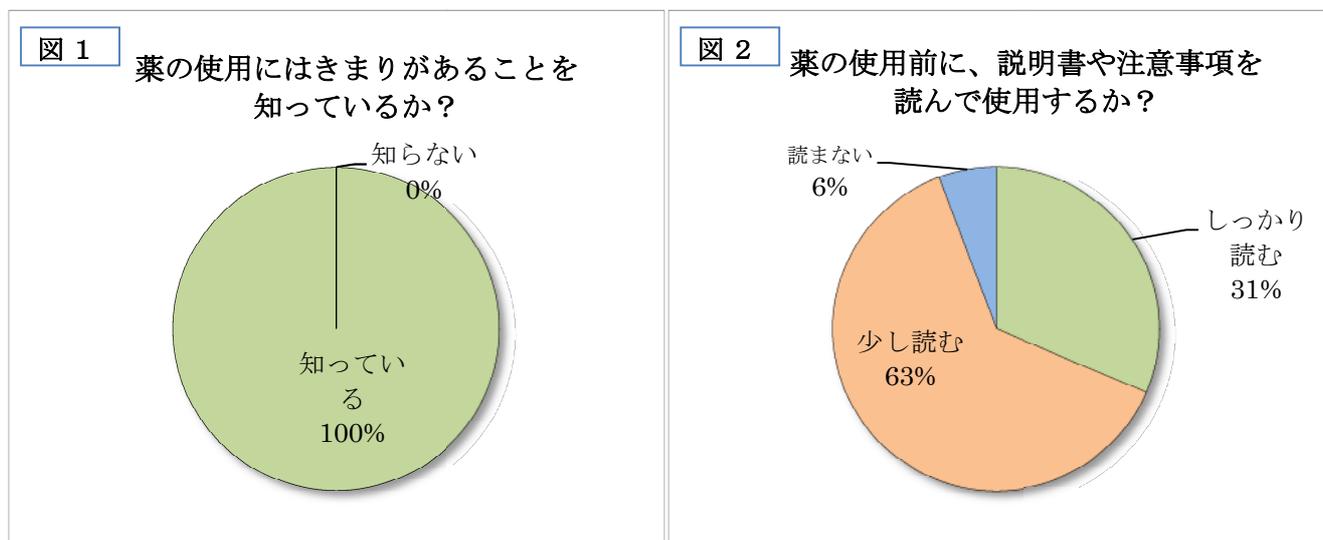
- (改善点)自分でじっくり考える時間をもう少し確保できるとよかった。
- (改善策)副作用を考えさせる場面で、映像等で具体的に説明したりできると考えがもちやすかった。また、生徒からの「なぜ？」を拾っていくことも考えのきっかけをつくる上で大切であると思う。
- (改善点)知識面における重要語句を生徒が書き留めておけるとよかった。
- (改善策)ワークシートに書くスペースを設ける。
- (改善点)血中濃度のグラフを活用したり、血中濃度などをキーワードにしたりして、薬のきまりを守る理由を考えさせるとよかった。
- (改善策)スライドの説明の中で、薬とはどんな役割があってどんなときに使用するのかなど、「そもそも薬とは」の説明を入れてもよかった
- (改善点)主発問について自分の考えをもたせる時間が少なかった。
- (改善策)主発問の前に予想させてみたらよかったのではないか。

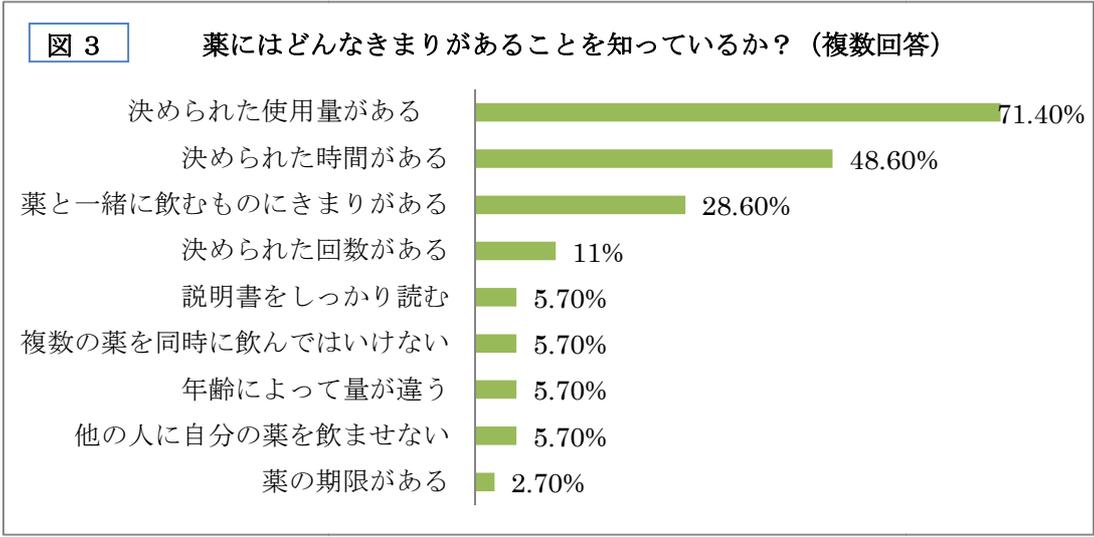
※その他改善点として挙げられた意見

- (改善点)ワークシートの質問項目に「なぜきまりを守るのか」があり、自分の考えと理由の区別がつかず生徒が混乱していた。
- (改善点)パワーポイントのスクリーン画面を、もう少し大きく見やすくしてもよかった。
- (改善点)パワーポイントの説明をもう少し短くできるとよかった。
- (改善点)説明書からきまりを見つける場面では、薬の種類ごとにわけたり、薬の種類を絞り込んだりできるとよかった。
- (改善点)生徒が自宅から薬を持ってきていたが、中身も入っているものもあり、管理の仕方に気をつけた方がよいと思った。
- (改善点)食間などの説明もあってもよかったのではないか。
- (改善点)副作用について、もう少し深める必要があったように感じた。
- (改善点)考えさせる場面では、無音の時間を作り、教師はあまり話さない方がよい。

