

# 初心者に対するシェネターンの指導と動作の変化について

田中奈希咲（競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース）

指導教員 高橋佳三

キーワード：ジャズダンス，回転，目線の切り

## 1. 緒言

ジャズダンスは、20世紀初頭にアメリカでジャズ音楽が発生したのと同じ時期に誕生した。シェネとは、直訳で「鎖，チェーン」の意味がある。シェネターンとは、ルルベアップ（背伸びしたつま先立ちの状態）の状態でも回転しながら進んでいくことである。

本研究の目的は初心者のシェネターン指導に際し、どのような指導が動作改善に有効かを検討し、指導法の改善点を得て、指導現場へ活かすことのできる知見を得ることである。

## 2. 研究方法

被験者はジャズダンス指導者1名、ジャズダンス歴9年の者1名、ジャズダンス初心者4名の計6名であった。撮影スピード毎秒240コマのハイスピードカメラ（EXILM EX-ZR1000）4台を使用し、シェネターン右2回転、左2回転ずつ撮影した。初心者4名に対しては、1回目は何も指導せずに撮影を行い、シェネターンの指導を行った後に2週間練習させ、再度撮影を行った。

## 3. 結果および考察

回転の形は指導後、経験者に近づいた。だが初心者は経験者より重心が低い位置にあり、指導前はルルベアップの指導がされていないためであると考えられる。

肩、腰の回転角度、角速度は、指導後に回転開始時のみ大きくなった。これは腕の振りを先

行かせて回転をさせる指導をしたためであると考えられる。これらの2つの結果から、足の運びの指導を初めに行い、ルルベアップの指導につなげることで、前後の重心の動きが少なくなることが考えられる。首（頭）の動きの意識づけを行うことに注意していれば、指導前と指導後でさらに大きな差が生じたのではないかと考えられる。

初心者の目切りの所要時間は、指導後に短縮していた（指導前  $0.9 \pm 0.3$  秒，指導後  $0.6 \pm 0.1$  秒）。これは、見るポイントを定めた事で目が回ったりふらついたりといった感覚が無くなったためと考えられる。

初心者の足が離れてから接地するまでの時間は、指導前に比べ指導後が右回転、左回転ともに長くなった（指導前  $0.5 \pm 0.1$  秒，指導後  $0.7 \pm 0.1$  秒）。これは、首（顔）や目の指導に重点を置くことで足の動きが遅くなってしまったためと考えられる。前述の通り、首（顔）の指導の前に足の運びや動きを指導する順番に注意が必要であることを示唆するものである。

## 4. まとめ

本研究では、重要とされている視線や首（頭）の指導を先に行うと、回転速度や体の動きが経験者に近づかないことが明らかとなった。したがって、指導の順序をよく考える必要があることが示された。