

創作ダンス授業における「恥ずかしさ」の軽減に関する研究  
— 拳手の運動に着目して —

森川 みえこ<sup>1)</sup>

Research on Reducing “Embarrassment” in Creative Dance  
Classes

— Focus on Hand Raising Movements —

Mieko MORIKAWA

Abstract

Creative dance imagines strong emotions and impressions through body movement. However, the most important issue for teachers is to get rid of the “embarrassment” that discourages young students from participating in creative dance. Previous research put important emphasis on making learners see the enjoyment in creative dance as a way to reduce and eliminate the embarrassment. However, this research focuses on raised hand movements, and proposes a warming up method with rhythmic arm and hand movement, including shoulder and arm stretches. Furthermore, in this research I applied this warming up method to dance classes to test reduction of embarrassment, as a trigger to helping learners open up and to test its effectiveness as a method to introduce dance. The result was a method for introducing dance that increased self-efficacy without increasing embarrassment.

Key words : creative dance, hand movements, warming up, embarrassment, self-efficacy

キーワード：創作ダンス，拳手，ウォーミングアップ，恥ずかしさ，自己効力

---

1) 生涯スポーツ学科

## 1. はじめに

学校教育のダンスは「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の3領域で構成されている。<sup>9)10)</sup>ダンスということで見ると、好きだと答える学生は少ない。<sup>5)</sup>しかし、内的感情を身体運動によって表現する創作ダンスでは、嫌いと答えるものが多く、恥ずかしい、表現は苦手、イメージがわからない、動きができない等、その理由としてあげている。<sup>4)14)19)</sup>麻生<sup>1)</sup>も、ダンス嫌いの主なる原因は、学習活動の最も妨げになる「恥ずかしさ」であると指摘している。

創作ダンスは日常で感激、感動したことをイメージ化し、身体運動によって表現する活動であり<sup>11)</sup>、楽しくいきいきと躍動感あふれるダイナミックなイメージの身体表現へと展開していくことが求められる。<sup>8)</sup>そのためには、先ず恥ずかしさを無くさせることが、指導者にとって重要な課題である。<sup>16)17)21)</sup>

これまで身体表現・創作ダンスを楽しく学習するため、民族舞踊を用いた教材の研究<sup>6)</sup>、ソロ作品制作を取り入れたさまざまな学習内容の検討<sup>2)7)12)</sup>やウォーミングアップでリズムダンスを取り入れ、恥ずかしさを払拭させる手立て<sup>16)17)</sup>が検討されてきた。すなわち、恥ずかしさの軽減や払拭させるための方法として、楽しさを味わわせることに重点が置かれてきたと考えられる。

本研究では、創作ダンス嫌いの原因となる「恥ずかしさ」を克服し、自由にイメージしたことを身体表現できるようになるための導入として、挙手行動に着目した。

ここで言う挙手とは、教室授業場面で教師と児童・生徒の間に起こる行動のことである。この挙手行動は理解や意欲の表れであり、自己の中での明確な結果を持っているといえ、高い自己効力を示す<sup>3)20)</sup>もので、まっすぐに伸びた腕がしっかりと天井に向かって上げられている勢いのある挙手をいう。

挙手について藤生<sup>3)</sup>は、挙手をする際に

は、挙手を行う前の行動意思決定に関して、自己効力である、自分にできるかどうかということが最も重要であると報告している。その自己効力の高いものが「恥ずかしさ」を感じることなく自信を持って、まっすぐに伸ばした腕が天井に向かって上げる事が出来ると考えられる。しかし、挙手できない、挙手しないについて、藤生<sup>3)</sup>は、挙手行動そのものは自己効力が重要であるが、行動を起こした後の周囲の評価である結果予期、結果価値が行動に影響することも付け加えている。つまり挙手という教員との相互行為の結果、周りの人の目や評価を気にするようになり、目立つ行為を取りたくないという気持ちが働くようになるからであると榊原<sup>18)</sup>は考えている。

創作ダンスの授業では、表現したいものの特徴を捉え運動に変換していく上で、上肢、下肢ともに身体全体を使って行わなければならない。しかし、身体表現を行うにあたって、多くの者が「恥ずかしさ」を原因とし、十分に体を動かす事が出来ていない現状がある。

