

ゆかのトレーニングにおける振付に関する一考察

山 田 ま ゆ み

I. 女子床運動における問題

近年、女子床運動におけるタンブリングの技術開発はめざましく、ほとんど男女の区別なくあらゆるタンブリングが行われている。1979年より採点規則が大幅に改正され、よりむずかしい内容となった。現在世界のトップレベルにいる選手では、後方二回転宙返りは絶対的な条件である。

しかし、女子においては、1958年モスクワ世界選手権より音楽伴奏が義務づけられ、¹⁾ タンブリングと女子特有のダンス的要素がからみあい、音楽伴奏によってより一層効果を高めてきた。したがって女子床運動は、男子の床とは一味違う芸術性の高い華やかな種目として発展してきた。

女子床運動の内容は、アクロバット要素とダンス的要素に大別出来る。この二つの内容をいかに調和させて、独創的な演技構成をするか。またそれをどのように表現し音楽と一体化させるかということが重要視される。

したがって、床運動における振付は重要なウエイトを示すものである。

しかし、現実には振付に関する研究や資料は非常に少ない。ここに振付というものに着目し、振付に関する留意点や、実際のトレーニング上における問題点などを、私の作品を掲示することによりさぐってみたいと思う。

II. コレオグラフについて

『コレオグラフィは辞典では振付け術、または舞踏術と訳されているが、誰其の振付けという場合はコレオグラフ(Choreograph)とよんでいる。

しかし西洋の伝統からして、コレオグラフィは舞踊をつくる技術のこと、コレオグラフはその舞踊をつくること、またはつくった作品、コレオグラフィはその舞踊の作者、であるかのように考えられ、またその意味でこれらの言葉は用いられている。』²⁾ と邦正美氏は舞踊の美学のなかで述べている。

この舞踊の世界のコレオグラフが、体操競技にも導入され、ソ連では、コレオグラフの領域についてただ単に振付ということだけでなく、舞踊芸術(クラシック・バレエ、民族舞踊、歴

1) 体操競技のコーチング 金子明友 p.63 大修館書店

2) 舞踊の美学 邦正美 p.173 富山房

史的風俗舞踊)の内容と、新体操的内容(ジャンプ、ターン、バランス、波動、振動)が含まれるとしている。³⁾そして、『選手の運動能力を育て、また表現力を広げるような練習や方法のあらゆるもの⁴⁾』を包括し、コレオグラフと言っている。したがって、おのずから舞踊の世界のコレオグラフとは領域が違ってくるのが当然である。

体操競技のコレオグラファーは、舞踊芸術や新体操の内容のほかに、体操競技自体の内容や特性をくわしく把握していなければならない。仮りに、クラシック・バレエのコレオグラファーが、床運動の振付を行ったとしても、世界の動向を知らなければ時代にあった振付は出来ないし、アクロバット要素が選手にとってどれほどエネルギーを消耗し、負担になるのかを知ることが出来ないからである。そして、振付のほかに、トレーニング上の問題を解決していく術を知らなければ、体操競技の振付は出来ないと思われる。

共産圏諸国においては、構成全般におけるコレオグラファーがおり、体操をはじめを行う子供から、振付に必要なダンス的要素の基礎訓練を厳格に行っている。このようなことを下地として、コレオグラファーは演技者の年齢、アクロバット要素のレベル、動きの特徴、体型などあらゆる条件を考慮し、一つの作品をつくるわけである。

振付の内容については、一時期アクロバット要素の開発におわれ、サーカス的な味けない演技がたくさん見られたが、現在では、また二つの要素がみごとに調和された演技構成となってきた。

女子体操界において、ソ連チームは圧倒的な強さを示しているが、モントリオールオリンピックより、コマネチを代表とするルーマニアチームがソ連と共に優勝争いを行っている。このチームの床運動を比較すると、ソ連チームは、チーム6人の選手にそれぞれ個性の違った6色の振付がなされており、エレガントで観客を魅了し、感動をあたえるいわゆる正統派であり、長い間種目別選手権のゴールドメダリストを出している。⁵⁾ルーマニアチームは、ソ連とはまったく違ったコミカルでリズム感のよい振付が行われている。しかし、チーム全体を見るとあまり個性というものを感じない。一般的にどこの国においても、ごく若い選手においては、ルーマニアチームのようなコミカルで、リズム感のよい振付がなされている。

ここで、振付を行うのに、どのようなことに気をくばらなくてはいけないのか考えてみたい。

1. 振付に関する留意点について

① 選手の年齢

競技会において振付の内容を見ると、子供にはコミカルでリズム感のよい振付を行う場合が多い。これは小さな子供に、大人の女性のような振付をしてもおかしいし、また表現出来ないからである。そして反対に、大人の女性の身体をもった18才ぐらいの選手が、いつまでも子供じみたコミカルな振付では、多くの人々を魅了することは出来ないからである。

ソ連のマリア・フィラトバ選手は、デビュー当時(13才頃)観客に向かって手を振るマイムで評判になったが、現在では、一人の女性として女らしさ、美しさを前面に出した振付に変え

3) 女子床運動 T.S.リツカヤ, V.E.ザグラダ共著 小野耕三訳 p.3 ベースボールマガジン社

4) " " " " "

5) 体操競技世界の技術 金子明友 p.110 講談社

ていることでも、振付と選手の年齢には深い関係があることがわかる。

- ㊦ 選手の力量（アクロバット要素のレベル）
- ㊧ 選手の体型・身体上の特徴

コレオグラファは、選手の長所と短所を良く知ることが大切である。たとえば柔軟性が他の人より勝れている選手は、振付の工夫によって柔軟性でアピールすることが出来る。また反対に身体が少々堅い選手は、その堅さが目立たないような振付にし、選手が一番その力を発揮出来るような振付にしなくてはならない。それには、選手の体型、身体上の特徴などを把握していなければならない。

- ㊨ ダンス的要素の習熟度及び表現力
- ㊩ どのようなリズムやテンポに一番反応するか。
- ㊪ 選手の個性、演技のタイプ

以上のようなことを参考にしてコレオグラファはどのようなタイプの振付にするのかを決める。

2. 振付上の注意

- ㊫ コレオグラフの分野において、採点規則上必要な難度及び要素を入れなければならない。
- ㊬ 対角線を使う大きなタンブリングは、最低3本は必要である。
- ㊭ タンブリングの配置及び順序については、タンブリングの習熟度、持久性を考慮して決めなければならない。
- ㊮ タンブリング前後のポーズは、全部同じポーズにならないように工夫しなければならない。
- ㊯ 演技の導入部は、審判や観客の目を選手に向けるための大切な部分である。したがって振付には細心の注意が必要である。

3. 演技面の使い方について

床運動は四方から観客に見られることを十分知っていなければならない。⁶⁾ そのためには、フロア全体を使えるように心がけることである。

- ㊰ 同じ対角線は二回以上使わない。

1分10秒～1分30秒の間に、同じ所を何度も使っているのは、フロア全体を使うことは出来ないし、ある方向からはつねに良く見えても、反対側からはあまり良く見えないからである。

- ㊱ 直線的な使い方ばかりでなく、曲線を使うのも良い。
- ㊲ 一つの方向に向かって行くにも、身体の方角をいろいろに変化させながら進む方が、動きに変化が見られる。
- ㊳ ぜひアピールしたい動作や、ゆっくりした動きなどは、良く見えるフロアの中央で行うと効果的である。

