

ダンス指導法における一考察

—— 正確な模倣へ導くために ——

川 上 敬 子
田 川 典 子
高 橋 繁 美

I. はじめに

学校ダンスはすべて「創作」として考えられる現状の中で、美しく、また、やさしく、時には力強く何かを表現したり、踊ることを楽しむためには、それらを表現しうるだけの、動けるからだをつくるのが、必要と考えられる。ダンスの終局目的は自らつくり、自ら踊ることであるが、最大限その感情を伝えるためにも、この「動けるからだをつくる」ことが、最も重要ではないだろうか。

たしかに何の舞踊的知識も、テクニックも持たない子ども達の中から、素晴らしい素材を見つけることはあるが、それはあくまで素材でしかあり得ない。その素材を美しく磨きあげ、^{注1} dancing から a dance にするためには、より多くの動きを経験しストックすることや、身体表現のテクニックを身につけるために、既成作品やフレーズ化した動きの学習をすることが必要だと思われる。

また、すべてのスポーツの初歩的段階は、運動の模倣からはじまるように、ダンスもまた、「表現性を含む動きの模倣」から入ることが、一つの方法と考えられる。特に舞踊に関しては、目で見た動きの形や、その雰囲気や頭の中に映像としてとらえ、かつ身体で再現する作業が重要と思われる。

初歩的段階では、全く^{注2}「再現」であったものが「再創造」として発展していくためにも、正確な再現、正確な模倣のできる力を持つことが必要と考える。

本研究ではまず——表現性を含むポーズの模倣——をさせ、その模倣過程を調査研究することにより、より正確な模倣へと導く手がかりとするものである。

注1 ダンス学習法

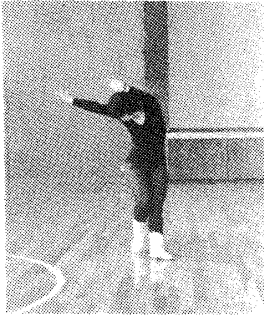
dancing — ダンス表現のために、その運動の可能性を探り、展開し、強調していく、ある方法にしたがい、運動を行うこと。

a dance — 開始、進行、終止の連続を持つ運動を、律動的で空間的な形式に整えたもの、ダンス作品。

注2 林真幾子 東京女子体育大学紀要 第14号。

II. 方 法

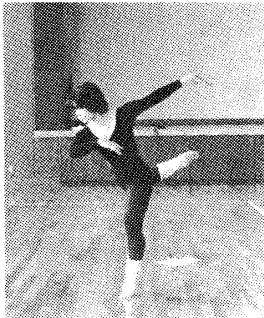
1. 被験者：東京女子体育大学，保健体育学科1年生
 模倣が得意な者　　16名
 模倣が不得意な者　31名　計47名
 （※ダンス経験の比較的少ない者）
 （※得意，不得意は自己判断による）
2. 実験日：昭和54年12月1日，8日，15日
3. 実験場所：東京女子体育大学第1体育館
4. 実験内容
 実験I



〔写真1〕

ポーズ①

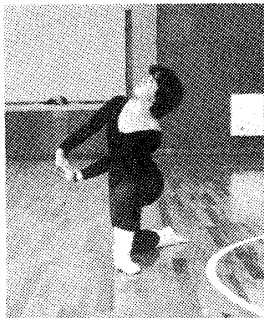
重心を後の右足にかける。
 鳩尾を引き頭を両腕の間に入れる。
 何かをつき離し，のがれるように。



〔写真2〕

ポーズ②

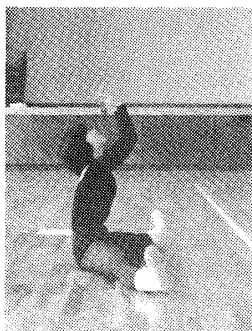
左足支持でのバランスをとる。
 右脚を曲げ，後方へ引く。
 右腕を曲げ，左腕は後方へ伸ばす。
 右肩ごしにのぞき込むように。