腕を上げるという身体活動の一つの行為として挙手をみた時、実際に起こっている現象は手を挙げている運動として目に映っている。このことから考えると、挙手は自己実現としての身体運動であり、挙手の持つ自己効力という内省的なあり方が、手を上げる、上げないに大きく関わっている。これらから筆者は、挙手という腕を頭上に高く上げる運動は、ある一つの自己実現としての行為であり、身体表現に通じる糸口であると考えられる。

そこで藤生<sup>3)</sup>が言う、挙手を行う前の行動意思決定に関して、自分にできるかどうかという自己効力が最も重要である。その高い自己効力感を持っている挙手という行為の運動に筆者は着目した。出来る、出来ないの、自己効力の高い表れである挙手は「恥ずかしさ」を感じることなく自信を持って、まっすぐに腕が天井に向かって上げる事が出来る。

そこで筆者は挙手行動の動作をさせること

により、恥ずかしさを取り除く、または恥ずかしい気持ちを起こりにくくさせる、もしくは起こらないとする仮説を立てた。

本稿では、この挙手行動における腕の運動をリズム化し、ストレッチを加えた運動で組み立て、実践することで、腕を挙げる運動が恥ずかしさを軽減、払拭させ、心を開くトリガーとなり、ダンス導入の有効な手段となる可能性について検証を試みた。

## 2. 方法

### 2.1 対象

スポーツ専攻学生ダンス受講生90名（男子77名、女子13名）であった。回答に欠損のない有効な回答者数68名（男子56名、女子12名）を対象とした。

### 2.2 調査方法

調査は、ダンスの授業（90分）全15回のうち、実技実施初回の3回目（2014年10月10日）に挙手を取り入れたウォーミングアップを行った。そして、ウォーミングアップ前後に質問紙アンケート調査を実施した。

### 2.3 質問紙アンケート調査内容

表1のように、今の気分調査の項目とした。質問内容16項目を「とてもそう思う」「思う」「やや思う」「あまり思わない」「全く思わない」の5段階評価とした。

質問項目をカテゴリー化し、「感情」には1.楽しい、2.ワクワクしている、の2項目とし、「解放感」には3.気分はすっきりしている、4.のびのびした感じ、5.緊張していない、6.安心感がある、7.体を大きく動かせる、8.体を充分動かせる、の6項目、「自己効力感」9.何でもできそうな気がする、10.感じたことを動けそう、11.自信がある、12.人がいるとやる気が出る、13.満足感がある、の5項目、「羞恥心」には14.人目が気にならない、15.人前でダンスをする勇氣はある、16.自分を出す（表現）ことができる、の3項目とした。

質問紙アンケート調査項目は藤生<sup>3)</sup>の自己効力測定と原田<sup>17)</sup>の質問項目を参考に作成したものを表1に示した今の気分調査票に作成した。

### 2.4 本研究のウォーミングアップの内容

ウォーミングアップは約5分～6分程度で

表1. 今の気分調査項目

項目	とてもそう思う	思う	やや思う	あまり思わない	全く思わない
1.楽しい	5	4	3	2	1
2.ワクワクしている	5	4	3	2	1
3.気分はすっきりしている	5	4	3	2	1
4.のびのびした感じ	5	4	3	2	1
5.緊張していない	5	4	3	2	1
12.安心感がある	5	4	3	2	1
6.体を大きく動かせる	5	4	3	2	1
8.体を充分動かせる	5	4	3	2	1
9.何でもできそうな気がする	5	4	3	2	1
7.感じたことを動けそう	5	4	3	2	1
10.自信がある	5	4	3	2	1
14.人がいるとやる気が出る	5	4	3	2	1
11.満足感がある	5	4	3	2	1
13.人目が気にならない	5	4	3	2	1
15.人前でダンスをする勇氣はある	5	4	3	2	1
16.自分を出す(表現)ことができる	5	4	3	2	1

以下の内容であった。

#### 2.4.1 肩、腕のストレッチの組み合わせ

腕の屈曲、内転、外転、体側から伸ばしたまま内回し、肩の内旋、両腕の屈曲から手のひらを返し拳上、肘をしっかり伸ばし手首より体側に下す。同じ動作を繰り返し2回目は指先から体側へ下す。両腕の伸展、腿の上に手を置き指先を腹へ向け肘の内旋、上体を起こし肘の外旋、両腕を下から大きく外へ回す。そして右腕、左腕片方ずつ行う。