4. 構成の原案について

振付を行う前に、全体の構成を考えなくてはならない。それには、トレーニングコーチと選手の意見を聞き、タンブリングの順序と配置を決めることが大切である。

6) 女子床運動 T.S.リシツカヤ, T.E.ザグラダ共著 小野耕三訳 p.139 ベースボールマガジン社

- ① タンプリングの順序と配置を決める。
- ② つなぎの部分の長さを決める。
- ③ つなぎの部分において、どのような内容のコレオグラフを使うのか決める。

例・第一タンプリングから第二タンプリングまでは、二種類のターン、大きなジャンプ、波動からのポーズを使う。

上記のように、大ざっぱな構成の原案をつくる。それをもとにして音楽や選手の演技のタイプなどを考慮しながら振付を行う。

5. 音楽の選出について

音楽の選出については、次のような方法がある。

- ① 既製の曲の一部を使う。
- ② 既製の曲をアレンジして使う。
- ③ オリジナルを使う。

音楽の選出と振付については、一般的に二つの方法がある。一つは、曲が決まっておりその曲にあわせて振付を行う方法である。もう一つは、振付を行ってから音楽をつける方法である。その場合、コレオグラフは仮りの曲を使って振付を行っても良い。また、既製の曲を聞いて、そのイメージをつかんで振付し、あとからアレンジしてもよい。

以上振付をするにあたっての注意点や方法を述べたが、この段階においては、トレーニングコーチと選手に対し、つねにコンタクトを取りながら進めなければならない。

ここで、以上のことに留意して、トレーニング上の問題点をさぐってみる。

III. 振付の実際について

内容をわかりやすくするために、1980年全日本学生体操競技選手権大会（北海道岩見沢市）の自由演技を8mmフィルムにおさめ、フィルムをもとに、演技の方向図、演技図、ステップ図を作成した。

方向図は全体の方向を示すものである。ステップ図は、足の移動を示すものである。

資料を見やすくするために、演技図とステップ図は五つに区切った。

第一区分：Start より第一タンプリング前まで。

第二区分：第一タンプリングより第二タンプリング前まで。

第三区分：第二タンプリングより第三タンプリングの少し前まで。

第四区分：第三タンプリングの少し前から第三タンプリング終了まで。

第五区分：第三タンプリング終了からFinishまで。

ステップ図の見方について

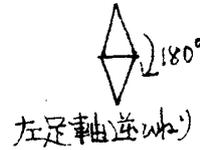
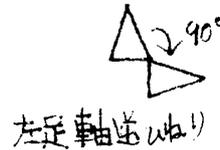
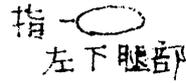
- ・△で足の軌跡を示した。
- ・左右の区別をするために、△左，▲右とした。
- ・足の向きを表わすために、三角形は二等辺三角形とした。



- ○で手の軌跡を示した。(フローア上に手をついた場合)
- 左右の区別は足と同様。
- 手の向きがわかるように ○にした。

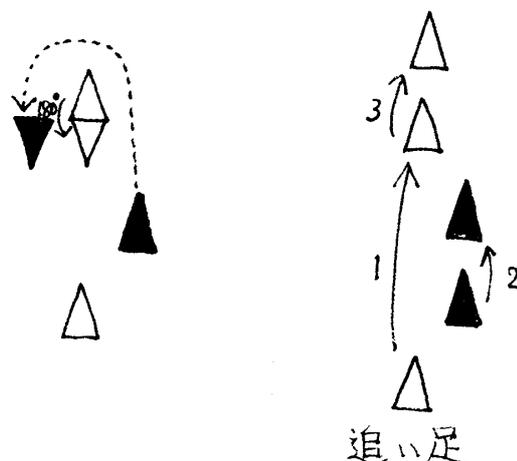


- ◯で下腿部がフローアにふれた場合を示した。
- 左右の区別は上記と同様。
- 足の向きがわかるように ◯にした。



- ターンの表記については、軸足のところに矢印で示した。
- 矢印の方向により、ターンの種類を区別するようにした。(正ひねり, 逆ひねり)
- ターンの角度は数字によって表わし、ターン終了後の足の向きが開始前と違っている場合は、ターン終了後の足の向きを表記した。
- ターンが終了し、軸足にもう一方の足をそろえ、両足立ちになる場合は、点線により示した。

- いろいろなステップをして移動をする時、足の軌跡の順序がくるう場合が出てきた。このような場合は、矢印と番号で足の移動の順序を示した。



- 両足立ちから左右の足を同時に動かす場合は、 $\leftarrow = \rightarrow$ 。
 $\rightarrow = \leftarrow$ で表記し、矢印は運動方向を示す。



例として、東京女子体育大学4年生村瀬京子の作品をあげる。振付を行ったのは1977年冬であるが、競技会において使用したのは1980年5月からである。

年齢 18才

力量 予定・ロンダート — 後転とび — 後方伸身宙返り2回ひねり。

- ↓
- 前転とび — 両足踏切前方伸身宙返り片足立ち。
- ロンダート — 後転とび — 後方伸身宙返り1回ひねり。

現在・ロンダート — 後転とび — 後方伸身宙返り $1\frac{1}{2}$ 回ひねり — 前方かかえ込み宙返り。

- 前転とび — 両足踏切前方伸身宙返り片足立ち。
- ロンダート — 後転とび — テンポ宙返り — 後転とび — 後方伸身宙返り。

体型、特徴 身長 152cm, 体重 39Kg。

小柄で線が細いが、脚力がある。股関節が堅い。

表現力 十分にある。

演技のタイプ

1977年秋まで使っていた自由演技は、あまり審判や観客へのアピール性がなかったように思われる。これは振付上使われていた内容については、あまり姿勢欠点もなくきれいに出来ていたが、振付じたいに何かを表現するような内容がなかったからではないかと思われる。今回新しく振付を行うのに表現力も十分持っているので、大人の選手としてエレガントな正統派の振付にしたいと思った。しかし、前回の自由演技で見られたような歯切れのよい、はつらつとした感じをなくさないようにしなければならない。

演技のムードとしては、ロシア民俗舞踊のポーズや動作、それとスペイン舞踊などのフィーリングを持った、民俗舞踊を前面に出した振付にしたい。

構成上必要とされている大きなジャンプは、股関節が堅いために、開脚度があまり目だたないもので、空間でそり身が十分に出来るようなものにする。また、倒立での前後開脚は、あまり使いたくない。使ったとしても倒立回転で一回程度。

大きなタンブリングにおける終了のポーズ（決め）は、意識的に使わないで、動きへとすぐに続くような振付にしたい。

アクロバット要素の配置については、Startより少し動き第一タンブリング。12m四方の一边を動き（となりのコーナーまで）第二タンブリング。第一タンブリングから第二タンブリングに行く時よりも少し多めに動き第三タンブリング。少し動き Finish。

