

創作ダンス指導のためのテキスト作成

森川 みえこ¹⁾

Making a Text Book for Creative Dance Classes

Mieko MORIKAWA

Key words : creative dance, embarrassment, warming up,

キーワード：創作ダンス、恥ずかしさ、ウォーミングアップ、テキスト

はじめに

近年、日本では300とも400とも言えるくらいにダンスの種類が存在している。あらゆる国々のダンスを老若男女が健康のため、認知症予防のため、痩せるため、趣味、みんなで楽しむためなどそれぞれの目的に合わせてダンスを利用している。

平成24年、25年に中学校、高等学校でダンスが必修化され、社会においてもますますダンス熱が沸騰し、ダンススクールに通う子どもが増え続けている。学校で行われているダンスは創作ダンス、フォークダンス、現代リズムのダンスと3領域に分かれ実施されている。フォークダンスは、「踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようになること。日本の民踊では、地域に伝承されてきた民踊や代表的な日本の民踊を取り上げ、その特徴を捉え、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにすることである。」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、リズムの特徴を捉え、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である。」創作ダンス

は、多様なテーマから表したいイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現することや、変化のあるひとまとまりの表現ができるようになることである。」多様なテーマとは、自分が感じ、感激・感動したことや考えたことで、自らが表現したいことを一人またはグループで表現することである。

3領域それぞれのねらいを踏まえダンスの授業を行わなければならない。

ダンス好き嫌いの理由

ダンスの全般を通して好きな理由は、踊るのが楽しい、観ても楽しいなどである。

2015年度教材開発演習履修者32名の3領域の好き嫌いの調査結果では、創作ダンスの好きと答えた者21.8%、嫌いと答えた者50%であった。嫌いな理由については、恥ずかしい、表現は苦手、イメージがわからない、動きがでてこないなどである。恥ずかしいについて、麻生（1988）は、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。

フォークダンスや日本の民踊を好きと答えた者53.1%、嫌いと答えた者は15.6%であった。嫌いな理由は古い感じ、楽しくない、決められた動きが嫌いなどであった。

現代的なリズムのダンスを好きと答えた者

1) スポーツ学部

34.3%, 嫌いと答えた者は31.2%であった。ステップが難しい, うまく踊れない, リズム感が無いなど嫌いな理由としてあげている。既製のステップを覚えて踊れる者と踊れない者との差が大きいと考えられる。

表1 2015年度教材開発実習履修者 3 領域のダンス好き嫌いについて

n : 32					
ダンス領域	好き	嫌い	両回答	無回答	合計
創作ダンス	7(21.8%)	16(50%)	6(18.8%)	3(9.3%)	32
フォークダンス	17(53.1%)	5(15.6%)	7(22.1%)	3(9.3%)	32
現代的なリズムのダンス	11(34.3%)	10(31.2%)	4(12.5%)	7(21.8%)	32

挙手に着目しウォーミングアップ制作

そこで, 創作ダンスの苦手の理由第一位「恥ずかしさ」を無くす, あるいは軽減することができる方法が検討され, 手を上げる行為が羞恥心によって, 挙げられないのであれ

ば, その挙手行動を取り入れた運動を行うことによって, 羞恥心の減少が有ると仮説のもと検証, 制作されたウォーミングアップの前後に「感情」, 「解放感」, 「自己効力感」, 「羞恥心」のカテゴリーで16項目の気分調査質問紙アンケート調査を実施. 結果はすべての項目において有意差が認められ, 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³⁾.

制作されたウォーミングアップ内容は, 肩のストレッチングから挙手行動における腕の運動をリズム化した運動で構成され, 「こころ脳ウォーミングアップ」と名付けパート1とパート2に分けられた。