3. 生徒の変容

<事前アンケートより>





<事後アンケートより>

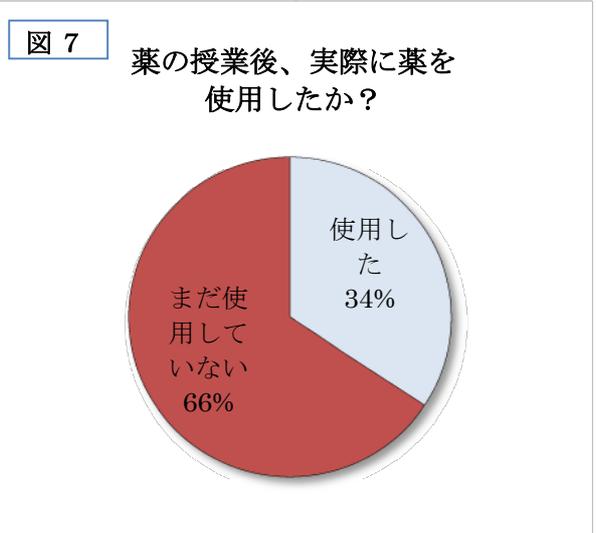
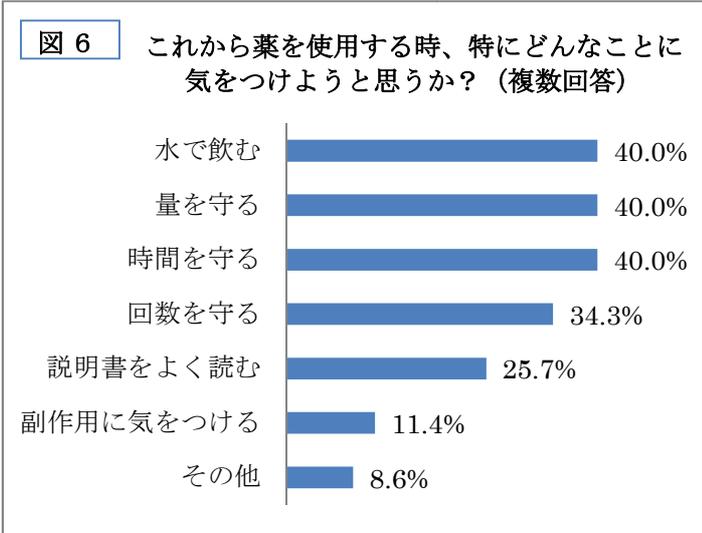
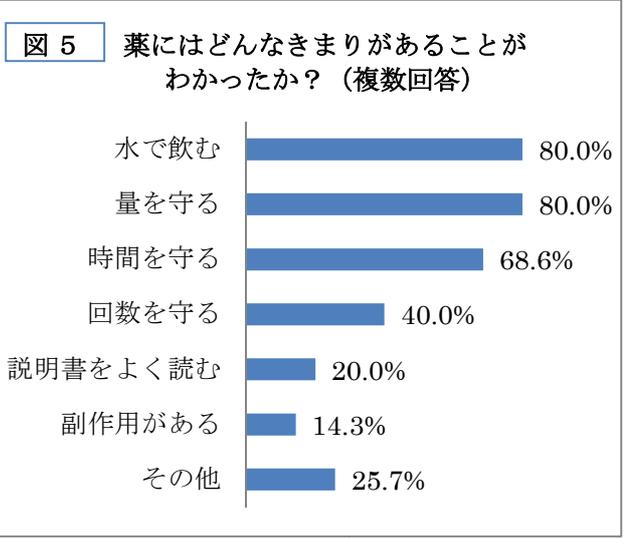
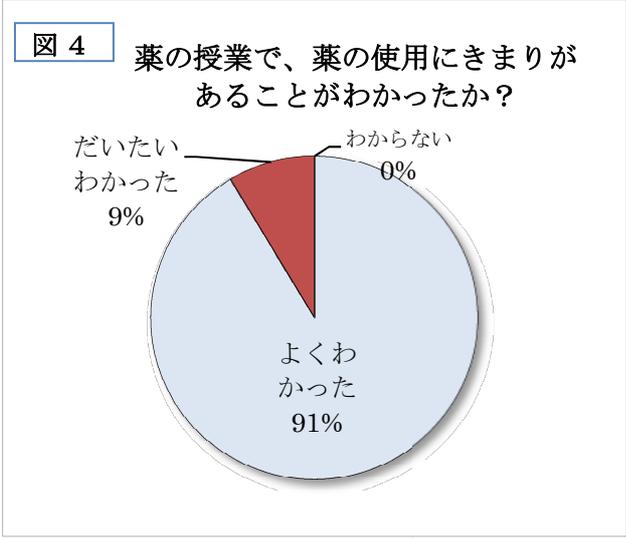
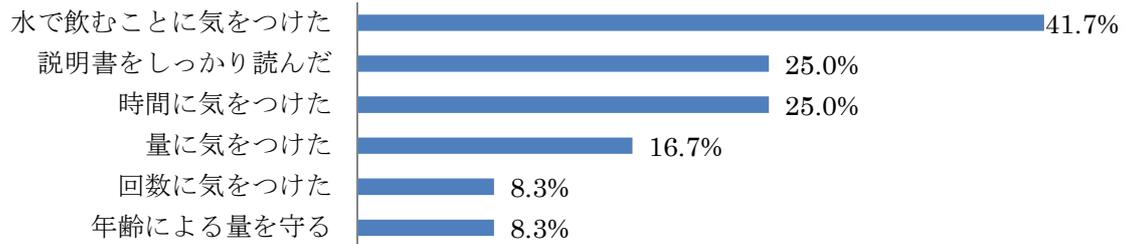


図 8 授業後、実際に薬を使用した時、どんなことに気がつけたか？(複数回答)



事前のアンケートでは、薬の使用にはきまりがあることを知っている全員が答えており(図1)、具体的なきまりについても多くのきまりを知っている生徒が多かった(図3)。しかし、直接話を聞くと、きまりを知っていても間違った知識だったり、なぜそのきまりを守るのかを知らなかったりする生徒も多くいた。しかし、授業後は、薬のきまりが「よくわかった」と答えた生徒が90%以上おり(図4)、理解できたきまりについても授業で扱った量・時間・回数や飲み合わせなど、事前よりも多くの生徒が理解できていることがわかった(図5)。また、授業後に実際に薬を使用した生徒が、飲み合わせや量・回数・時間に気を付けていたり、説明書や注意事項を読んで使っていたりすることがわかった(図8)。本授業が生徒の実生活につながっていることがわかったことも、本授業の大きな成果であった。

4. 授業後の生徒の感想等

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
薬のきまりを守ることで、薬の交効果を一定に保つた
り、副作用を起こす危険性も低くなるのだ
と思えました。

(感想)
僕も、今日の授業を終えて、「薬」のきまりに
ついて理解がとて深まりました。薬の乱用は
命への危険性も出てくると思うので、これから
ただ薬を飲むのではなく、しっかりと説明書にも
目を通したいです。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
・薬は、肝臓で分解し、
血液について交効果が出るのがわかった。
・薬の交効果は血中濃度で決まること
がわかった。

(感想)
薬の効き目がちょうどいい状態を持続
させるために、回数や量、飲み合わせ
などを守、ていこうと思う。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
薬を飲むときのきまり
を守ることが
副作用を
減らすこと
がわかった。

(感想)
今日の授業で、普段は全く気にしていませんが、
薬を飲むときのきまりもよく知ることができました。その中で、
誤った飲み方も自分でしていた事に気づくことができたので、
本当に良かったです。これから、しっかりと飲み方を
守りたいと思います。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
・薬を飲む時のきまり
・飲み合わせの飲み物
・薬の効果が出る場所
・副作用について

(感想)
今日の授業で、普段は全く気にしていませんが、
薬を飲む時のきまりもよく知ることができました。その中で、
誤った飲み方も自分でしていた事に気づくことができたので、
本当に良かったです。これから、しっかりと飲み方を
守りたいと思います。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
説明書をきちんと読むはとて大事なこと
薬を水で飲むのはダメなこと
決められた量、回数、時間は守らなければならないこと

(感想)
たくさん人が来ただけ、薬に緊張も全然しなくて良かったです。
今日初めて知ったこともたくさんあるので、今後の生活などに
活かしていけるようにしたいです。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
薬についてのことが良く知ることができました。薬のきまりを守る
理由など、知らなかったことがたくさんあって、いい勉強に
なりました。

(感想)
お世辞を守って薬を使わなかったのが、知れたので、これから、
それをきちんと守って、薬がちゃんと効くような飲み方を
したいなと思いました。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
きまりを守ると薬の飲む理由。 又、正しく服用した方が効果が出やすいということ。
(感想)
授業の内容が生徒が参加するようになり、発言もたくさんできたのでとても面白かったです。 これから薬、というように知らなかった薬も知れたので良かったです。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
薬はお茶で飲んでいたので、のんではいけないことが知られてよかった。 薬について、よく知らなかったことが知られてよかった。
(感想)
いつも、飲んでお茶。説明書をしっかり読んで、これも、だめなんだと、初めて知ったこともあり、これから、よく説明書を読んで、正しい使い方をしたい。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
決まりを守らないと、効果が弱くなったり、強すぎたり、副作用が出てしまったりする。 飲む前に説明書をよく見る
(感想)
薬にはこんなお薬にたくさんのお薬があるって知らなかったの、良い勉強になりました。

○今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)
薬を飲む時は水で飲むか飲み合わせをしなくてはいけないこと、カプセルの薬を飲む時に少しの水を飲むこと、のどにくっついてしまうことを初めて知り、説明書をよく読むことは大切だということを知りました。
(感想)
あらかじめ薬の飲み方を知り、良いこと思いました。 班活動メンバーと協力できて良かったです。