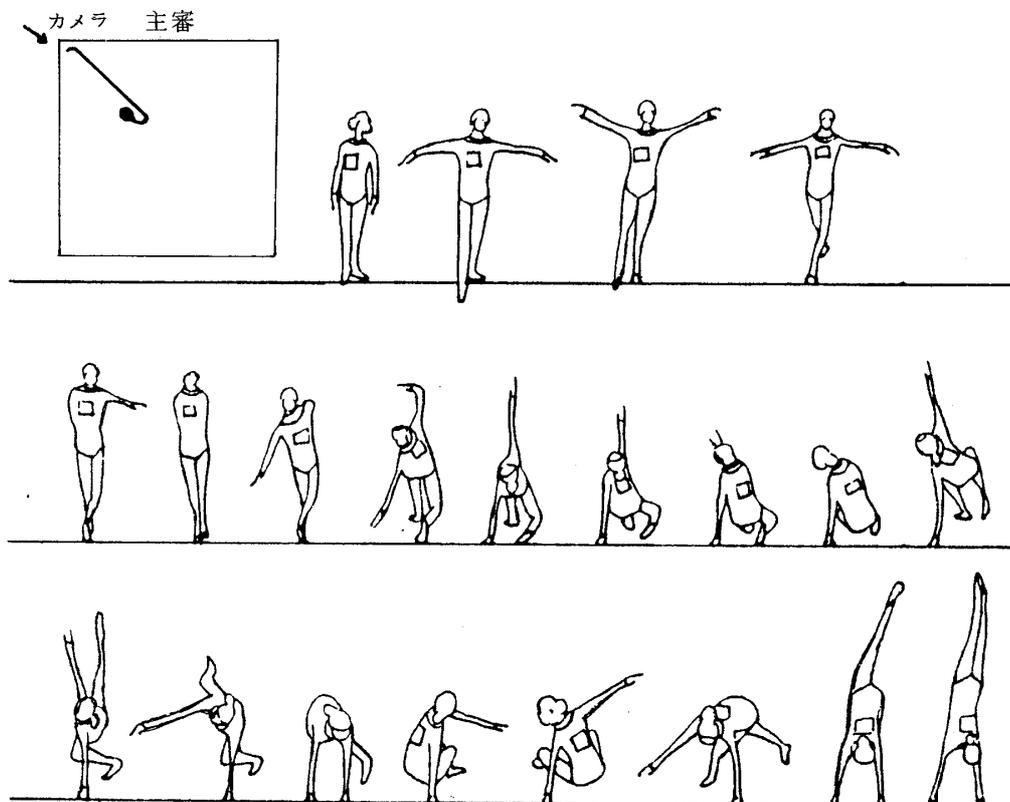
音楽は、振付がすんでから菊本哲也氏にお願いする。

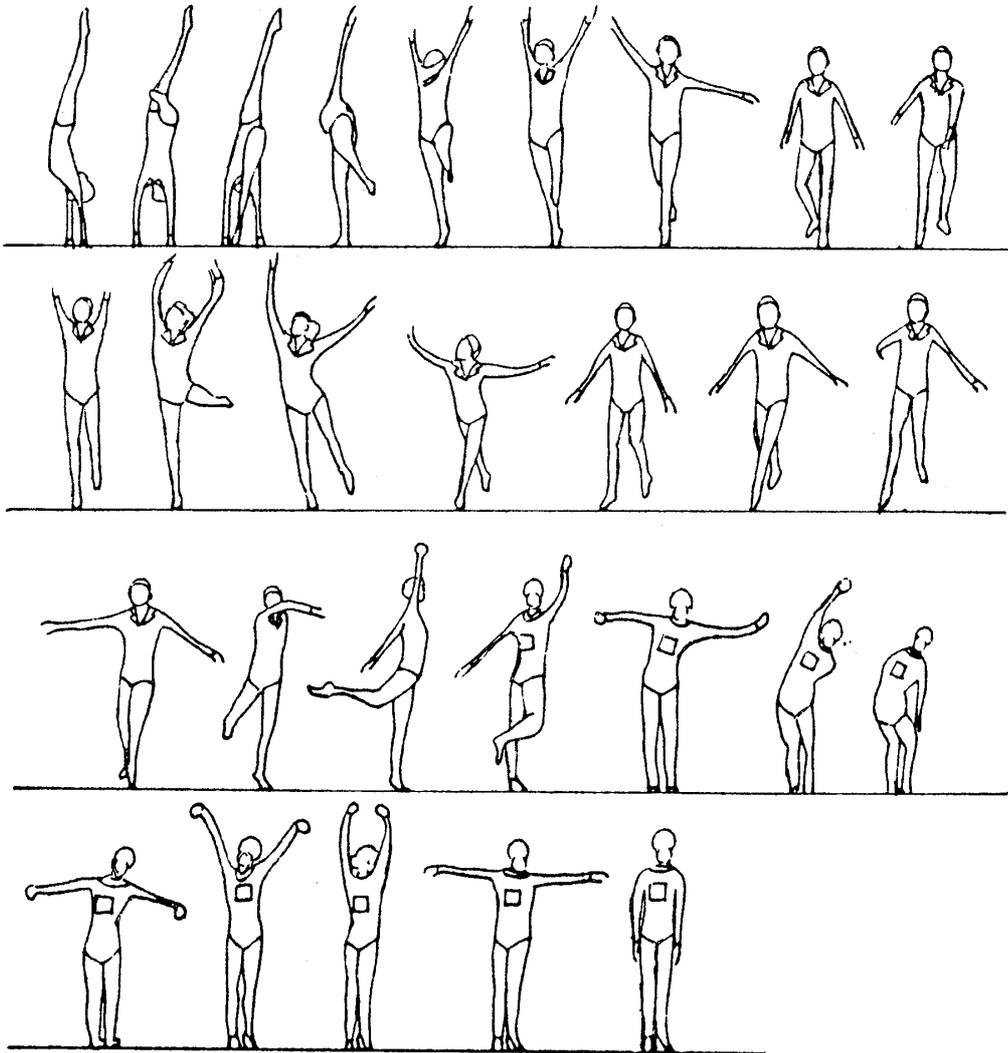
以上のようなことを参考として、振付を行った。

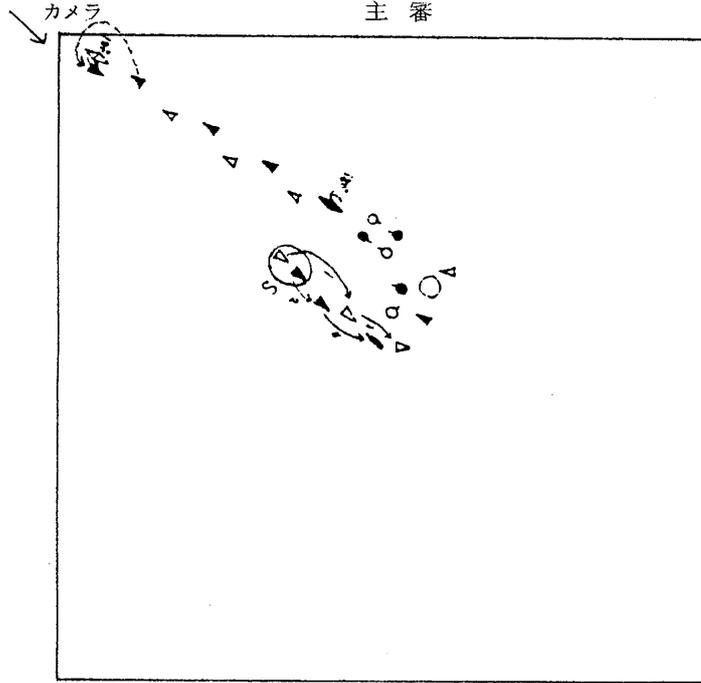
第一区分について

審判や観客の目を引きつけるようなフィーリングがほしいと思った。