〔写真3〕

ポーズ③

左脚を前で，膝立てになり，重心は前方にかける。
 両手をくみ，右斜め前方を仰ぎ見るようにする。



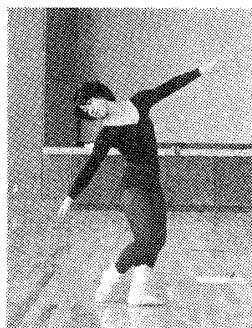
〔写真 4〕

ポーズ ④

コントラクションの状態、尾てい骨から上を引き上げる。

両腕は平行にして肘を曲げる。

あごから股関節までを、半円を描くように。



〔写真 5〕

ポーズ ⑤

重心は後の右足にかける。

上体だけをひねり、後方に流す。

ふり返ってうなだれる感じ。

- (1) 得意グループ、不得意グループそれぞれに、ポーズ①～ポーズ⑤（写真1～写真5参照）を視覚的示唆として与える。
- (2) 模倣の際に着眼点と模倣に対する自己評価を記録させる。
（各ポーズに対し、修正完了と自己判断するまで(1)と(2)の作業を続けさせる。）
- (3) 得意グループ、不得意グループにおける初見での着眼点の比較をする。

実験Ⅱ

- (1) 被験者全体の中から6名を無作為抽出する。
- (2) 実験Ⅰと同様の方法で模倣と内省記録を続けさせる。
- (3) 模倣の修正過程を写真収録する。

（カメラ：フジカGER・FUJINON1：28／38・ASA400・DIN27）
（フィルム：FUJIFILM, 白黒 ASA 400）

- (4) 内省記録より、修正後の自己評価と筆者の評価を比較し、正確性を見る。

実験Ⅲ

- (1) 以下4つの示唆方法を、任意に抽出した4名に与える。

Suggestion 1 — 身体各部位の名称をあげる。

（頭を入れる、胸を引くなど）

Suggestion 2 — イメージ的言葉を与える。

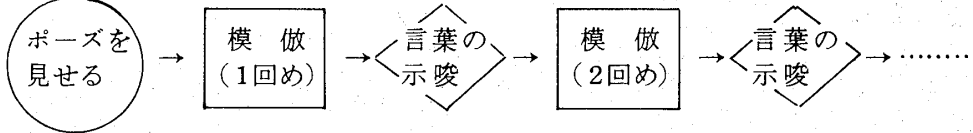
(ピーンと、遠くを見るようになど。)

Suggestion 3 — 身体の誤った使い方との比較。

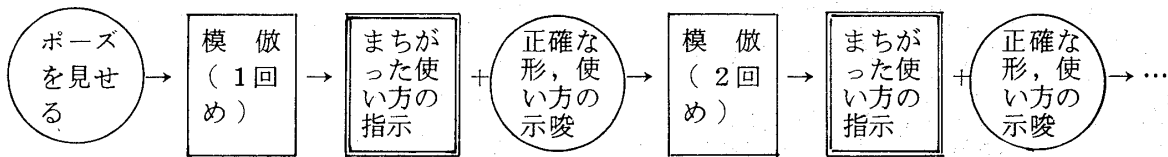
(まちがいを誇張した使い方と正しい使い方を続けて示唆する。)

Suggestion 4 — 直接身体に触れて修正する。

◦ Suggestion 1, Suggestion 2 の示唆方法



◦ Suggestion 3 の示唆方法



(2) それぞれの示唆による模倣の正確性の比較をする。

III. 結果および考察

実験 I

模倣が得意なグループと、不得意なグループにおける初見での着眼点の比較について考察してみる。

ポーズ①に関しては、得意なグループは〈右足に重心をのせる〉に着眼したものが最も多く 37.5%であった。以下〈上体の使い方〉、〈全体の印象〉、〈手足の向き〉が同位で 18.8%であった。不得意なグループでは〈右足に重心をのせる〉が 29.0%で、次に〈足の位置〉に着眼していたものが 22.6%と続いている。両グループとも、重心に着眼したものが最も多く、ポイントをつかんだ着眼をしていることがうかがえる。

ポーズ②については、両グループとも〈手足の位置〉に着眼したものが 35%以上と最も多い。これは、このポーズが手足に特徴あるポーズであったためであろう。また、ポーズ①、ポーズ②とも、不得意なグループの中に〈特に着眼点なし〉というものがいるが、これは、多少形が複雑だったため、どこに着眼点をおいてよいかわからぬまま模倣に至ったものと思われる。