5. 成果と課題

(成果)

まず、本授業に生徒が意欲的に取り組み、事後調査において「薬のきまりについてわかったか？」という質問に対し、90%以上の生徒が「よくわかった」と回答していたことが大きな成果であった。その成果につながった要因として考えられるのが、ねらいが明確であったこと、パワーポイント資料を活用し、厳選した内容で薬のきまりや主作用、副作用について説明ができたこと、説明だけでなくクイズ形式を取り入れ、生徒参加型の形で行えたことが挙げられる。また、薬のきまりの知識から「なぜきまりを守る必要があるのか？」を考えさせ、全体で確認ができたことも理解が深まった要因であると考えられる。それから、事後調査の中で、本授業後に薬を使用した生徒が、授業で得た知識を活用し、使用量や時間、回数、飲み合わせなどのきまりを意識して使用していたことがわかったこともよい傾向であった。学習した内容が、実生活での実践につながっていたことは大きな成果であると考えられる。さらに、まとめとして行った説明書や注意事項を読んできまりを見つける活動も、事後調査の結果を見ると、これから薬を使用するとき「説明書や注意事項をよく読んで使う」ことに気をつけたいと思っている生徒が多く見られたのも、活動の成果であったと考える。

(課題)

本授業のねらいは、「薬には主作用・副作用があること、量・回数・時間などのきまりがあることを理解すること」と、「薬のきまりを守るのはなぜかを考える」ことの2つの柱があった。生徒の実態から、知識のみのねらいではなく、知識をもとに思考するところまでねらいを高めていくことにしたが、1時間の中でこの2つの柱をねらいにしたことが本当によかったかどうかは再考する必要がある。本授業では伝えきれなかった薬の知識には、生徒が実生活で役立てられるものが多くあった。ねらいの柱を1本にしたり、1時間の内容を2時間に分けて行ったりすれば、もう少し余裕をもって取り組めたように思う。また、パワーポイントの資料だけでなく、教材の種類も研究する必要性を感じた。「なぜ薬のきまりを守るのか？」を考えるきっかけとなった血中濃度の内容については、板書掲示して残しておいた方が効果的であったと思う。また、カプセル剤の実験も実際に行ったら、生徒により強い印象を残せたように感じる。さらに、DVDのような動画で伝えられる教材についても、生徒のイメージをもたせるためには有効であろうと考える。

6. 授業の様子

1.つかむ

○普段薬をのむ時に気をつけていることはどんなことか？

・グループになり、それぞれが気をつけていることを発表し、まとめる。

スライドで薬の種類を説明し、動機づけとした。



まずはワークシートに自分が気をつけていることを記入。その後、グループで意見を出し合い、発表用ワークシートにまとめる。



各グループのまとめを掲示し、普段気をつけていることの共通項を見つける。



本時のめあての確認

「薬のきまりを理解し、なぜきまりを守って使うのかを考えよう」

2. 広げる①

○薬には主作用・副作用があることやきまりを守る理由があることを知る。

・パワーポイントのスライド資料を活用し、薬のきまりを理解する。

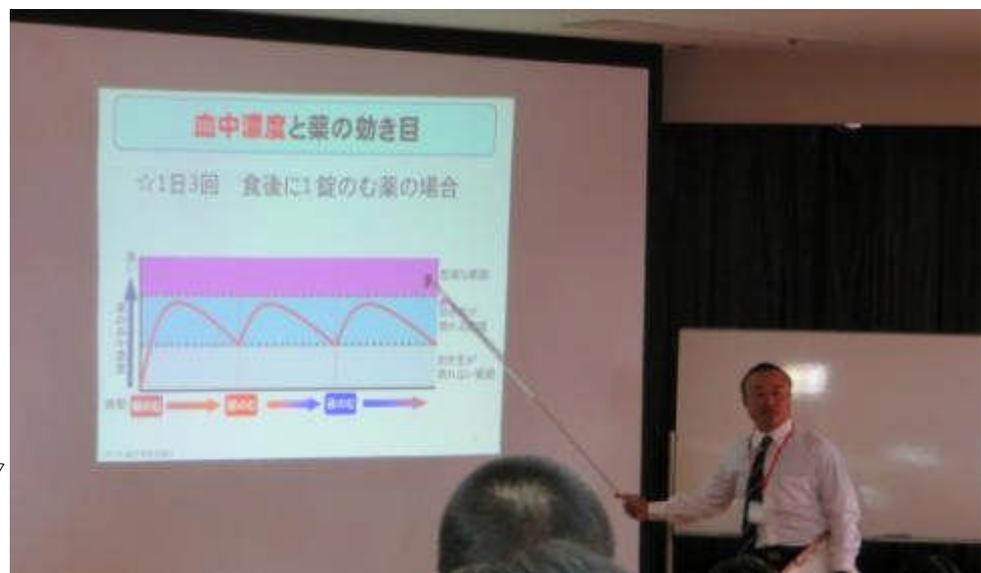
パワーポイントのスライド資料を活用して説明。



クイズ形式を取り入れ、生徒参加型の説明に。

**薬の効き目は
血中濃度で
決まる!**

血中濃度の説明はグラフとアニメーションを活用して。





2. 広げる②

○なぜ薬はきまりを守って使うのかを考えよう。

・薬のきまりを知り、自分のもっていた知識と新しい知識をもとにきまりを守る理由を考えさせる。

説明資料をもとに自分の考えをワークシートにまとめる。

それぞれの意見を発表し、自分の考えを広げていく。



同意見には挙手をし、考えの整理をしていく。また、それぞれの考えに間違いはないことも確認する。

薬の効果を十分発揮させるためにきまりを守る

3.まとめる

○家庭からも参した薬の注意事項や説明書を読み、新たなきまりを発見する。

- ・薬の説明書や注意事項を読み、新しいきまりを見つけさせる。
- ・薬のきまりは説明書に書いてあることを知る。

説明書をじっくり読んで、新たなきまりを見つけよう。



発見したきまりは短冊カードに書いて掲示する。



掲示された新たに発見したきまりを紹介し、全体に広げる。

薬は説明書をよく読んで正しく使おう



テーマ「薬のきまりを理解し、なぜきまりを守って使うのかを考えよう」

① 普段薬をのむ時に気をつけていることはどんなことか？

(箇条書きで)

② なぜ薬はきまりを守って使うのか？

(自分の考え)

○ 今日の授業を終えて、わかったこと・感想を書きましょう。

(わかったこと)

(感想)

薬の正しい使い方

薬剤師
くすりの適正使用協議会



この冊子は、和歌山大学医学部、和歌山県「薬の正しい使い方」推進協議会（和歌山県薬剤師会）に委託して作成しました。

©2016 適正使用協議会

薬の効果とは？

自然治癒力を助けて、病気を治したり軽くしたりする効果



©2016 適正使用協議会

薬の種類は大きく
3つに分類されます



©2016 適正使用協議会

すべての薬には、
「主作用」と「副作用」があります。



©2016 適正使用協議会

薬の主作用と副作用



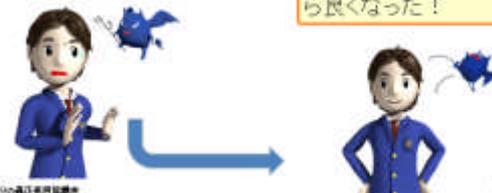
主な副作用



自然治癒力

病気やけがを乗り越えるために、本来人間が持っている力。病気やけがから回復する時に働きます。

睡かしくて早く寝たら良くなった！



©2016 適正使用協議会

Q なぜ副作用が起こるのか？

- A
- ① 薬のもっている性質のため
 - ② 薬を使った人のその時の体の状態のため
 - ③ 薬を使う人の体質のため
 - ④ まちがった薬の使い方をしたため