- 直立よりただちに低い姿勢になるようなものをはじめに使いたい。
- 民俗舞踊のポーズを一つ入れる。

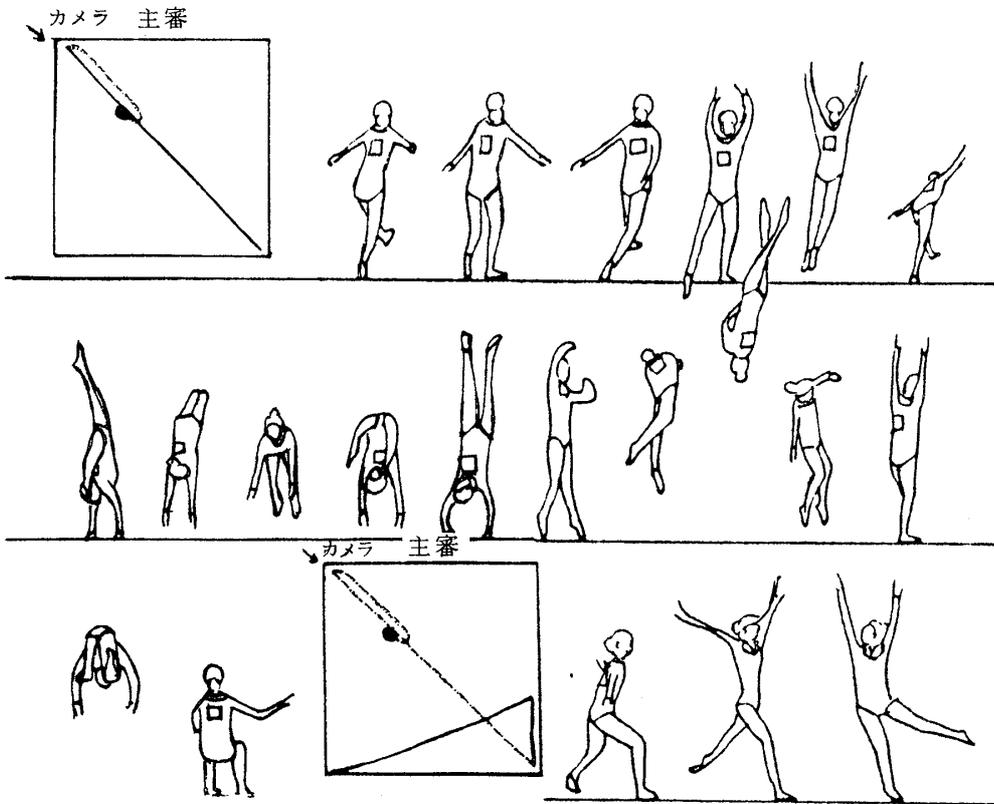




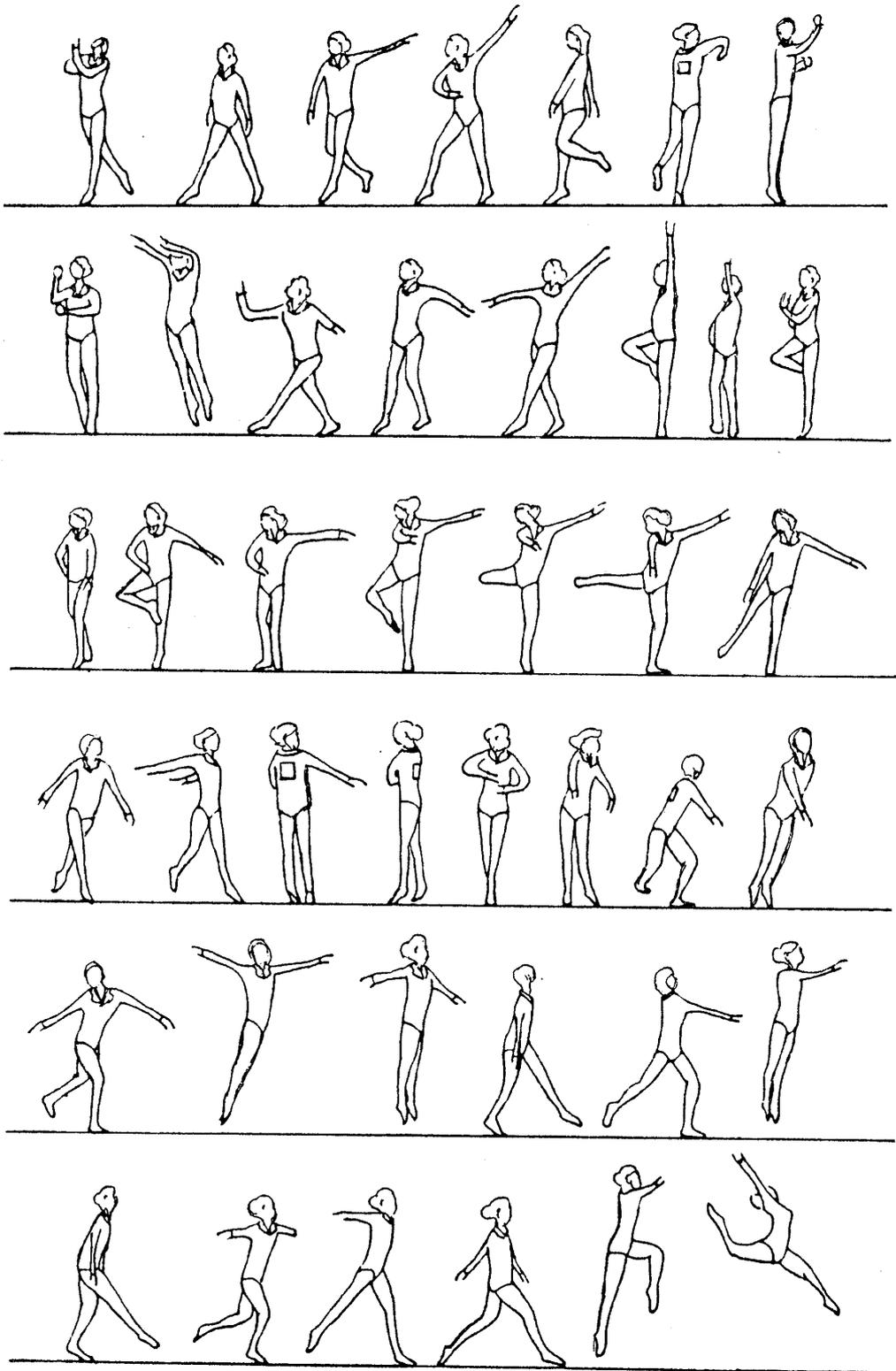


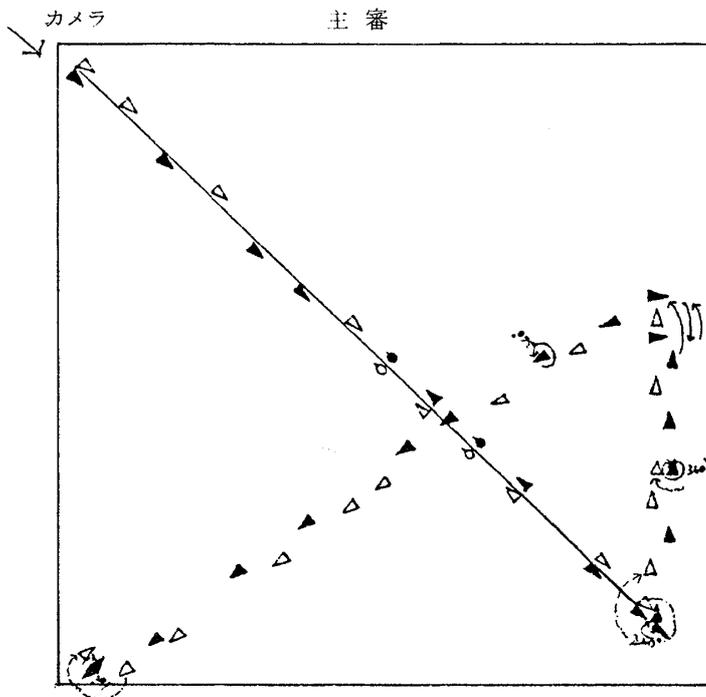
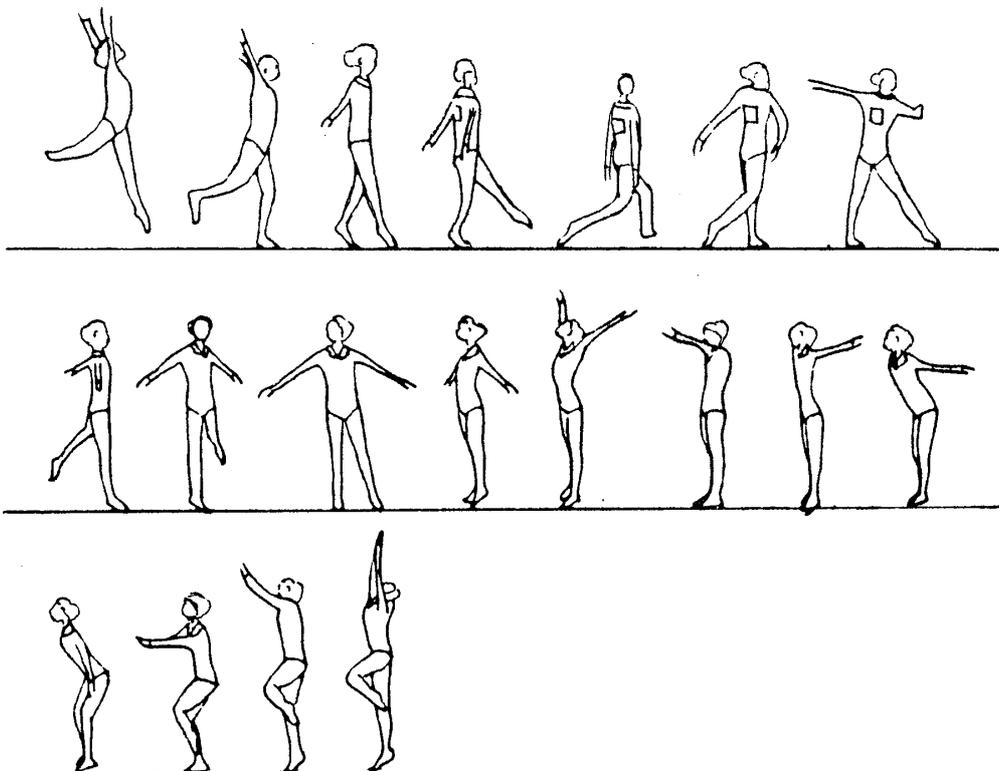
第二区分について