表2 3領域のダンスの好き嫌い

3領域	好きな理由	嫌いな理由
創作ダンス	<ul style="list-style-type: none"> 自分の表現したいことを伝えられる 自分で考えたオリジナルができる 自由なので個性を持たす事が出来る 自分で好きに作っていきけるところが素晴らしい 自由な発想がありそれぞれ個性を出す事が出来る 人の作ったダンスを観ると刺激をもらえる 一つの者を完成させるために協力することができる 達成感を味わえる 自分を表現できる 	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちを動きに繋がられない 表現するのが難しい 表現方法が困難 表現するのが苦手 思いつかない 作るのが面倒 どのようにしてよいのか思考が回らない 考えるのが難しい 苦手 恥ずかしい テーマ決めが難しい
フォークダンス	<ul style="list-style-type: none"> 全員で合わせるにより達成感や充実感が得られる 年寄りも楽しめる やる事が共通で覚えやすい さまざまな人とコミュニケーションが取れる 楽しみながらできる グローバルな感じがする みんなで仲良くできる みんなで同じ動きを行うのが楽しい リズム感が無くても円になって誘導してくれたりできるので楽しくできる 見ている人が楽しめる 	<ul style="list-style-type: none"> 違う動きをしたとき恥ずかしい 古いイメージが有る 振りもずれ目立ってしまい恥ずかしい 自由が制限されてかた苦しい 恥ずかしい 自由が制限される 決められた民謡が好まない やらされている感がある 指定されたダンスが好まない
現代リズムのダンス	<ul style="list-style-type: none"> ビートとリズムが感覚をつかみやすい リズムよく, テンポは良く, 楽しい 流行りの音楽にのって踊るから楽しい 踊れたらカッコいいし楽しい ヒップホップ見たいな感じがカッコいい 好きな曲で踊れ, 周りに披露できる リズムに乗りやすく, 合わせやすいから 友達とやるのが楽しい, でも恥ずかしい パターン化されているので覚えやすい 観ていてカッコいい 	<ul style="list-style-type: none"> リズムが取れず踊れない 悪乗りをする人がいる 苦手 ・動けない ・動きが難しい 体がついていかない 何が現代的かわからない リズム感が無く踊ることが下手なので嫌い 曲に合わせなければいけない 動きが出来ないと周りに迷惑をかける 振付が恥ずかしい



注：肘を捻るように関節部分のストレッチング
 図1 『こころ脳ウォーミングアップNo.1』



図2 『こころ脳ウォーミングアップNo.2』

「創作ダンス！はじめの一步」

平成24年、25年にダンス、武道が必修化された、その結果ダンスを専門とする教員の不足をきたすようになり、各都道府県の教育委員会主催によるダンス講習会が毎年行われるようになった。しかし現状では、講習会の内容を持ち帰り、授業で再生するだけの結果となっている。指導者を養成することは重要な事であるが、中学校、高等学校では他の単元の教材研究もあり時間的に難しいと考えられる。

そこでダンスの指導書として、創作ダンスに特化した内容でテキストを執筆、本来のダンスの意義・目的を再度見直し、授業に活か

してもらふことを目的とした。

創作ダンスを学習することは、より人間形成に必要な豊かな感性、創造力、高い価値観、心身の調和のとれた発達、コミュニケーション力などを養い、自己実現の可能性を高めていくことができる。本書では、Ⅰはじめには、1. ダンスが生まれたわけ、2. 人と時代で生まれたダンス、3. ダンスを学ぶと幸せになる4. いろいろな力と可能性、Ⅰではダンスの関わりからダンスの必要性、日常生活に必要な空間感、観察力、リズム感を養い高める内容とした。Ⅱ創作ダンス実践編(1)では、1. 創作ダンスの特性と目的、2. 授業の進め方、3. 創作ダンス作品制作の過程、ここではダンス作品作りの創作過程の第1段階をテーマ決定とし、5段階で具体的に進めていく内容の説明と、実際に例題を動いていくことによって作品制作過程を解りやすく記載されている。4. こんなことも知っておこう、では創作ダンスに必要な形式やリズムなど具体例を示し写真をもとに説明、実践編(2) 1. まず、はじめに！では恥ずかしさを軽減させるための「こころ脳ウォーミングアップ」2. こころも身体も自由自在、では2パターン目の「こころ脳ウォーミングアップ」を解説、3. ちょっとやってみよう、では授業の導入に行えるようこころに感じるままの動きの事例、4. イメージをつかんでみよう、5. リズムを作ってみよう、ではテーマの特徴の捉え方から動き作りの方法、6. 作品を作ろう、グループ分けから衣装を考えるまでの計画内容、7. 発表会をやろう、では発表会に必要な流れと準備の説明など、舞台造りやプログラム作りを詳しく説明されている。最後に教材のねらいと単元計画を教材資料として巻末に付記された。

ダンスの指導に悩んだ結果「現代リズムのダンス」を選択するという結果になりかねない現状から、ダンスの単元すべてを「現代リズムのダンス」に費やさず、ウォーミングアップなどにうまく取り入れていくことを勧

め、創作ダンスの指導に役立ていただきたい。

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. 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.
3. 森川みえこ (2014) 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—挙手の運動に着目して— びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要 2014/2015 (12) : 107-114
4. 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.
5. 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.