ポーズ③については、得意グループで〈上体の使い方〉、〈顔の向き、視線〉に着眼したものが、共に 43.7%いた。不得意グループでは〈顔の向き、視線〉が 38.7%、〈全体の印象〉に着眼したものが、25.8%となっており、〈上体の使い方〉に着眼したものは、わずか 1名の 3.2%であった。この結果から、ポイントをつかんだ着眼をするという意味では、やはり、多少得意グループの方が有効な着眼力をもっているといえるであろう。

ポーズ④は、形だけの模倣は簡単だが、身体の使い方への意識が最も必要なポーズと思われる。得意グループでは、〈背骨の引き上げ〉と〈全体の形〉に着眼しているものが、各 25%ず

※小教第2位四捨五入

初見での着眼点の比較

	留意点	比較的模倣の得意なグループ (16/47名)		模倣の不得意なグループ (31/47名)	
		人数	%	人数	%
ポーズ①	<ul style="list-style-type: none"> 重心を右足にかける 鳩尾を引く つき離す感じ 	初見での着眼点(留意点) 右足に重心をのせる 上体の使い方 全体の印象 手・足の位置 視線		初見での着眼点(留意点) 右足に重心をのせる 足の位置 全体の印象 手の位置 特に着眼点なし	
ポーズ②	<ul style="list-style-type: none"> 全身のバランスをとる のぞきこむ感じ 	手・足の位置, あげ方 全体の形, 位置, 印象 重心の位置, かけ方 顔, 視線のつけ方		手・足の位置, あげ方 特に着眼点なし 重心の位置, かけ方 全体の形, 印象 体の向き, 倒し方	
ポーズ③	<ul style="list-style-type: none"> 重心を前足にかける 背すじをのばし見上げる感じ 	上体の使い方 顔の向き, 視線 全体の形 足の位置, 向き		顔の向き, 視線 全体の形 足の位置, 向き 上体の使い方	
ポーズ④	<ul style="list-style-type: none"> コントラクションさせる 尾てい骨で床に立つ感じ 	背骨の引き上げ, コントラクション 全体の形 足先 腕の位置, 使い方 顔の向き		全体の形 腕の位置, 使い方 足首の曲げ 顔の向き, 視線 背すじをのばす	
ポーズ⑤	<ul style="list-style-type: none"> 重心を後足にかける 後方に流す感じ 	腕を直線にのばす 全体の形 上体の使い方 重心のかけ方 足の位置		足の位置 全体の形 上体の使い方 視線 重心のかけ方	

ついるのに対し、不得意グループでは、〈背すじ〉に着眼したものが12.9%であった。ここでも比較的、得意グループの方が身体の使い方やそのポーズのポイントに、多くのものが着眼していることがわかる。

ポーズ⑤では、得意グループで〈上体の使い方〉25%、〈重心のかけ方〉12.5%であったのに対し、不得意グループでは〈手・足の位置〉が45%もしめており、〈上体の使い方〉19.3%、〈重心〉は、わずか6.5%のものしか着眼していなかった。

全体のポーズに関しては、得意なグループにおいて、着眼者の多い順に、①手足の位置、②身体の使い方、③全体の印象、④重心のかけ方、⑤視線であった。また不得意なグループでは、①手・足の位置、②全体の印象、③視線、④身体の使い方、⑤重心、⑥着眼点特になしのように、大きな差は認められないのだが、はっきり特徴づけられるのは、不得意グループに、〈特に着眼点なし〉と答えた学生がいることである。これは、対称者が、ダンス経験の少ないものであるため、模倣が得意・不得意にかかわらず、手足などの末梢部分への意識が大きいことと、不得意グループにおいては、身体各部位のどこを着眼してよいかわからないままにポイントのずれた模倣をしていた者があることがいえる。

実験Ⅱ

修正後の模倣による正確さを比較すると、以下のように考察される。

T・H — (写真6～写真13参照)

ポーズ①からポーズ⑤まで(写真6～写真13参照)重心の位置は、ほぼ正確にとらえられている。また、ポーズ①、ポーズ②、ポーズ⑤に関しては、ほとんど完成していると思われる。ポーズ③の上体の倒し方がまちがっているが、これは6人中5人が同様に、誤った使い方をしており、正面向かい合わせの模倣のため、左右を誤ったか、上体の倒れている方向が、はっきり見えなかったものと推察される。

N・M — (写真14～写真22参照)