©2016 適正使用協議会

薬は体のどこで効果が出るの？



Q くすりは、体の中のどこで効果を発揮するのでしょうか？

1. 胃 溶ける
2. 腸 吸収
3. 肝臓 分解
4. 心臓 全身に
5. **血液** **効果**



薬は、**血液の中**に入ってはじめて効果を発揮します。

血中濃度



Q 薬といっしょにのむ飲み物で、OKなのはどれでしょう？

1. 水
2. お茶
3. 牛乳
4. コーラ
5. グレープフルーツジュース



なぜ水以外はよくないのでしょうか？

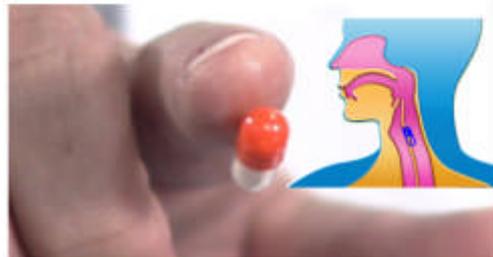
- お茶 : くすりの効き目が弱くなることもある。
- 牛乳 : くすりが効くのに時間がかかり過ぎることがある。
- コーラ : 成分のカフェインが効果を弱めたり、炭酸は吸収を弱めたりする。
- ジュース : 果物や野菜の成分は効き目を強くしてしまうことがある。

少ない水でのんだり、そのままのんだりするとどうなるの？

実験！ ペタペタ実験



薬は何と飲めばいいの？



指先と同じことがのどで起こると、カプセルがのどにくっついて溶けてしまう。

A 薬はコップ1杯の水かぬるま湯で服用しましょう。



食前・食後・食間とはいつ？



回数・時間・量を守るのはなぜ？



Q 食前・食後・食間とはいつのこと？

1. 食前はいつ？

ア 10分前 **イ 30分前** ウ 直前

2. 食後はいつ？

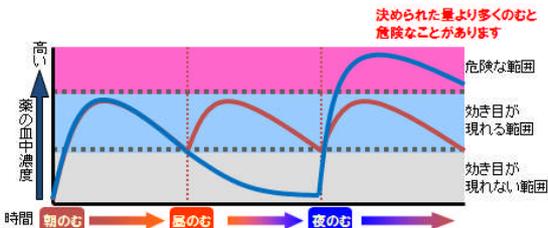
ア 10分後 **イ 30分後** ウ 1時間後

3. 食間はいつ？

ア 食事中 **イ 食事と食事の間** **ウ 食後2時間後**

血中濃度と薬の効き目

☆1日3回 食後に1錠のむ薬の場合



「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけのむ」はダメ！！

くすりの適正使用法

なぜ食前・食後・食間の時間を守るのだろう？

食前： のんだ時に食べ物か胃の中になくの方が良い薬があるため

食後： 胃が荒れるのを防ぐため。
飲み忘れを防ぐため。

食間： 空腹の状態の方が吸収がよい薬があるため

薬の成分や性質による体への影響を防ぎ、吸収をよくするため。

薬の効果は「**血中濃度**」で決まる！

薬の効き目をちょうどよい状態で持続させるために、1日の回数や量、時間を守るのみましよう。

保健体育科学習指導案

平成25年11月7日(木) 第5校時(体育館)
指導者 萩原 康太(T1)・小林 宏和(T2)

授業の視点

アップとダウンの縦ノリの動き(ヒップホップ)を多様に考え、組み合わせられるようにするために、基本的な動きとして「グーチョキパーケン」の動きを取り入れたことは、有効であったか。

I 単元名 ダンス(現代的なリズムのダンス)

II 単元の考察

(1) 生徒の実態(男子9名、女子9名、計18名)

【関心・意欲・態度】

ダンスについてのアンケートの結果から、「とても好き」「好き」と感じている生徒は17名と、踊ることや体を動かすことに楽しさを感じたり、曲に合わせて踊る楽しさを感じたりしている生徒がほとんどである。中には、ダンスを見て楽しいと感じている生徒もいる。一方、1名の生徒が「表現しづらい」という理由から「好きではない」と答えている。ダンスを通して自己表現することに難しさや恥ずかしさを感じていると考えられる。

保健体育の授業においては、積極的に運動に親しむ生徒が多く、どの単元においてもグループでの活動にも意欲的に取り組んでいる。授業形態も男女共習で行っているため、男女協力して活動に取り組む態度も育っている。

【思考・判断】

アンケートの結果から、「みんながダンスを楽しむために大切なことは何か」という問いに対して、「みんな協力する」や「声をかけ合う」、「踊れない人がいたら教える」など、仲間と力を合わせたり、お互いによい動きやアドバイスを言い合ったりすることが大切だと気づいている生徒が多い。

体ほぐしの運動のリズムに合わせて踊る学習では、簡単な動きを組み合わせる踊っている生徒も半数近くいた。ハードル走の学習で、自分の課題に合ったコースや練習方法を適切に選んでいる生徒は多く、自分の課題を把握し、それに合った練習方法を選択する力はある程度有している。

【技能】

アンケートの結果から、ダンスが「得意」と答えた生徒は2名で、「楽しい」「だいたい踊れる」という理由であった。一方、14名が「あまり得意でない」、1名が「得意でない」と答えた。「難しい」「表現しづらい」「リズム感がない」という理由から、リズムに合わせて体を動かすことや、自分で動きを考えて動くことに対して、難しさを感じている生徒が多い。また、「あまりしたことがない」という意見もある。

小学校でのフォークダンスの学習では、多くの生徒が踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて踊ることができた。体ほぐしの運動の学習では、リズムに乗って体を動かしている生徒が多くいたが、ダイナミックな動きやメリハリのある動きができる生徒は少ない。

【知識・理解】

アンケートで「ダンスの練習方法」という問いに対して、「曲に合わせて踊る」が最も多かった。ダンスの経験はほとんどないが、リズムに合わせて練習をするということは想像できているようである。中には、「曲を聞いてそれに合った振り付けを考える」と答えた生徒もおり、リズムに合わせて動きを創り出していくことを知っている生徒もいる。しかし、「振りを覚える」「地道に踊る」「何回も繰り返す」な

ど、既成の振り付けを踊れるようにすることが、ダンスだと思っている生徒も多い。

(2) 教材観

ダンスは、「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

現代的なリズムのダンスは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。決まった振りや動きを身につけていく学習ではなく、リズムに合わせて体で表現し、動きを創り出す楽しさを味わうことができる。動きを探求する過程では、自己の身体や動き、内面への気づきが深まる。仲間とともに踊り、創り、見せ合い、交流することにより、互いに協力し、コミュニケーション能力が高まり、相互理解・きずなを深めることができる。

ダンスは思いきり体全身を動かすリズムカルな運動であることから、心身を解放して楽しく踊ることができ、ストレスの発散や心身の癒しにもつながる。また、ダンスを継続することで柔軟性や平衡性、筋持久力や巧緻性などの体力を高めることができる。

(3) 教材の系統

<p>【小学校3, 4年】</p> <p>ア 表現 身近な題材 対比する動き</p> <p>イ リズムダンス 軽快なリズムに乗って全身で踊る</p>	<p>【小学校5, 6年】</p> <p>ア 表現 いろいろな題材 即興的な表現 簡単なひとままとまりの動き</p> <p>イ フォークダンス 音楽に合わせた基本的なステップや動き 例：マイムマイム コロブチカ など</p>	<p>【中学校1, 2年】</p> <p>ア 創作ダンス 多様なテーマ 即興的な表現 簡単なひとままとまりの表現</p> <p>イ フォークダンス 音楽に合わせた特徴的なステップや動き、組み方 例：オクラホマミクサー マイムマイム</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンス 変化のある動きの組み合わせ、体幹部（重心部）を中心に全身で弾んで踊る 例：ロック ヒップホップ</p>	<p>【中学校3年】</p> <p>1, 2年で学習した内容の中から選択</p> <ul style="list-style-type: none"> ・創作ダンス ・フォークダンス ・現代的なリズムのダンス <p>発表・交流会</p>
--	--	---	---