- ターンをたくさん入れて、動きを複雑に見せたい。
- クラシック・バレエのドンキ・ホーテより、パッセのバ^{注1)}を入れる。
- 一つの大きなジャンプを入れる。



注1) 足の動きの意 バレエ用語辞典 川路明編著 p.29 東京堂出版





難度要素

- ロンダート — 後転とび
- 後方伸身宙返り $1\frac{1}{2}$
- ひねり — 前方かかえ込み宙返り。

A + A + C + B

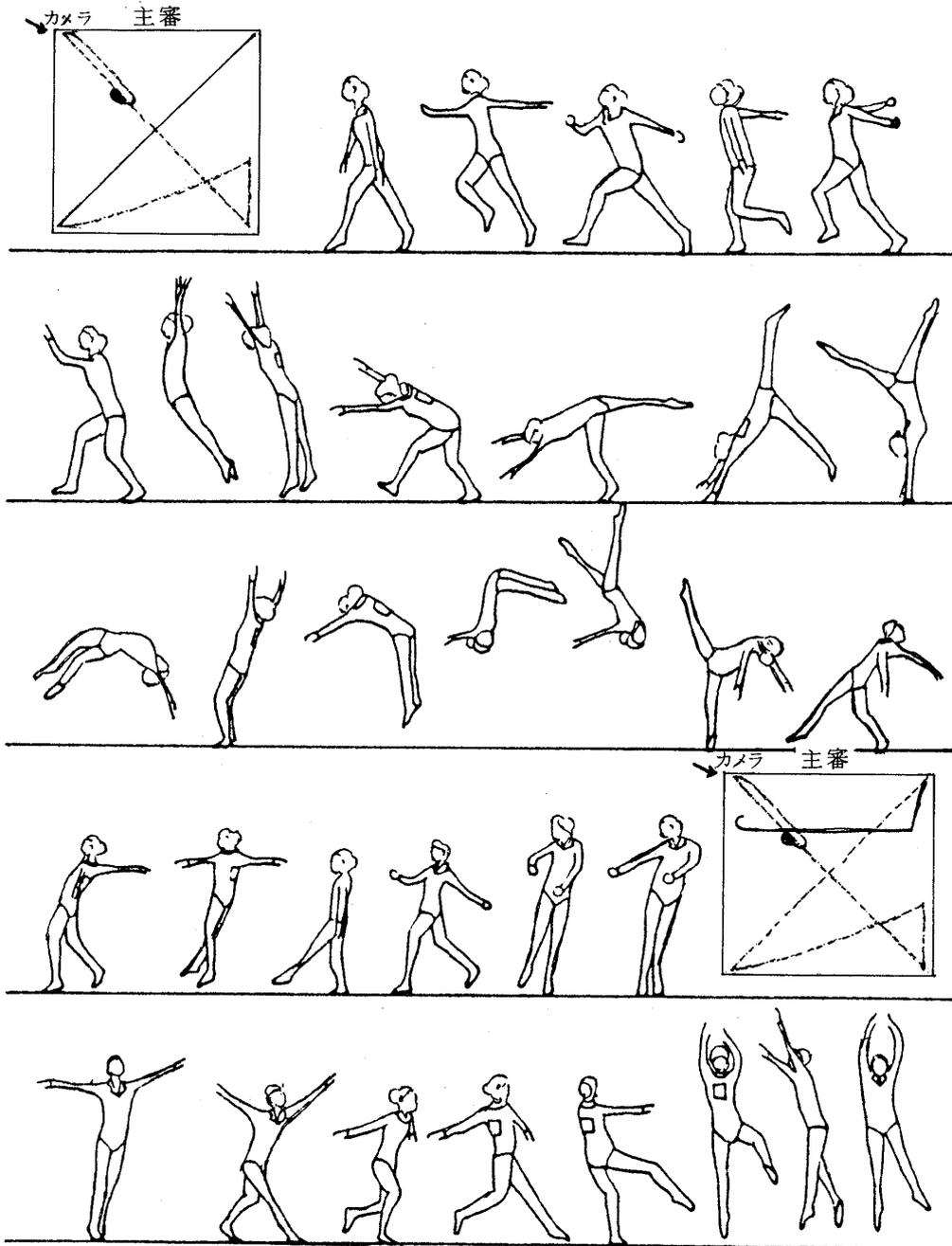
- 360°ターン A
- ジャンプ A

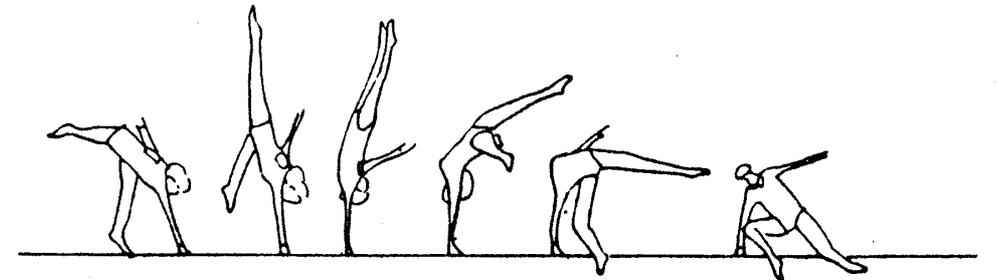
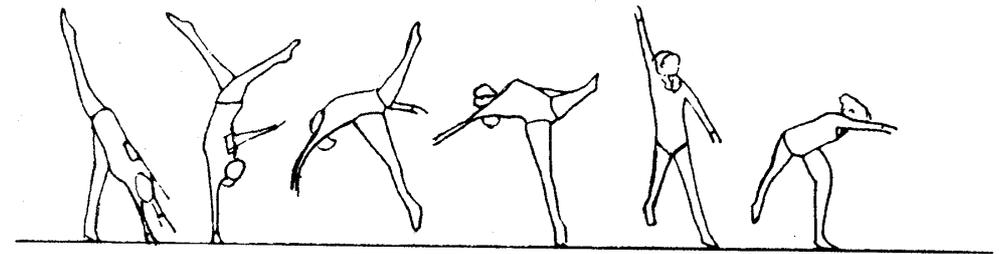
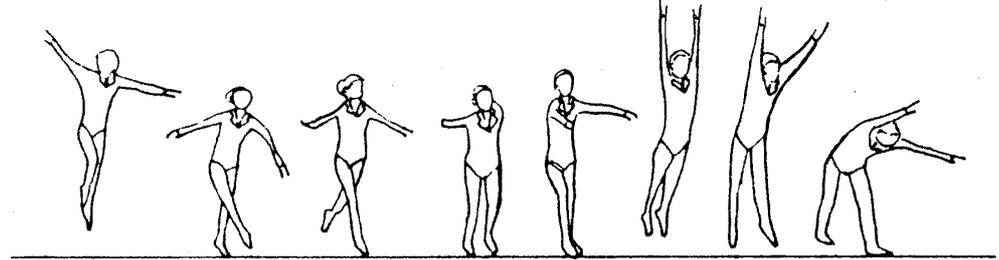
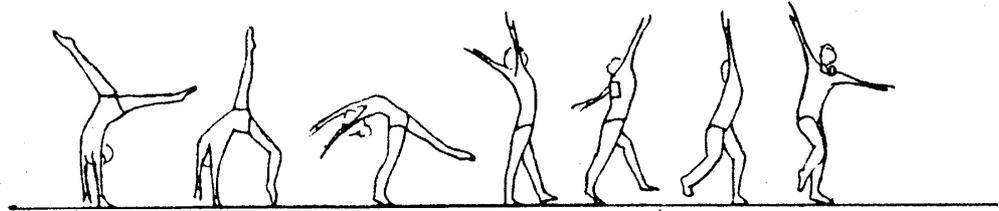