全体の形は、だいたい模倣できているが、ポーズ⑤(写真21・22参照)のように、重心の位置が微妙に違っている部分も見られる。ポーズ②、ポーズ③(写真16～写真19参照)のように、修正後はっきり正確さが増していることもうかがえる。

N・H — (写真23～写真31参照)

全体的には最も正確に模倣されていると思われる。またポーズ③(写真27・28参照)のように、誤りにも気づき、正しい修正も行われている。しかし、ポーズ①(写真23・24参照)の胸のように意識されないまま終わっている部分も見られる。他とくらべ、N・Hの模倣の正確性が高い原因として、比較的ダンス経験の多いこともあげられよう。

H・R — (写真32～写真41参照)

全体の形は各ポーズとも、ほぼ正確に模倣できていると思われる。ポーズ⑤(写真40・41参照)のように、重心の位置が多少誤っているものもあるが、他のポーズは修正により正確になっている。

N・K — (写真42～写真53参照)

意識されていない身体部分がいくらかあるが、回を重ねるごとに修正されてきている。最終

的に修正されない部分が残るが、これは頭で認識していることが、実際に形となって表われていないものと思われる。

S・Y — (写真54～写真64参照)

着眼点は非常によくポイントをとらえているが、N・Kの場合と同様<曲げよう>という意識がはっきり<曲がる>という身体の使い方として表われていないものと思われる。

T・H

ポーズ①



〔写真6〕

・顔の位置がわからなかった



〔写真7〕

・なんとかポーズになった
ほとんど完成している

ポーズ②



〔写真8〕

・重心ののせ方が難しかった



〔写真9〕

・できた
完成している

ポーズ③



〔写真10〕

・だいたいできたと思う
上体の使い方が反対になっている

ポーズ④

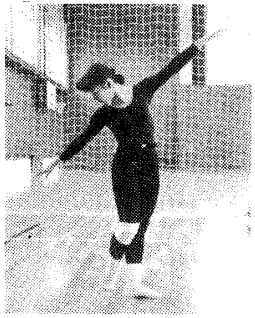


〔写真11〕

・顔のつけ方が、多少あいまいだ

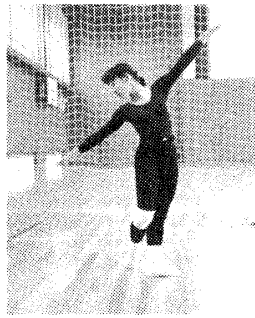
腰が入っている

ポーズ⑤



〔写真12〕

・視線がわからない



〔写真13〕

・できたと思う

完成している

N・M

ポーズ①



〔写真14〕

・まだまだ



〔写真15〕

・だいたいできた

腰だけで、鳩尾が引けていない

ポーズ②



〔写真16〕

・なんとなくつかめた



〔写真17〕

・美しさがないが、だいたいできたと思う

ほとんど完成している

ポーズ③



〔写真18〕

・ぎこちない感じだ



〔写真19〕

・雰囲気が出ないが、だいたいできた
完成している

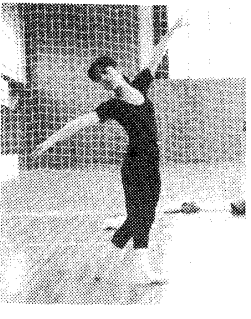
ポーズ④



〔写真20〕

・だいたいできた
多少、引き上げる方向が前傾している

ポーズ⑤



〔写真21〕

・いまひとつ形がつかめない



〔写真22〕

・だいたいできた
重心の位置が前足にかかりすぎる

N・H

ポーズ①



〔写真23〕

・顔の向きがわからなかった



〔写真24〕

・なんとなくできたと思う
腰だけで、鳩尾が引かれていない

ポーズ②



〔写真25〕

・支持足の膝を曲げるかどうか、わからない



〔写真26〕

・だいたいできたが手の高さ・角度は多少あいまいである

〔完成している〕

ポーズ③



〔写真27〕

・顔の向きがわからなかった

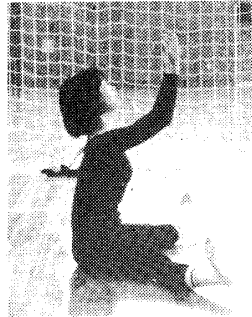


〔写真28〕

・だいたいできた

〔1回めより修正され、完成している〕

ポーズ④



〔写真29〕

・だいたいできたと思う

〔ほぼ完成しているが、肘の角度があまい〕