III 単元の目標

- (1) 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ること。 (技能)
- (2) ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや健康・安全に気を配ることができるようにする。 (態度)
- (3) ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (知識、思考・判断)

IV 評価規準

	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
運動への関心・意欲・態度	① 積極的に学習に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 ② 互いの動きや表現を認め合おうとしている。 ③ 分担した役割を果たそうとしている。	① 友達とかかわり合いながら積極的に学習に取り組み、ダンスの楽しさを味わおうとしている。 ② 互いの動きや表現を進んで認め合おうとしている。 ③ 分担した役割を自ら果たそうとしている。
運動についての思考・判断	① 練習や発表の場面で、仲間のよい動きや表現を指摘している。 ② 簡単な動きを選んで組み合わせることができる。	① 練習や発表の場面で、進んで仲間のよい動きや表現を指摘している。 ② 変化のある動きを選んで組み合わせることができる。
運動の技能	① ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って踊ることができる。	① ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、体幹部を中心に全身でリズムに乗って踊ることができる。
運動についての知識	① 現代的なリズムのダンスの特性や踊りの由来、表現の仕方について、学習した内容を書いている。	① 現代的なリズムのダンスの特性や踊りの由来、表現の仕方について、学習した内容を説明している。

V 指導と評価の計画

	時	主な学習活動	学習への支援	関	思	技	知
導入	1	○オリエンテーション ・現代的なリズムのダンスの特性や踊りの由来、表現の仕方、学習のねらいと進め方をつかむ。 ○体操を 8 8 4 4 2 2 1 1 1 1 (以後 8 4 2 1 とする) のリズムに合わせて踊る。 ○隊形変化を学習する。	・ダンスの特性や由来、表現の仕方などについてワークシートに記入させることで、しっかり知識を身につけられるようにする。 ・普段行っている体操を 8 4 2 1 のリズムに合わせて踊ることで、どんな動きでもダンスになることを実感させる。 ・8 カウントで隊形変化の学習では、大きな紙に隊形を描いて示すことで、全員が一斉に隊形移動ができるようにする。				①
	2	○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて体操する。 ○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて、簡単な動きで踊る。 ・手拍子・歩く・跳ねる・蹴る・走る・回る・振る ○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて、簡単な作品を創り、交流する。	・手拍子や歩くなどの簡単な動きを組み合わせ、8 4 2 1 のリズムで踊ることで、簡単な動きでもダンスになることを実感させる。 ・基本となる動きを教師と一緒に踊ることで、基本の動きを身に付けて簡単な作品を創る活動につなげていく。 ・グループで話し合っ、8 4 2 1 × 3 のリズムの中で動きを組み合わせ、始めと終わりのポーズや隊形を決めさせて簡単な作品を作らせることで、学習の成果を感じられるようにする。	①			

追 求	3	<p>○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて体操する。</p> <p>○ 各部位の動きでロックのリズムに乗って踊る。</p> <p>・ 頭・肩・肘・腰・ひざ</p> <p>○ 各部位の動きを組み合わせる簡単な作品を創り、交流する。</p>	<p>・ 「頭を振る」「肘を交互に前に出す」など、体の各部位の動きの簡単な例を教師と一緒に踊ることで、動きの組み合わせを多様に考えられるようにする。</p> <p>・ グループで話し合っ8カウント×8のリズムの中で動きを組み合わせ、始めと終わりのポーズや隊形を決めさせて簡単な作品を作らせることで、学習の成果を感じられるようにする。</p>			①	
	4 (本時)	<p>○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて体操する。</p> <p>○ 「ゲーチョコキパーケン」の動きを使って縦のりの動きでヒップホップのリズムに乗って踊る。</p> <p>○ 縦のりの動きを組み合わせる簡単な作品を創り、交流する。</p>	<p>・ グーが足を揃えて立っている状態、チョコキが両足を前後に開脚している状態、パーが両足を左右に開脚している状態、ケンが片足に乗っている状態として、基本となる動きの例を教師と一緒に踊ることで、動きの組み合わせを多様に考えられるようにする。</p> <p>・ ダイナミックな動きをしている生徒や新しい組み合わせをしている生徒を称賛することで、めあてやキーワードを意識した学習ができるようにする。</p>		②		
	5	<p>○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて体操する。</p> <p>○ 手や足、お尻などを床につけた動きで、リズムに乗って踊る。</p> <p>○ 手や足、お尻などを床につけた動きを組み合わせる簡単な作品を創り、交流する。</p>	<p>・ 手や足、お尻などを床につけた動きの基本となる例を教師と一緒に踊ることで、動きの組み合わせを多様に考えられるようにする。</p> <p>・ 床を工夫して踊っている生徒を全体に紹介することで、踊り方の工夫の幅を広げて考えられるようにする。</p>	②			
	6 7	<p>○ 8 4 2 1 のリズムに合わせて体操する。</p> <p>○ 各部位の動きや縦ノリの動き、床を使った動きを自由に組み合わせるオリジナルダンスを創る。</p>	<p>・ 学習してきた踊り方やそのポイントなどを確認することで、それぞれの踊りのポイントを意識してオリジナルダンスを考えられるようにする。</p> <p>・ 始めから最初のサビまでを作品の長さとして、8ビート毎に動きや隊形を記入させるワークシートを用いることで、グループで多様な動きを確認しながらオリジナルダンスを創れるようにする。</p> <p>・ 今まで使用した曲の中から曲を選ぶようにし、各グループに再生機器を準備することで、グループ毎に必要なに応じて曲を流せるようにする。</p> <p>・ 話し合いを進める係、音楽を再生する係、合図をかける係、学習カードに記入する係を設けることで、協力して円滑にグループ活動を行えるようにする。</p>	③	① ②		

ま と め	8	<p>○8 4 2 1のリズムに合わせて体操する。</p> <p>○オリジナルダンスのリハーサルを行う。</p> <p>○オリジナルダンスの交流会をする。</p> <p>○学習のまとめをする。</p>	<p>・グループの目標を確認させてからリハーサルを行うことで、目標を意識して踊れるようにする。</p> <p>・ダンスを見せる前に、見てもらいたいところや工夫したところを紹介することで、見る視点を確認して、見た感想を述べるときに活かせるようにする。</p> <p>・学習カードを用いて、約束事や自分のめあてを振り返らせることで、学習の成果を実感できるようにする。</p>			①	
-------------	---	--	---	--	--	---	--

VI 指導方針

- 「恥ずかしがらず思い切り」「自分なりの動き方を見つけよう」「仲間のよい動きを見つけよう」という学習における約束を掲示することで、目標に迫れるようにするとともに、ダンスを一人ひとりが楽しめるようにする。
- ダンスにあまり積極的に取り組めない生徒には、前向きな言葉かけをしたり、認めるような声をかけたりすることで、意欲的に踊ったり意見を出したりできるようにする。また、グループ活動において話し合いが行き詰っているグループには、めあてやキーワードを確認させたり、必要な助言をしたりする。T2には単元を通して、そういった指導をしてもらう。
- 生徒の人間関係やダンスへの意欲などを考慮して意図的にグループ分けを行うことで、ダンスを創る学習において、話し合いがスムーズに進められるようにする。また、グループは男女混合として、ダンスと一緒に楽しむ機会を設け、よりよい人間関係を築けるようにする。

(1)「導入」過程

- オリエンテーションで1時間の授業の流れと単元全体の学習の進み方を掲示して確認することで、ダンスの学び方を定着させ、生徒が自主的に活動に取り組めるようにする。
- 現代的なリズムに合わせて踊る経験が少ない生徒がいるため、普段行っている体操や日常的な動作を8 4 2 1のリズムに合わせて踊ることで、どんな動きでもダンスになるということを実感させ、ダンスに対する抵抗感や難しいイメージを和らげ、ダンスの学習に意欲的に取り組めるようにする。