#### 2.4.2 拳手をイメージした動き

肩甲骨を意識し真っすぐ伸ばした腕を天井へ向い伸ばす。①右腕を4拍で天井へと上げしっかり伸びきった状態から体側へ4拍で下す。同じように左腕もおこなう。

②腕を2拍で頭上高く上げ、下げる。右腕、左腕を2回ずつ繰り返す。以上を2回繰り返す。

③右腕を伸ばしたまま体側から内回し、腕が下りてくると同時に体を小さくする。同様に左腕、もう一度右腕も行い両腕を外転しながら右へ三步で回る。左腕から③を行い左へ三步で回る。以上の①②③を2回繰り返す。

その際、注意点として腕の上げ方を肩から意識して上げさせる。基本的に腕が開く、上がる場合に息を吸い、腕が閉じる、下がる場合に息を吐く。

また、伴奏音としてBPM100(ゆったりのびのびした感じ)の場合とBPM140(軽快な感じ)の2種類の速さの曲を選曲し実施した。

### 2.5 結果の処理

統計処理には、統計処理ソフトIBM SPSS Statistics19を用いて、2対の対応のあるt検定を行った。

## 3. 結果と考察

### 3.1 ウォーミングアップ前後の結果

ウォーミングアップ前、ウォーミングアップ

後のt検定の結果を表2に示した。

解放感の「5.緊張していない」、自己効力感の「11.自信がある」は1%水準で、他の14項目は0.1%水準ですべての項目に有意差が認められた。

### 3.2 カテゴリー別の結果から

#### 3.2.1 感情について

「1.楽しい」は、ウォーミングアップ前の平均値2.9 (SD 0.81) がウォーミングアップ後3.81 (SD 0.9) と高い値を示した。「3.ワクワクしている」は、平均値2.49 (SD 0.86) がウォーミングアップ後3.16 (SD 1.00) と2項目とも0.1%水準で有意差が認められた。楽しいと思わなかったことが楽しいと「思う」に最も近づき次への期待感が生まれ、ワクワク感が湧いたと考えられる。このことは、明らかに気持ちが高揚したと考えられる。

#### 3.2.2 解放感について

解放感では「6.安心感がある」のウォーミングアップ前2.49 (SD 0.92)、ウォーミングアップ後は3.00 (SD 0.99)、「4.のびのびした感じ」2.74 (SD 1.00)、3.50 (SD 1.01)、「3.気分はすっきり」2.49 (SD 0.86)、3.16 (SD 1.00)、「8.体を充分動かせる」2.65 (SD 0.94)、3.15 (SD 0.93)、「7.体を大きく動かせる」3.25 (SD 0.82)、3.76 (SD 0.88) でそれぞれの項目に0.1%水準で有意差が認められた。「5.緊張していない」は、ウォーミングアップ開始前は3.39 (SD 1.17) と16項目中で一番高い値を示し、緊張度合いは低く、ウォーミングアップ後の値は3.73 (SD 0.88) と高くなったが、個人差が大きいと思われる。

ウォーミングアップ開始前から緊張していない、身体を大きく動かせる、の2項目では「やや思う」であった。このことは日頃よりスポーツや身体運動に親しみ慣れていると思われる、体を動かすことには緊張感をあまり感じていないように思われる。一方、のびのびした感じ、気分はすっきり、安心感について

は、「あまり思わない」低い平均値であるが、ウォーミングアップ後は「やや思う」と確実に心は解放されたと考えられる。ウォーミングアップにより気持ちも解放へ向かい、身体も心も十分に動かす事が出来る状況になっていると考えられる。

### 3.2.3 自己効力感について

自己効力感では「13.満足感がある」ウォーミングアップ前3.01 (SD 1.01), ウォーミングアップ後3.47 (SD 0.98), 「12.人がいるとやる気が出る」3.01 (SD 1.00), 3.72 (SD 1.01), 「10.感じたことを動けそう」2.35 (SD 0.93), 2.87 (SD 0.93), 「11.何でもできそうな気がする」2.47 (SD 0.91), 3.38 (SD 1.01) でそれぞれの項目に0.1%水準で有意差が認められた。「11.自信がある」では、ウォーミングアップ前2.53 (SD 0.78), ウォーミングアップ後3.18 (SD 0.91) 1%水準で有意差が認められた。