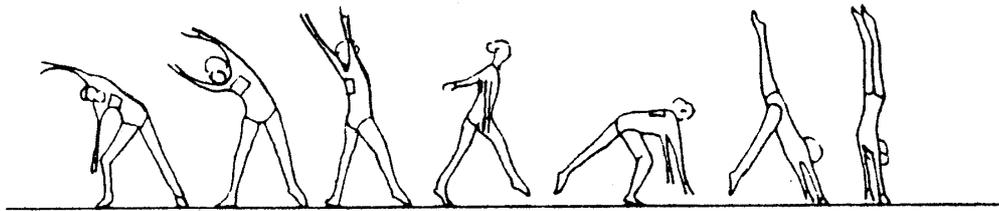
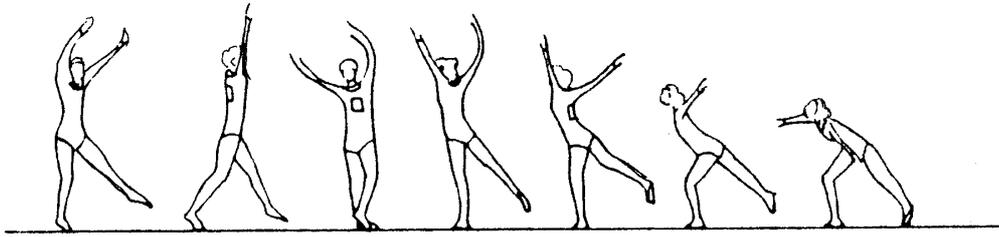
第三区分について

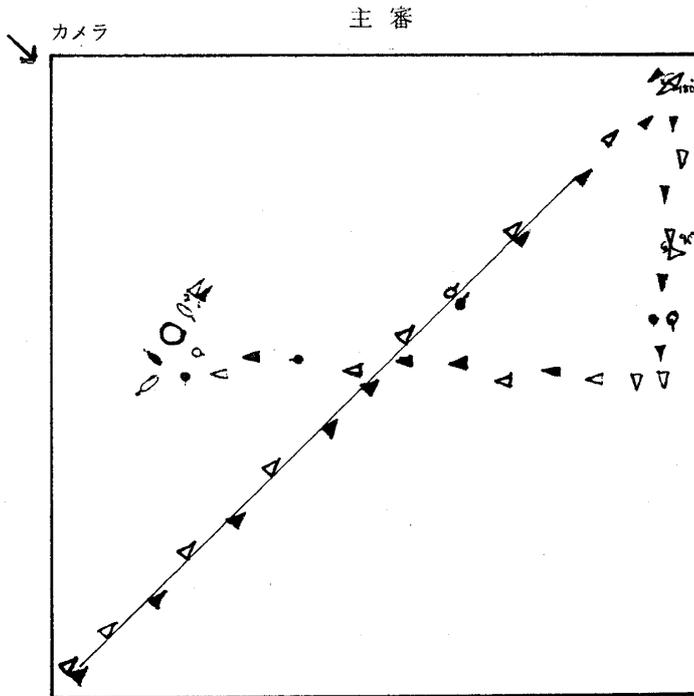
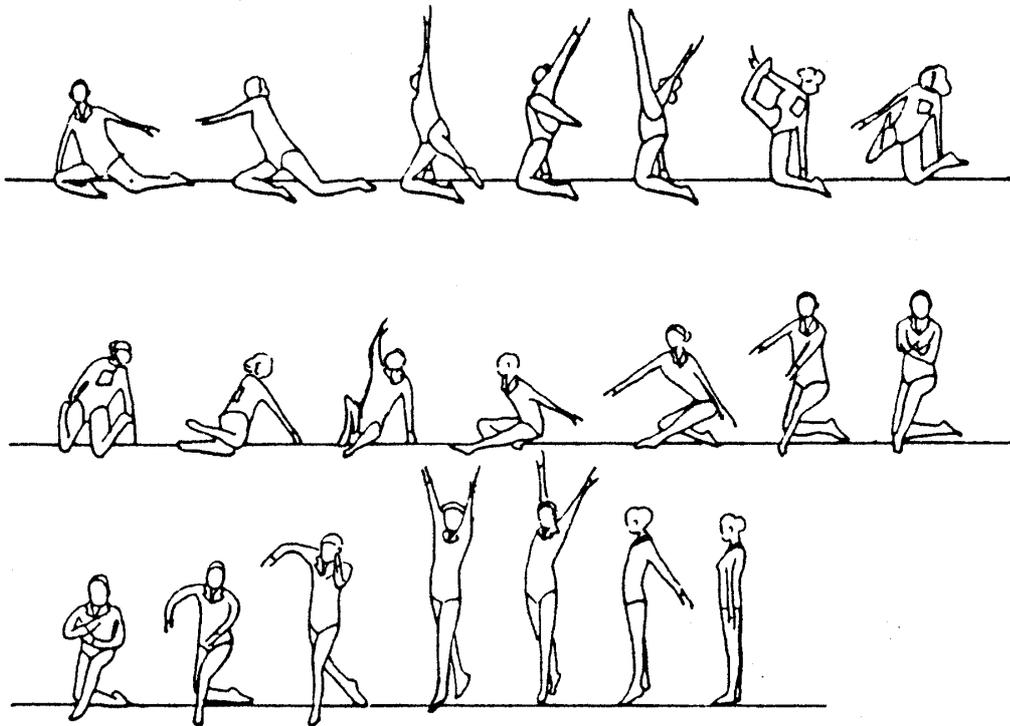
- 第二タンプリングが前方系の技のために、着地の時前方へのスピードがついている。このスピードを上手に動きへとつなげたい。
- この区分での一番の目的は、呼吸を整えるために

少し休みを入れることである。しかし、いかにも休んでいますという印象を与えないようにしなければならない。

- 簡単な小アクロバット要素を使い女らしさ、優雅さ、やわらかさを演出する。
- 倒立回転を入れる。
- B難度の360°ひねりジャンプを入れる。
- 身体の波動を入れる。