(2)「追求」過程

- 1時間の授業を、①8 4 2 1のリズムでウォーミングアップを行う②めあてを確認する③基本の動きを知る④1人で動きを考える⑤グループで簡単な作品を創る⑥他のグループと交流する⑦学習を振り返ると同じ流れとすることで、見通しを持って学習に取り組めるようにする。
- ウォーミングアップや基本の動きを教える場面では、教師が笑顔で楽しく踊ることで、ダンスに対して肯定的な意識を持てるようにし、意欲的に学習できるようにする。
- 使用する曲は生徒に馴染みがあり、リズムに乗りやすいものにするので、心が解放され、リズムに乗って踊ることができるようにする。
- 新しい動き方を学習する場面では、教師と一緒に踊って例示することで、生徒が新しい動き方を視覚的に理解し、身に付けられるようにする。また、例示する動きを基本的なものにするので、自分なりの動きを発想豊かに考え、組み合わせられるようにする。
- 動きのアイデアが出ない場合には、歩いてリズムに乗ったり、教師の例示した動きや他の生徒の動きをしたりするよう伝えることで、ダンスに対して肯定的な意識を持たせ、学習に進んで取り組めるようにする。

○グループで創ったダンスの発表後、お互いにダンスのよかったところや感想を発表させることで、仲間のよい動きに気づき、認め合って、自信を持たせるようにする。また、発表の際にめあてに沿った見る視点を設けることで、深まりのある意見交換ができるようにする。

○グループで簡単な作品を作ったり、オリジナルダンスを創ったりする場面では、係を設けることで、分担した役割を果たそうとする態度を養い、グループ活動を円滑に進められるようにする。

(3)「まとめ」場面

○オリジナルダンスの交流会では、見ている生徒に声をかけさせたり手拍子をさせたりすることで、踊っている人が恥ずかしがらずに思い切り踊れる雰囲気を作るようにする。

○お互いのダンスについてよかったところや印象に残ったところなどを発表させることで、お互いのダンスのよさを認め、学習の成果を実感でき、自信を持てるようにする。

○いずれかのグループのダンスを全員で踊ることで、みんなで踊ることの楽しさを味わい、ダンスに対して肯定的なイメージを持って学習をまとめられるようにする。

VII 本時の学習 (4 / 8 時間)

1 ねらい

アップとダウンの縦ノリの動き (ヒップホップ) を多様に考え組み合わせられるようにする。

2 準備

【教師】 ホワイトボード、CD (won't be long / EXILE)、CD プレーヤー、学習カード (個人用)、学習カード (グループ用)

【生徒】 副読本、ファイル、筆記用具

3 展開

学習活動	時間	指導上の留意点および支援・評価
1. 整列してあいさつをする。 2. 8 4 2 1 のリズムに合わせて体操を行う。	5	○体を大きく動かしながら体操を行うよう伝えることで、メインの活動に向けて体が温まるようにする。 ○教師が元気よく踊ることで、思い切り元気よく踊る雰囲気をつくる。
3. 本時のめあてと学習の約束を確認する。	40	○めあてとキーワード、約束を掲示して確認することで、しっかり意識して学習に取り組めるようにする。
<p>めあて：「縦ノリの踊り方をたくさん出そう」 キーワード：「ダイナミック」</p> <p>約束事： ①恥ずかしがらず思い切り②いろんな動き方を見つけよう③仲間の動きや意見を見つけよう</p>		
4. アップとダウンの縦ノリでリズムに乗って踊る。 (1) 教師と一緒に踊る。 ・ゲーチョコキパーケンを用いて踊る。		○ゲーチョコキパーケンの一つの動きやゲーパー・チョコキケンなど2つを組み合わせた基本的な動きを教師と一緒に踊ることで、基本的な縦ノリの動きを身につけ、ダンス創りにつなげていく。 ○ダイナミックな動きをしている生徒や新しい組み合わせをしている生徒を称賛することで、めあてやキーワードを意識した学習ができるようにする。
<p>ゲー : 両足が閉じた状態 チョコキ : 両足が前後に開いた状態 パー : 両足が左右に開いた状態 ケン : 片足に乗っている状態</p>		
(2) 一人で自分なりの動きを創る。		

<p>(3) グループでリーダーに続けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダーが自分なりの動きを紹介し、他の生徒はリーダーの真似をする。 <p>5. グループで8ビート×8のダンスを創る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1グループは4人もしくは5人 <p>6. グループ同士で交流会をする。</p> <p>(1) 自分のグループのダンスを踊る。 (2) 相手のグループのダンスを見る。 (3) 意見交換する。</p>		<p>○リーダーに続けでは、リーダーと他の生徒が向かい合った形で行わせることで、お互いの動きを見ながら踊れるようにする。</p> <p>○踊り方や隊形を記入できる学習カードを各グループに配布し使用させることで、全員が動きを確認できるようにする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><u>努力を要する生徒やグループへの支援</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのアイデアが出ない場合には、教師の例示した動き、それぞれが考えた動きを組み合わせるよう伝える。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【思考・判断】</p> <p>アップとダウンの簡単な動きを多様に考え、組み合わせている。</p> </div> <p>○「どんな縦ノリの動きがあるか」という視点で見ると伝えることで、めあてを意識した具体的な意見交換ができるようにする。</p> <p>○発表後、お互いの動きのよさや感想を言い合うことで、お互いの動きのよさを認め合おうとしたり、ダンスへの自信を持ったりできるようにする。</p>
<p>7. 学習カードを用いて学習を振り返る。</p>	<p>5</p>	<p>○よい動きを書いたり、めあてや約束に対する自己評価を行ったりすることで、学習内容や学習の成果を確認し、次時への意欲が高まるようにする。</p>

【参考資料】

リズムダンス・現代的なリズムのダンスのリズムと動きの例

	小学校3・4年	中学校1・2年	中学校3年
リズムに乗って全身で自由に踊る	<ul style="list-style-type: none"> ・軽快なリズムに乗って全身で踊る ・ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る ・友だちと自由にかかわり合って踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロックやヒップホップのリズムに乗って全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る ・簡単な繰り返しのリズムで踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊る ・ロックやヒップホップのリズムの特徴をとらえて踊る ・仲間とかかわり合って踊る
まとまりを付けて踊る	<ul style="list-style-type: none"> ・変化を付けて続けて踊る ・友だちと調子を合わせて踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに変化を付けて踊る ・仲間と動きを合わせたりずらしたりしてリズムに乗って踊る ・変化のある動きを組み合わせ続けて踊る 	<ul style="list-style-type: none"> ・踊りたいリズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・変化とまとまりを付けて連続して踊る
発表や交流	<ul style="list-style-type: none"> ・発表や交流をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きを見せ合って交流する 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なまとまりを付けて発表し見せ合う

まとめ

1. 授業づくりにあたって

これまでダンスの授業を行ったり、参観したりする中で、ダンスの教育的価値には魅力があると感じていた。一つ目は、リズムに乗って多様な動きで表現できる楽しさである。リズムの特徴をとらえて、自由な動きで表現することを通して、豊かな感受性や表現力を身に付けることができる。二つ目は、ダンスを通して仲間との交流を深める楽しさである。動きをそろえたりずらしたりして踊ったり、グループで作品を作ったり発表し合ったりすることを通して、仲間との交流を深めることができる。このような価値のあるダンスの学習を通して、生徒にダンスを楽しんでほしいと考えた。

ただ、ダンスを踊ることに対して恥ずかしいという抵抗感をもつ生徒がいることに課題を感じていた。恥ずかしさがあると、人の目を気にして思い切り踊れなかったり、自由に表現できなかったりし、ダンスの特性に触れることができなくなってしまうと考えられる。

以上のことから、次のようにダンスの授業を組み立てた。

リズムに乗って多様な動きで表現し、仲間との交流を深め、ダンスが楽しいと思える授業

<多様な動きを表現するために>

- ・基本となる動きの工夫
- ・個人の考えを共有する機会を設ける
- ・グループのメンバーの工夫

<仲間との交流を深めるために>

- ・グループで小作品を作る
- ・作品を発表し、互いに感想を述べる
- ・学習カードの工夫

<課題を解決するために>

- ・学習の約束を設け、共通理解を図る
- ・生徒の馴染みのある曲を選ぶ
- ・教師も一緒に踊る

2. 授業研究会より (○良かった点 ●課題や改善点)