ウォーミングアップ前の16項目中、最も平均値が低かった10.感じたことを動けそう2.35 (SD 0.93), の「あまり思わない」という意識

の低くさもウォーミングアップ後は0.52ポイントとわずかではあるが平均値の値も増加し、ダンスでは重要な点の感じたことを動けそう、に向かっていることが明らかである。ウォーミングアップ開始前よりもやや自信が生まれ満足感につながったと考えられる。また、自分一人だ、と感じていた不安もウォーミングアップ後、仲間のいることに気づき、何でもできそうや、やる気が出てきたと考えられる。

### 3.2.4 羞恥心について

羞恥心では「14.人目が気にならない」2.41 (SD 0.92), 3.04 (SD 0.84), 「15.人前でダンスをする勇氣はある」2.53 (SD 0.89), 2.87 (SD 0.98), 「16.自分を出す(表現)ことができる」2.54 (SD 0.82), 3.01 (SD 0.87) の3項目でウォーミングアップ前、ウォーミングアップ後の平均値は低いものの0.1%水準ですべての項目に高い確率で差が認められた。

3項目とも、創作ダンスで重要な表現すること0.47ポイント、人前で踊ることが気にならない0.63ポイント、特に人前でダンスする

表2. ウォーミングアップのt検定結果

カテゴリ	項目	W-up前		W-up後		t 値	有意確率 (両側)
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
感情	1.楽しい	2.90	0.81	3.81	0.90	-8.932	***
	2.ワクワクしている	2.88	1.09	3.63	1.05	-6.054	***
解放感	3.気分はすっきりしている	2.49	0.86	3.16	1.00	-5.374	***
	4.のびのびした感じ	2.74	1.00	3.50	1.01	-5.495	***
	5.緊張していない	3.37	1.17	3.76	0.88	-2.790	**
	6.安心感がある	2.49	0.92	3.00	0.99	-6.084	***
	7.体を大きく動かせる	3.25	0.82	3.76	0.88	-4.602	***
	8.体を充分動かせる	2.65	0.94	3.15	0.93	-4.810	***
自己効力感	9.何でもできそうな気がする	2.47	0.91	3.38	1.01	-4.449	***
	10.感じたことを動けそう	2.35	0.93	2.87	0.93	-5.343	***
	11.自信がある	2.53	0.78	3.18	0.91	-3.473	**
	12.人がいるとやる気が出る	3.01	1.00	3.72	1.01	-5.875	***
	13.満足感がある	3.01	1.01	3.47	0.98	-7.980	***
羞恥心	14.人目が気にならない	2.41	0.92	3.04	0.84	-4.314	***
	15.人前でダンスをする勇氣はある	2.53	0.89	2.87	0.93	-5.180	***
	16.自分を出す(表現)ことができる	2.54	0.82	3.01	0.87	-4.847	***

\*\*P<0.01      \*\*\*P<0.001

勇気がわずかながら0.34ポイントアップで「あまり思わない」、の域から脱し切れていないが、ウォーミングアップ前後の結果、差が認められたことは羞恥心の増加はなく、むしろ減少し、また人目を気にせず、やる気やダンスをする勇気が高まってきていると考えられる。

本研究の調査では、授業計画から15時間中の3時間目に行った。本課題のウォーミングアップの効果は示唆された、創作ダンス課題からイメージをわかせる、身体表現をさせた場合に、その効果の持続が本来の結果であると考えられる。次回は、課題からイメージを具体的に身体表現へと移行させ、ウォーミングアップの有効性を検証する必要があると考えられる。

### 3.2.5 自由記述について

自由記述では、ウォーミングアップ前の記述数は20件で、やる気のない記述が多く見られた。ウォーミングアップ後の記述は38件と記入数も約倍に増え、気分がよくなった、すっきりした、やる気が出てきたなどのポジティブな記述が多く見られた。

挙手という身体表現が楽しさを増し、感情の高揚を高め、楽しさを分かち合える仲間がいたことで安心感を覚えた。次への期待がワクワク感を高めた。心が解放され、緊張がほぐれ何でもできそうに感じたため、のびのびと体を動かす事ができ、楽しさを感じながら十分に身体運動が保証されたと考えられる。

