

身体表現 ミニ講座 ～自由に自然体で表現する～

令和7年7月24日(木)
講師：坂上 佳苗 氏



- 対象 1～3年次
- 小学校教員を目指している人
 - 中学校・高等学校の体育科教員を目指している人
 - 体で表現することに消極的で、上手く動けないと思っている人
 - 自由に体で表現できるようになりたい人
 - もちろん！体で表現することが得意な人



知性、感性、身のこなし

「自分のからだを使える」という
自信と喜びを子どもたちに！

体育教員として

「身体の表情の
豊かな子どもを育てたい」



勝利の喜び！を表現



負けた～！を表現



動いて
気づいて
考えて
意識して
動かす





➤ 「身体表現」とは 正解のない学び

⇒ 気づくこと、感じること

⇒ 自分の体と向き合う時間に



教師という仕事とは？

わたしたちは

自分が 経験したことがないこと
知らなかったこと
出会ったことがない人 と関わる



「違う人生を歩む人」の伴走者



2年目の身体表現でしたが、改めて体で自分の表情を表すことの大切さを学びました。自由に自分の体で表すことは簡単なことではないし、人それぞれで個性や価値観も違うのでこれを将来の活動に生かしていきたいと思いました。陸上の大会でも力を抜くということを意識して頑張りたいです！今回もありがとうございました！

とにかく楽しかったです。先生のように子どもと楽しく体を動かす職業の良さを改めて感じました。自分は体がかたいからできないではなく、やろうとするのを続けようと思います。

将来何の職につくか悩んでいたけど、やっぱり体の健康についてもっと深く知りたいと思いました。そして、これからの運動にも活かしていきたいと思います。

飛び入り参加だったけれど、すごく楽しかった！！猫背は自覚してたけど思ったよりも猫背だったので治していきたいと思った。

体幹が重要なことがわかった。

初めて身体を動かすフィールドワークに参加してみて、楽しみながら身体を動かしたし、自分の身体の持ち主は自分であることを意識しながら動くのは難しかった。習い事のダンスをしているときに変なところが痛くなったり、変な動かし方になったりするのには力の入れ方、抜き方が良くないことがわかった。この講座で学んでことを忘れずにダンスや体育を楽しみたいと思った。今回はミニ講座を開いていただきありがとうございました。

今回初めて参加してみて体の力を抜く大切さと、体幹を意識するのではなくて体幹を軸にして体を大きく動かすという意識が大切なんだなど実感しました。これからストレッチで体をほぐす時は今日習った、体の力を抜く時と入れる時の違いをしっかりと意識してみたいです。

今回講座に参加したことで体についてや、リラックスなど、タメになる講義を受けることができた。教育にも少し興味を持つことができた。

今回のミニ講座に参加してみて、こういった体を動かす機会があまりなかったので楽しかったです。他にも日常から使えるリラックス方法やストレッチなどが知れてよかったです。これからの生活に活かしていきたいです。