<指導者の生徒へのかかわり方>

○準備運動や基本の動きを紹介する場面で、教師も一緒に踊っていて生徒が意欲的に取り組めた。

●上半身の使い方やオーバーアクションなど、ダイナミックな動きを出す言葉かけがあればよかった。

<教材化の工夫>

○グループで小作品を作る場面で、机を設置したことで、立ったまま話し合いが行われ、活動しやすかった。

●ダイナミックな動きをするには場が狭かった。

●イントロの動きに入る際、カウントを数えるなどアドバイスがあるとよかった。もしくは、始めがわかりやすい曲に変更するとよかった。



<課題設定・見通しの持たせ方>

- 追求する過程での授業の流れを同じにすることで、生徒が見通しを持って学習することができた。
- ホワイトボードに活動内容を掲示するとよかった。
- ダイナミックな動きや縦ノリとはどんなものか、イメージがつかみづらかった。例示するとよかった。
- 1人で考えて2人、そして4人という方がよかったのではないか。
- 多様な動きを出すためにも自由なグーチョキパーケンがあってもよかった。



<発問・板書>

- 約束事をホワイトボードに掲示してあったので、常に意識して学習できた。
- アレンジの方法として、グーチョキパーケンの組み合わせだけでなく、前時までの動きの手や足などの動きを取り入れて行った方がよかった。ポイントをフラッシュカードに書くなどして参考にできるような工夫をしてもよかった。
- 「縦ノリの踊り方をたくさん出そう」という本時のめあてを終末でも確認できるとよかった。

<自己評価・相互評価>

- リーダーに続けて踊る場面では、一人一人の動きを認め合うことができたのでよかった。
- グループの小作品を発表した後、意見交換が活発に行われ、相互評価できていたのでよかった。
- 発表は1班ずつでもよかったのではないか。
- 良い班の動きを途中で紹介する機会があってもよかったのではないか。

<指導計画・指導内容>

- 準備運動は次の運動につながるように曲の使用や動きづくりとしてよかった。
- グーチョキパーケンは簡単な動きで、生徒が取り組みやすかった。
- 運動量の確保ができていた。
- じっくり考える時間を確保できた方がよかった。

<生徒の取組>

- 生徒の関心、意欲が高かった。
- 生徒たちが楽しく取り組んでいた。
- 生き生きとした表情踊っていた。
- 生徒は恥ずかしがらずに、学習の決まりをしっかりと守って取り組んでいた。

3. 生徒の変容

自己評価の結果は以下の通り。 A:よくできた B:できた C:できなかった

	A	B	C
恥ずかしがらずに堂々と踊れた。(第1回)	8人	8人	1人
恥ずかしがらずに堂々と踊れた。(全授業後)	16人	1人	0人
自分なりの動き方を見つけられた。	14人	3人	0人
仲間のよい動きを見つけられた。	15人	2人	0人

教師の観察や学習カードの記述や自己評価より、以下の変容が見られた。

- ・始めは人前で踊ることに抵抗を感じて、下を向いていたり動きが小さかったりしたが、3、4回目の授業以降は見ている人の方を向いて踊ったり、にこやかな表情で踊ったりすることができるようになった。
- ・自分なりの動きを考えたことができない生徒が多かった。そのため、リーダーに続いて踊る活動では、なかなか動きを出すことができなかった。しかし、回を重ねるに従って、自分なりの動きを見つけ、友だちに紹介できるようになった。
- ・小作品を作る活動を4回行ったことで、最後に作品を作るときには、よりよい作品になるように一人一人から様々な意見が出され、グループの話合いが活発になった。
- ・毎回仲間のよい動きを学習カードで記入することを通して、お互いの動き方や工夫しているところに関心をもつようになり、気付く内容もより具体的になった。

4. 授業後の生徒の感想等

感想 ダイナミックにおどろきかよふらそ

感想 自分なりの動きを考えられた

感想 いろいろと踊り方を考えられてよかった。

感想 ミンケンなどで踊る事が無かったから楽しかったです。

感想 今日は組み合わせるのが楽しかったー! ダンス楽しいです

感想 恥ずかしがらずに踊れた。

感想 自分なりにいろいろとおどれた

感想 ダンスが好きになった

みんなで自分たちなりの動きを見つけ、おどれて楽しかった。

最後のダンスなので、思っ切って楽しくおどりました。
たのしかったです。

5. 成果と課題

<成果>

- ・「恥ずかしながら思い切り」「自分なりの動き方を見つけよう」「仲間のよい動きを見つけよう」という学習の約束事を授業の始めに確認したり、終わりに自己評価したりした。それを毎時間繰り返したことで、恥ずかしながらに踊ろうとしたり、自分なりの動き方を見つけて紹介したり、仲間の動きを認めようとしたりする意識が芽生え、定着が図られた。
- ・追求する過程の1時間の授業を①8 4 2 1のリズムでウォーミングアップを行う②めあてを確認する③基本の動きを知る④1人で動きを考える⑤グループで簡単な作品を創る⑥他のグループと交流する⑦学習を振り返ると、同じ流れにしたことで、1時間の授業を生徒が見通しを持って学習することができた。
- ・普段行っている準備体操を8 4 2 1のリズムに合わせて踊るのをウォーミングアップにしたことで、どんな動きでもダンスになるという意識付けができた。また、その授業で使う音楽のテンポに慣れる機会にもなった。
- ・ダンスの学習を通して、生徒がダンスに対して好意的な気持ちをもって終えることができた。音楽に合わせて体を思い切り動かしたり、仲間と一緒に踊ったり作品を作ったりする楽しさや喜びを感じることができた。

<課題>

- ・本時のめあては「縦ノリの踊り方を多様に考える」だったが、多様なアイデアがなかなか出てこなかった。グーチョキパーケンを手がかりとして、グーチョキパーケンにこだわらず自由な発想で考えさせてもよかった。また、工夫する視点をホワイトボードに掲示したり、教師が一例を踊ったりするのも改善策として考えられる。
- ・本時のキーワードであるダイナミックだが、ダイナミックな動きを引き出せなかった。「動きをダイナミックにするにはどうすればよいか」と発問をすることで、生徒はダイナミックな動きを考えることができただろう。また、ダイナミックに踊れている生徒を紹介したり、「今日のキーワードは何だっけ?」「ダイナミックな踊りにしよう」と言葉をかけたりすることも有効だろう。
- ・ロックはテンポの速い曲、ヒップホップはテンポの遅い曲という分類で授業を計画したが、より生徒にわかりやすい区別を考えたい。また、シンコペーションやアフタービート、休止、倍速など、それぞれのリズムの特徴に合った体の動かし方や基本的な踊り方を計画に盛り込めるようにしたい。
- ・本計画では、1年生で現代的なリズムのダンス、2年生で創作ダンスを行っているが、創作ダンスを先に行う利点も考えられる。創作ダンスでは、ダイナミックな動きやメリハリのある動き、隊形などについて学習する。それらを学習した上で現代的なリズムのダンスを学べば、「ダイナミックな動きはこういう動きだ」というように動きのイメージを持って踊ったり、動きを考えたりすることができる。

6. 授業の様子



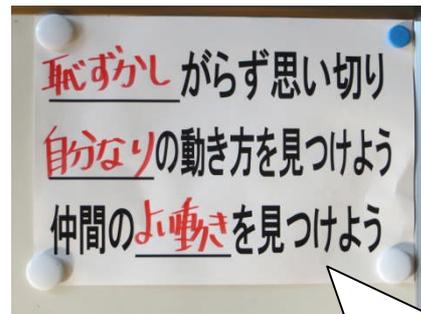
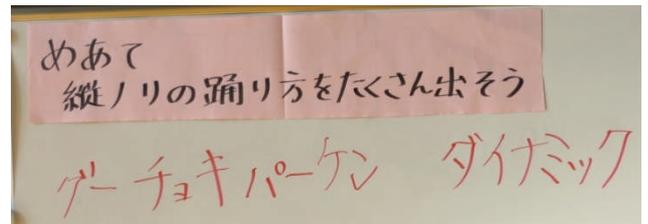
8 4 2 1のリズムで準備運動。