#### 3.2.5.1 ウォーミングアップ前の自由記述

- ・体がだるいので踊れるかどうかわからない。
- ・自分の感情を表現することや、自分を出すことは少し抵抗がある。
- ・やはり人前で踊るのには慣れていないので、緊張すると思います。
- ・自分の気持ちを使って表現することに不安を持っている。
- ・不安があるけど楽しみもある。

- ・自分のプラスになることを吸収していく。
- ・昼食の後なのでとても眠たいです。
- ・カメラが気になった。
- ・今の気持ちはとても眠たい、早く帰りたいが、体を動かしたいという気持ちがある。
- ・身体は十分に動かせるだろう。
- ・お昼に練習していたので、お腹がすいて、とても暑い。
- ・昨日まで介護等体験で、今かなり体が疲れています。とても疲れていますが、頑張ろうとしている自分と眠たい自分がいます。
- ・特にありません。
- ・1～4まであって前の時間はゼミで走っていてお腹もいっぱい、次の時間が講義なので、とても眠たく疲れている。
- ・食べた後で少し眠いので体を動かして覚ましたい。
- ・特になし。
- ・あまり気分は載ってないです。
- ・なにが始まるのだろう。
- ・特になし。
- ・気分は、あまりすっきりしてなく、少ししんどい。
- ・寝不足のため、まぶたが重くかんじる。体の深部が熱い。

#### 3.2.5.2 ウォーミングアップ後の自由記述

- ・目を合わせることで壁がなくなるような感じがした。
- ・とても気分がよく眠気もだるさも吹っ飛んだ。
- ・少し気分がよくなった気がする。
- ・少しの時間でしたが、気分が少しすっきりしたように感じた。
- ・昼食の後なのでとても眠たいです。
- ・ウォーミングアップ楽しかったです。
- ・ノビノビできました。
- ・楽しくダンスをする事が出来たと思う、身体もしっかり動かさせたし、気分はすっきりしている。
- ・自分を表現できたと思う。

- ・少しあつくなった。
- ・身体を動かしてすっきりしました。
- ・足首を捻挫してしまい、体は動かしたいけど早く治すために見学します。
- ・ウォーミングアップをすることで、動ける範囲が広がった。
- ・身体がらくになった。
- ・さっきよりは気分がよい。
- ・やっているうちに楽しくなった。
- ・初めは少し恥ずかしかったけど、体を動かすというのはやっぱり気持ちいいことだと感じました。
- ・とても暑い。
- ・ちょっと踊っただけですごく気持ちよかった。気分がよくなっていきました。
- ・やる前とやった後は、気分が違う明るい感じ踊る前と後では気持ちの部分少し解放できた気がします。
- ・暑いけどすっきりした。
- ・みんなで踊ると盛り上がって楽しい。
- ・授業をやる前の気持ちよりは、清々しい気持ちになった。
- ・授業を始める前より気分は上がっている。
- ・身体を動かす前より動かした後のほうが、気分がスッキリして緊張感がほぐれた感じが自分の中でしました。
- ・急に動きがダイナミックになった。
- ・思っていたよりも踊ることで不安や緊張が和らいだ。
- ・楽しく気分が晴れた。
- ・5分前と比べると気分がとてもすっきりしている。
- ・眠気がなくなった。
- ・リズムに合わせることで楽しく周りと一緒にワイワイできる。
- ・軽度の運動で充分汗をかけた。
- ・部活のように走ってない、走った後のように暑い。
- ・少し疲れた。
- ・何をしたらいいのかわからなかったが、楽しかった。

- ・最初より気持ちよくなった。
- ・すっきりした感じ。
- ・とても楽しい気分だと思う。
- ・緊張感がとても消えた。
- ・一人でダンスをするのも楽しいが、多数でダンスをするのも楽しいし新しい発見がある。

#### 4. まとめ

挙手行動における腕の運動をリズム化し、ストレッチを加えた運動で組み立てた創案のウォーミングアップを実践することで、腕を挙げる運動が恥ずかしさを軽減、払拭させ、心を開くトリガーになり、ダンス導入の有効な手段となる可能性について検証を試みた。そして、以下の結果が得られた。