ポーズ⑤



〔写真30〕

・腹を引くのを忘れた



〔写真31〕

・だいたいできたと思う

〔ほとんど完成しているが、もう少し完全に重心を後足にのせる〕

H・R

ポーズ①

〔写真32〕



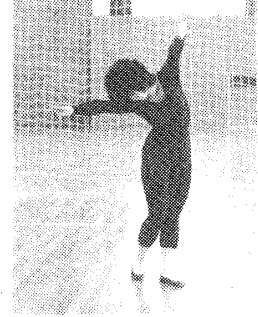
・全く雰囲気わからない

〔写真33〕



・感じがつかめた

〔写真34〕



・これ以上はできない
修正されれば完成している

ポーズ②

〔写真35〕



・右足と左足を間違った

〔写真36〕



・形がとりにくく、限度
足の上げ方が少ないが、他はだいたいできている

ポーズ③

〔写真37〕



・形はとりやすいが、左右がわからなくなった

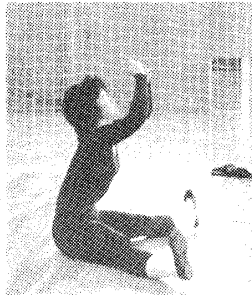
〔写真38〕



・比較的正確に模倣できたと思う
上体の向きも修正され、ほぼ完成している

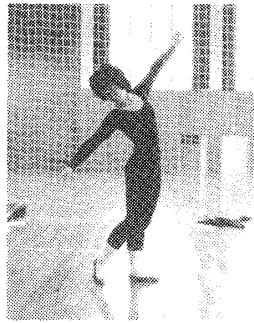
ポーズ④

〔写真39〕



・感じはつかめたが、これ以上はできない
ほぼ完成している

ポーズ⑤



〔写真40〕

・視線がわからなかった

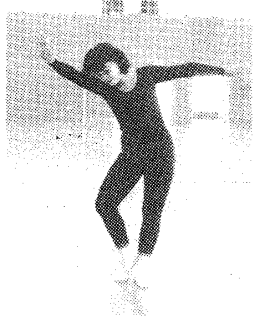


〔写真41〕

・だいたいできた
〔ほぼ完成しているが、もう少し完全に重心を後足にかける〕

N・K

ポーズ①



〔写真42〕

・感じがよくわからなかった



〔写真43〕

・1回めは手の位置が逆であった



〔写真44〕

・だいたいできたと思う
〔ほぼ完成している〕

ポーズ②



〔写真45〕

・形がはっきりつかめない



〔写真46〕

・前に乗り出す感じがつかめた



〔写真47〕

・だいたいできたと思う
〔後足への意識が足りない〕

ポーズ③



〔写真48〕

・形がはっきりつかめなかった



〔写真49〕

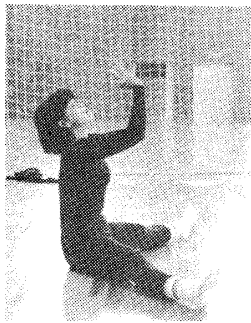
・顔の位置がわからなかった



〔写真50〕

・感じは多少違う気がするが、
なんとかできた
〔上体を倒す方向が逆になっている〕

ポーズ④



〔写真51〕

• だいたいできたと思う
〔ほぼ完成しているが、背骨の引き上げは足りない〕

ポーズ⑤



〔写真52〕

• だいたいの形はつかめた



〔写真53〕

• これ以上は無理だと思う
〔ほぼ完成している〕

S・Y

ポーズ①



〔写真54〕

• 多少ぐらつくが、右足に重心がかけられた



〔写真55〕

• 逆になった



〔写真56〕

• だいたいできたと思う
〔鳩尾の引きが足りない〕

ポーズ②



〔写真57〕

• 右足があまりあがらなかった



〔写真58〕

• 一応できたと思う
〔だいたいできているが、後足への意識が足りない〕

ポーズ③

〔写真59〕



・全然わからなかった

〔写真60〕



・顔の向きはできたが、上体の倒し方がわからなかった

〔写真61〕



・だいたいできたと思う
上体を倒して見上げる感じが足りない

ポーズ④

〔写真62〕



・努力したが、脚が開かない

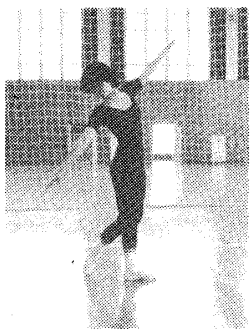
〔写真63〕



・背中に神経を集中した
全身への神経支配意識が足りない

ポーズ⑤

〔写真64〕



・だいたいできたと思う
ほぼ完成しているが、もう少し完全に後足に重心をのせる

次に各ポーズにおいて、修正後の正確さを見るために、修正結果を筆者が評価し、

正確に模倣できている	5点	} として
やや不正確である	3点	
不正確である	1点	

換算すると以下のような結果が得られた。