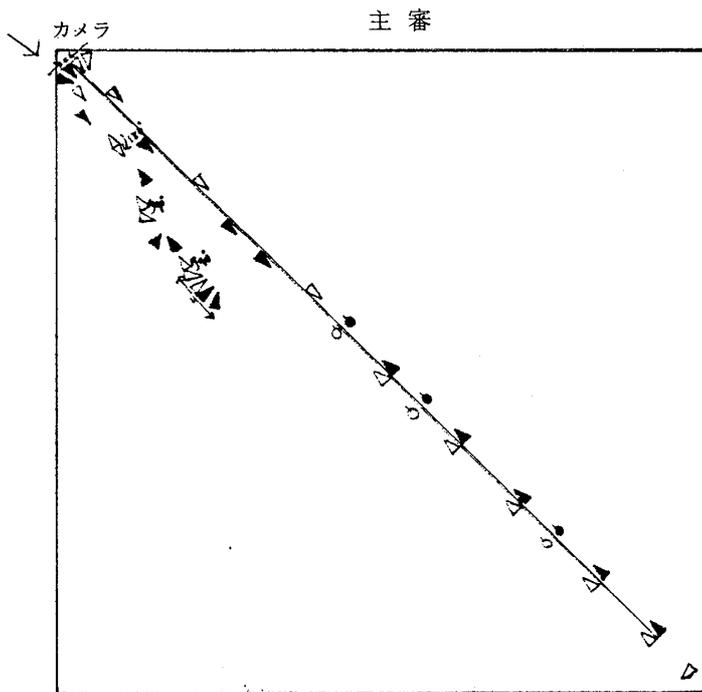
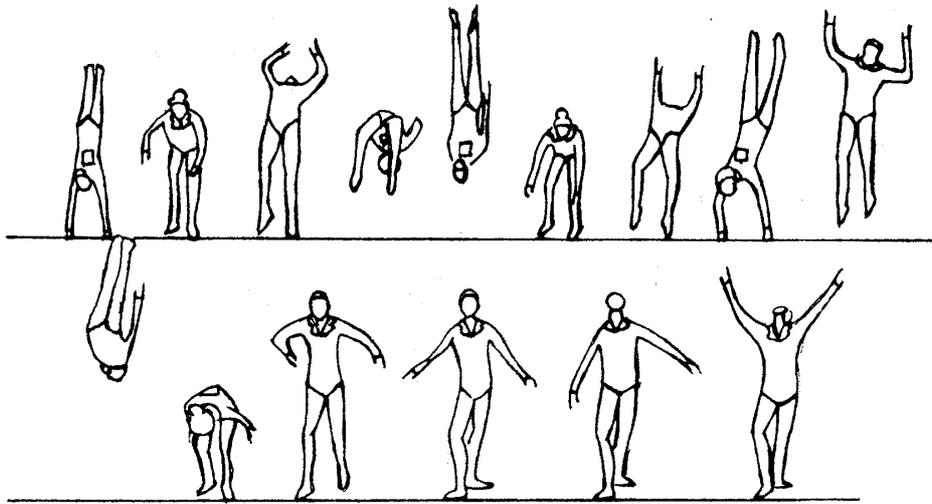


難度要素

- ・前転とび — 両足踏切前方伸身宙返り片足立ち A + B
- ・360°ひねりジャンプ B
- ・片手着手前転とび A
- ・前方倒立回転 A
- ・側方倒立回転 A

第四区分について

- ・後半の演技を盛上げるための演出として、リズムの変化と、とどまりのないような振付にする。
- ・何かステップを入れる。これはロシア民俗舞踊のなかより選び、演技の雰囲気を変えるためのきっかけとする。



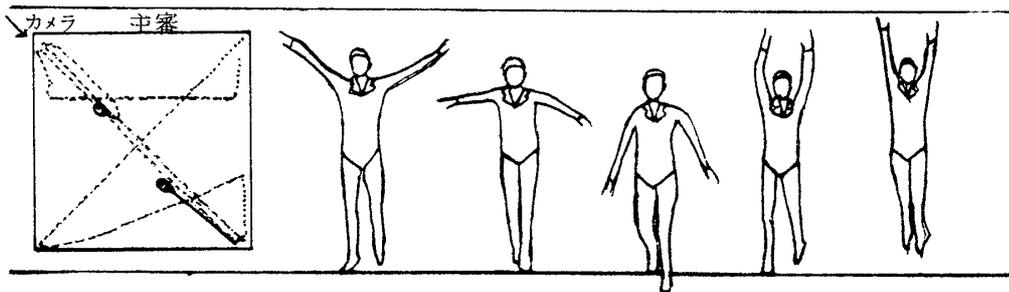
難度要素

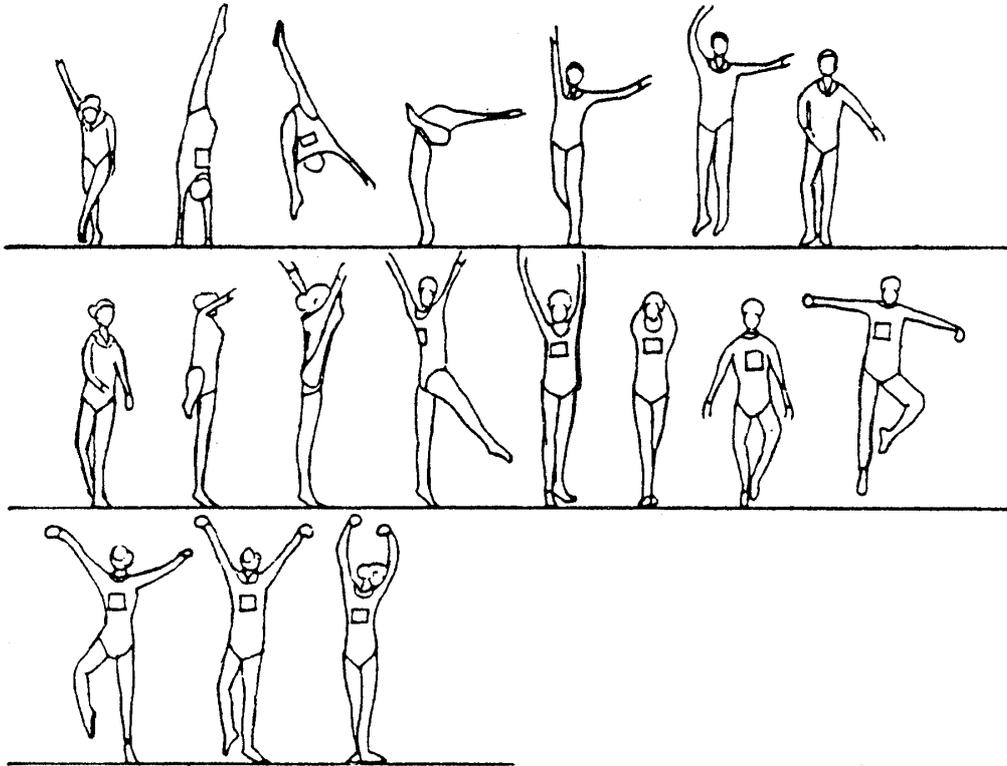
- ロンダート — 後転とび
- テンポ宙返り —
- 後転とび — 後方伸身宙返り

$$A + A + B + A + B$$

第五区分について

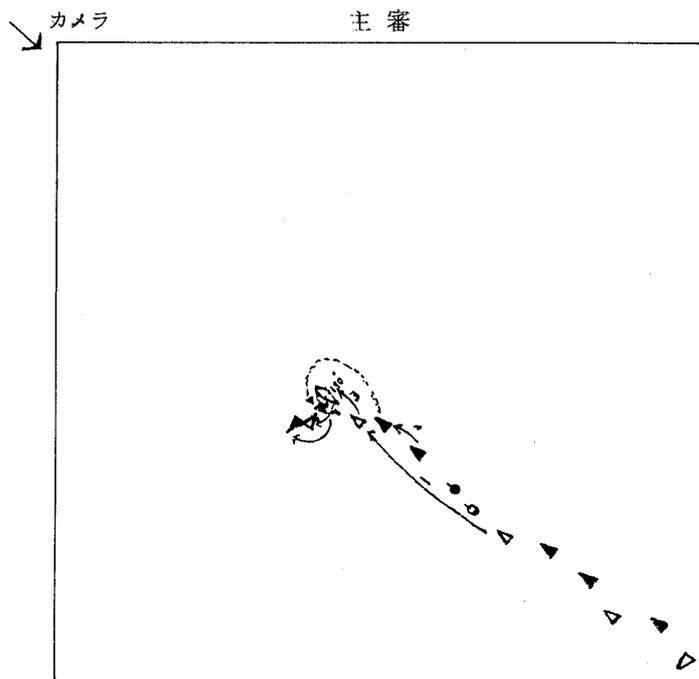
- Finish まで止まらずに動いている。
- 前回の自由演技の振付を一部分使う。
- 終末のポーズは、民俗舞踊のポーズで終る。