1) 本研究のウォーミングアップを実施することで、徐々に心は解放され、自信や満足感などの自己効力感も高められる可能性があることが示唆された。

2) 羞恥心については、恥ずかしい気持ちを起こりにくくさせ、やる気や勇気を高める効果があると考えられ、本研究のウォーミングアップの実施が有効であると考えられる。

以上の結果から、挙手行動における腕の運動をリズム化し、ストレッチを加えた運動で組み立てたウォーミングアップが、自己効力感を高め、恥ずかしさを増大させることなく、ダンス導入の手段となることが示唆された。

#### 5. 参考文献

- 1) 麻生和江 (1988) 表現運動・創作ダンスの学習における「恥ずかしさ」について. 大分大学教育学部研究紀要, 10 (2): 331-339.
- 2) 古木竜太・佐藤みどり (2009) 保育者養成課程 身体表現活動に関する学習内容の検討 (2) 一学生の内省記録に着目した事例一. 国際学院埼玉短期大学研究紀要, 30: 28-37.
- 3) 藤生英行 (1991) 挙手と自己効力, 結果予期, 結果価値との関連性についての検討. 教

- 育心理学研究, 39: 92-101.
- 4) 藤原文江 (1984) 創作ダンスの好き嫌いに関する調査研究—女子短期大学大学生を対象とした場合—. 福山市立女子短期大学紀要, 11: 47-54.
  - 5) 長谷川千里 (2008) ダンスの好き・嫌いを決める要因について. 日本体育学会大会予稿集, 09-11-8LBY-29: 212.
  - 6) 原田奈名子 (2013) 「1.2.3遊び」のダンス (表現運動) 教材としての検討. 体育科教育学研究, 29 (1): 92-93.
  - 7) 原田純子 (2006) 舞踊における“感情昇華”の機能に関する考察—質問紙調査による量的検討の試み—. 一大阪女学院大学紀要, 3: 67-77.
  - 8) 石黒節子 (1989) イメージ・コミュニケーションとしての舞踊. 株式会社三一書房: 東京.
  - 9) 文部科学省 (1999) 中学校学習指導要領解説. 保健体育編・体育編.
  - 10) 文部科学省 (1999) 高等学校学習指導要領解説. 保健体育編・体育編.
  - 11) 森川みえこ (2008) 学校体育とダンス びわこ成蹊スポーツ大学編 スポーツ学のすすめ. 大修館: 東京.
  - 12) 三浦弓枝 (1982) ダンスの恥ずかしさをなくす導入の工夫. 学校体育, 35 (11): 124-127.
  - 13) 大久保智生・澤邊潤 (2007) 児童の授業認知が挙手に関する信念及び行動に及ぼす影響 (1) 一性差と学年差の検討—. 日本パーソナリティー心理学会大会発表論文集, 16: 78-79.
  - 14) 柴真理子・塩瀬順子 (1989) 創作ダンスへの接近の構造. 日本体育学会大会号 (40B), 113 w02: 850.
  - 15) 井島勉 (1979) 芸術とは何か. 創文社: 東京
  - 16) 島田左一郎・石坂由美子 (2010) リズムダンスのあり方—恥ずかしさを取り除きできるだけ早くリズムダンスの楽しさを味わるために—. 文化女子大学長野専門学校研究紀要, 2: 3-18.
  - 17) 島田左一郎 (2012) 学習者の羞恥心を軽減する“リズムダンス”導入法. 文化学園長野専門学校研究紀要, 4: 3-17.
  - 18) 榎原禎宏・森脇正博・西村府子 (2013) 教師はなぜ授業中の挙手を好むのか—教師の思惑, 子供の都合—. 京都教育大学教育実践研究紀要, 13: 223-232.
  - 19) 高橋和子 (1982) ダンス学習の導入部における指導—ニュー・カウンセリングを取り入れた授業—. 日本体育学会大会第33回大会発表論文集: 806.
  - 20) 澤邊潤・野島栄一郎 (2008) 教室授業場における児童の挙手行動の発達の検討. 平成16年度～平成19年度科学研究費 (基盤 (B)) 研究成果報告書, 1-18.
  - 21) 矢野久英ら (1982) 表現運動・ダンスの習指導をめぐる問題 (3) 学校体育, 35 (7): 64-69.