ポーズ① — 20点

ポーズ② — 28点

ポーズ③ — 19点

ポーズ④ — 20点

ポーズ⑤ — 24点

合計点数からみると、ポーズ②が28点で、最も正確さが高く、次にポーズ⑤が24点となっており、この2つのポーズが比較的正確に模倣されていることがわかる。これは、5つのポーズのうちでも、比較的形が複雑であるために、着眼点をより意識して慎重に模倣したものと考えられる。また、ポーズ③の正確さが低いのは、上体がほとんど逆に使われたことが、原因である。これは上体を腕と逆に動かすことが、身体で把握できていなかったことと、ポーズとしては比較的簡単に見えるため、着眼点の意識が甘かったのではないかと思われる。

実験Ⅲ

Suggestion 1～Suggestion 4 における修正後の正確さについての結果および考察をする。

Suggestion 1 — について

修正したい身体部分を指摘し、その意識は持たせられたが、完全に修正されるところまでには至らなかった。

Suggestion 2 —

Suggestion 1と同様に、そのポーズのもつイメージを含んだ、いろいろな言葉で示唆したにもかかわらず、より正確なポーズへと導くことはできなかった。むしろ、イメージの言葉のみを与えることにより、最初の形が薄れてしまうという現象がみられた。

Suggestion 3 —

この方法では、誤った身体の使い方を誇張して指摘し、改めて正しい形を示唆したため、比較的はっきりと、修正部分を認識させることができた。

Suggestion 4 —

直接修正したい部分に触れて、その意識と筋活動を促すことができた。4つの示唆方法の中では最も正確な修正がなされた。

以上の結果から、Suggestion 1, 2, 3 においては、修正されなければならないポイントの認識はしていても、実際にその部分を動かす方法が、非常にあいまいなために、あまり効果が表われなかったものと思われる。

その点でSuggestion 4の触れて修正する方法は、間違った形から正しい形が、具体的に動きとして認識することができるために、より正確な模倣へ導く手がかりとして、効果が表われたものと考えられる。

Ⅳ. ま と め

本研究では、主にダンス動作(ポーズ)の正確な模倣をめざすために、異なった4種類の示唆方法により実験を行ったが、その中で最も効果が上がった示唆は、直接身体に触れて修正する方法であった。

すなわち、[どこができていない]という意識があるにもかかわらず、自分の身体の、どの部分を、どう動かせばいいかが認知できていないために、実際に触れて修正する以外の方法では、大きな効果が上がらなかったものと考えられる。

したがって、特にダンス経験の浅い者においては、間違って模倣している部分に、直接触れて修正することにより、その部分の筋活動を促すことが最も重要であるという結論を得た。そこで指導者は、直接触れてその動きの間違いを指摘し、正確な形を動きとして具体的に認識させると共に、更にいろいろな方向からの示唆をまじえながら、指導していくことが重要だと思われる。また、身体各部位の動かし方を、さまざまな動きの中で把握させることも大切であろう。

今回はポーズのみの模倣・経験の浅い者だけの実験、にとどまってしまった。更に一連の動きで、また、経験の深い者などを対象にした実験を、今後進めていきたいと思う。

参 考 文 献

- ・ルース・マレイ 『ダンス学習法』 大修館書店 1974年。
- ・渡辺江津 『舞踊創作の理論と実際』 明治図書 1968年。
- ・林真幾子 『既成作品再考』 東京女子体育大学紀要第14号 1979年。
『身体運動のスキルとその習熟』 体育の科学 体育の科学社 1974年。
『舞踊教育の方法を求めて』 女子体育
- ・岸野雄三 『序説運動学』 1968年。