体でじゃんけん。



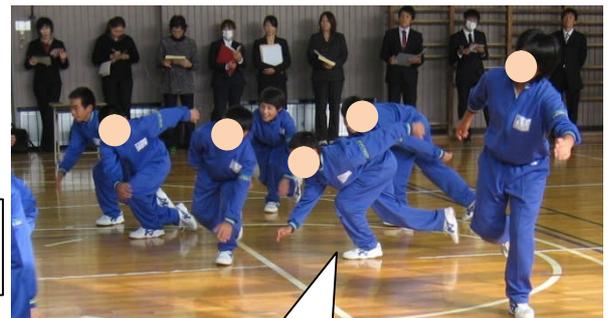
どんな体じゃんけんの形があるかそれぞれ考える。



めあてとキーワード、約束事を確認する。



教師と一緒にグーチョキパーケンの動きで踊る。
これはチョキ。



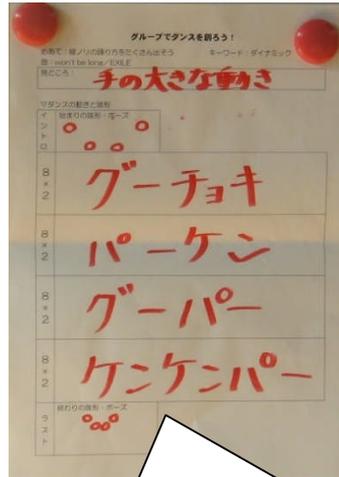
これはケンの動き。



一人で自分なりの動きを考え、4人グループになって、考えた動きを紹介する。
リーダーになった人の動きに合わせて踊る。



グループで作品を作る前に、学習カードの使い方について説明する。



グーチョキパーケンを用いて、4種類の動きを書く。始めと終わりの隊形も記入。



グループで小作品を作る。



両手を広げてダイナミック。



お互いに作品を見合う。



発表後、意見交換をする。

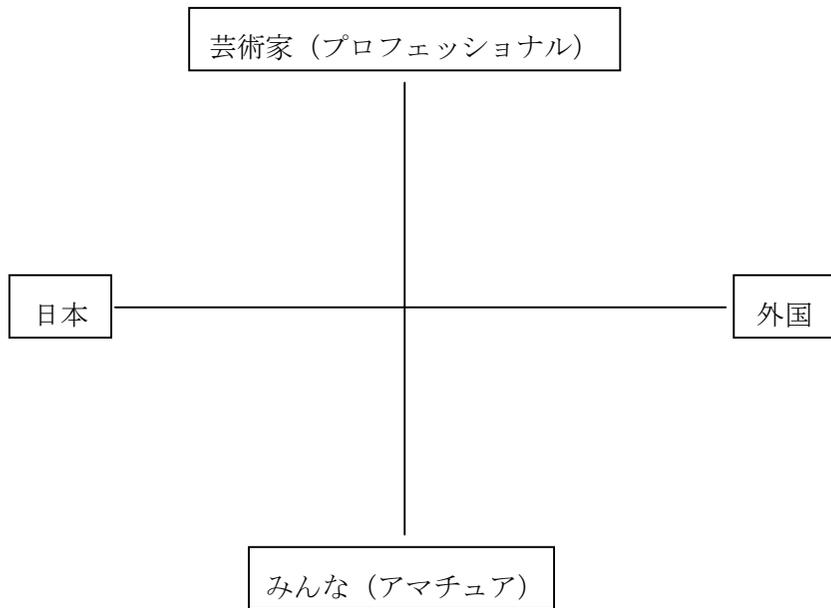
【ダンス学習カード】

◎ダンスとは・・・

▽ _____ と一緒に _____ を込めて踊る

▽ イメージをとらえて _____ を表現する

▽ 他者との _____ を豊かにする _____ による運動



◎ダンスの表現の仕方

- ① _____ ダンス: イメージをひと流れの動きで踊る
- ② _____ ダンス: 伝承されてきた踊りの特徴をとらえて踊る
- ③ _____ ダンス: 軽快なリズムに乗って全身で弾みながら自由に踊る

◎授業の目標

色々な踊り方を _____、リズムに乗って踊れるようにする。

◎学習のゴール

◎学習の約束

① _____ がらず思い切り

② _____ の動き方を見つけよう

③ 仲間の _____ を見つけよう

第2時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						
第3時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						

第4時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						
第5時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						
第6時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						
第7時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						
第8時 (/)	今日のめあて	誰の	どんな動き	めあて	①	②	③
	感想						

自己評価 A:よくできた B:できた C:もう少し

◎ダンスの学習を振り返る

恥ずかしがらず思い切り踊れた	
自分なりの動き方を見られた	
仲間のよい動きを見つけられた	

授業の目標の到達度	学習のゴールの到達度	ダンスの学習を振り返って
/ 100	/ 100	<hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>

グループでダンスを創ろう！

めあて：縦ノリの踊り方をたくさん出そう

キーワード：ダイナミック

曲：won't be long/EXILE

見どころ：

▽ダンスの動きと隊形

イ ン ト ロ	始まりの隊形・ポーズ
8 × 2	
8 × 2	
8 × 2	
8 × 2	
ラ ス ト	終わりの隊形・ポーズ

ダンス発表カード

1年氏名 _____

今日は、2時間かけて創ったダンスを発表し合う時間です。リズムに乗って思い切りダンスを楽しみましょう。また、他のグループのダンスを見て、お互いの良いところを見ていきましょう。

◎他のグループのダンスを見て、よかった所や印象に残ったところを書こう！
自分のグループについては、工夫した点やがんばった点を書こう！

〇〇・〇〇・〇〇・〇〇グループ	曲：ルパン三世のテーマ
〇〇・〇〇・〇〇・〇〇グループ	曲：ルパン三世のテーマ
〇〇・〇〇・〇〇・〇〇グループ	曲：WON' T BE LONG
〇〇・〇〇・〇〇・〇〇グループ	曲：夏祭り

WON'T BE LONG / EXILE

イントロ

8 OLY OLY OLY OLY OH! YELY YELY YELY YEAR!!
8 THE UP-TOWN TOKIO SLAMIN' NIGHT!!
8 OLY OLY OLY OLY OH! YELY YELY YELY YEAR!!
8 THE UP-TOWN TOKIO SLAMIN' NIGHT!!

8 たりない頭なら
8 知恵を盗みやいい
8 ちょうじり合わすなら
8 うそも必要さ

8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 もうすぐさ届くまで
8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 おまえのためにすべて

8 いつの間にか
8 覚えてた (DA) SMOKIN' DAY
8 もう忘れはしない
8 愛が TRIP しても

8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 もうすぐさ届くまで
8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 おまえのためにすべて

間欠

8
8
8
8

8 恥もかいてきた
8 たどり着くために
8 でも側にはお前がいる
8 何も怖くない

8 いつの間にか
8 見つけた (DA) SUN SHINE DAY

8 もうなくしはしない
8 心が CRUSH しても

8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 もうすぐさ笑えるのは
8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 おまえのためすべて

間欠 DJ 調

8
8
8
8
8
8

8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 もうすぐさ届くまで
8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 おまえのためすべて

8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 もうすぐさ笑えるのは
8 WON'T BE LONG WON'T BE LONG
8 お前のためにすべて

8 OLY OLY OLY OLY OH! YELY YELY YELY YEAR!!
8 THE UP-TOWN TOKIO SLAMIN' NIGHT!!
8 OLY OLY OLY OLY OH! YELY YELY YELY YEAR!!
8 THE UP-TOWN TOKIO SLAMIN' NIGHT!!

間欠

8
8
8
8

Fin.