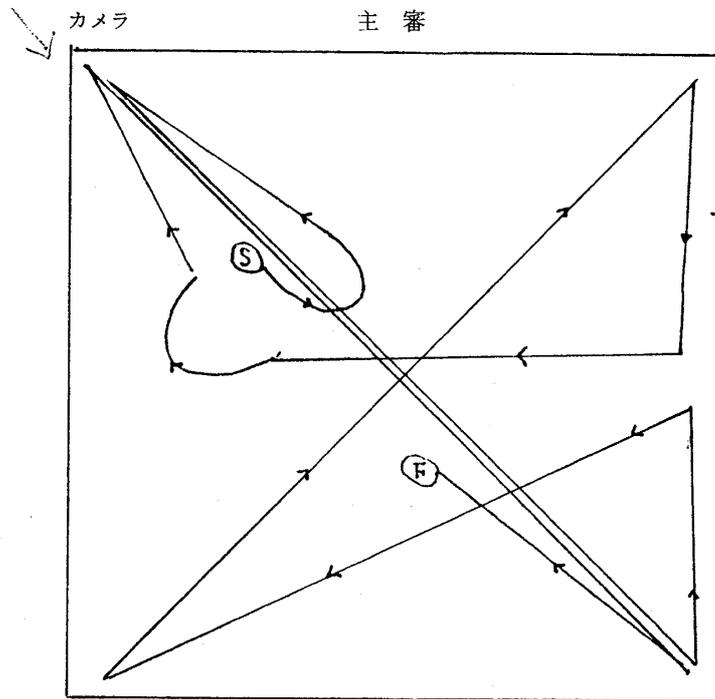




難度要素

- アラビア前転とび A





Ⅳ. トレーニング上の問題について

床のトレーニングにおける第一段階は、全体のおしの中で、アクロバット要素が完全に出来るようにすることである。それには、呼吸の仕方や持久力が問題になってくる。

単独で出来るアクロバット要素も、いろいろな動きからつなげると、呼吸の仕方や、疲労から出来なくなってしまった。その対策として、

- ① Start から第一タンブリングまでの分習。
- ② 演技を前半（第二タンブリング終了まで）と後半にわけて分習。
- ③ タンブリングの難度をさげて全習。

以上のような方法でトレーニングを行ってから、すべての難度要素を入れた全習を行った。床運動におけるアクロバット要素は、着地まで一糸の乱れもないように出来なければならないので、第一段階の練習には、かなりの時間が必要である。

また、アクロバット要素を抜かしたコレオグラフの部分だけの反復練習も進めなければならない。その時注意することは、コレオグラフが要求したような動作と表現が出来るようにすることである。

コレオグラフの部分においては、一つの動作に対し模範を示しても、動作のかたちは出来るが雰囲気が出せなかった。特に、第二区分におけるパッセの動作と、第四区分におけるステップにおいて、動きのリズムがなかなかつかめず、また雰囲気も出せなかった。これは、民俗舞踊に対する知識がないために、自分自身でイメージがつかめないためと思われた。そこで表現の参考にしてほしいと思い、練習段階においてクラシック・バレエのドンキ・ホーテよりパ・ド・

ドゥと、ハンガリー民俗舞踊団の二つの公演を選手に見せた。また、どのような気持ちで各部分を演技したらいいのか、具体的に話をして理解させた。たとえば、第三区分における360°ひねりジャンプの着地から、前方倒立回転に入るまでの上体の使い方については、「花がたくさんあって、それを両手ですくい上げて、上になげるような感じ。」という言葉で選手に説明した。また、片手側方倒立回転からただちに座の姿勢になり、ころがる部分においては、新体操の带状布の演技を連想させ、「左手に手具をもったつもりで」という指示を出した。

第二段階のトレーニングについては、すべてのアクロバット要素を入れた全習で、コレオグラフの部分においても、第一段階のような内容が出来るようにすることである。

この段階ではつねに、第三タンブリングがラインオーバーしていた。一番最後のタンブリングともなると、非常に辛いところであり、つい助走が多くなってしまう。しかし、宙返りが二つ入ったシリーズのタンブリングをするには、三步か四歩ぐらいしか助走が出来ない。このリズムで第三タンブリングが12m四方で出来るようになるには、少々時間がかかった。また、コレオグラフの部分において、第三区分では呼吸を整えるための休みとして簡単な要素を配置してあったが、「気持ちは楽にし、呼吸を整えるようにするが、身体の線はつねに美しい線が出るように心がけなさい。」という指示を出していた。

第三段階のトレーニングは、細かい部分での姿勢欠点及び技術欠点の修正を行いながら、反復練習を行う。

アクロバット要素については、タンブリングの足の開きが目だち、コレオグラフの部分においては、脚の外転が上手に出来ていないために、内股になってしまっているところがあった。また、練習が進んでいくにしたがって、第四区分のステップが、振付当時より簡略化され、またFinishのシャンジュマン・ドゥ・ピエ(Changement de pieds)より終末のポーズになる部分においては、シャンジュマン・ドゥ・ピエをもっときちんと膝を曲げて、はっきりとやってもらいたかったが、注意してもなかなか出来なかった。

V. ま と め

以上作品を掲示し、説明してきたが、私の作品を紹介する手段として可能な限りにおいて表記したが、そこには上体の動きや、動きのリズムなどを表わすことが出来なかった。また、曲の採譜が時間の都合により出来なかったが、振付と音楽という大切な部分であるので、今後の課題としたいと思う。

体操競技や舞踊芸術の世界において、多くの人達が表記ということについて研究してきたが、未だに問題点が数多く残されているのが現状である。また今日フィルムの発達により、作品を残すことが可能になってきたために、振付を紙面に残すという作業は、あまり必要とされなくなってきたのも表記法が確立されない一つの理由と思われる。

振付については、現在日本ではアクロバット要素におわれ、東欧諸国のように振付に必要なダンス的要素を子供の頃に徹底的に練習させるというシステムが定着していない。

したがって、トレーニングの一部としてコレオグラファが振付をする時、ごく基本的な内容から教えなければならぬので、あまり複雑な振付は出来ない。また、コレオグラファが、選

手と一緒に振付を行おうとしても、ごくありきたりな、どこにでもあるような振りしか出てこないで、あまり選手からの自主的な発想は期待出来ないのが現状である。

1979年より、音楽伴奏にオーケストラの使用が認められた。⁷⁾ このことは、女子床運動において振付と音楽が今までよりも密接な関係になるものと思われる。しかし振付の分野においては、新たな問題点もあり、ピアノ伴奏(単一楽器)の時よりもむずかしくなるように思う。

現在日本の競技会においても、オーケストラの曲を使用している選手が出てきているが、今後は、ますます増えることと思われる。

仮りに、日本の女子選手が、アクロバット要素において世界のトップレベルに追い付いたとしても、コレオグラフに対する認識が現在のようであれば、世界のトップクラスの仲間入りは出来ないであろう。

今後の課題として、オーケストラ伴奏における女子床運動の振付に関する研究を進め、振付の方法論を早く確立しなければならないと思う。

参 考 文 献

1. 金子明友著 体操競技のコーチング 大修館書店。
2. 金子明友著 体操競技世界の技術 講談社。
3. T. S. リシツカヤ, V. E. ザクラダ共著 加藤沢男監修, 小野耕三訳 ソ連体操トレーニングシリーズ 8 女子床運動 ベースボールマガジン社。
4. 日本体操協会 女子採点規則 1979年度版。
5. 邦 正美 芸術舞踊の研究 富山房。
6. 邦 正美 舞踊の美学 富山房。
7. リンカーン・カースティン, ミュリエル・スチュアート共著 松本亮・森乾共訳 クラシック・バレエ 基礎技法と用語 音楽之友社。
8. 川路 明編著 バレエ用語辞典 東京堂出版。

7) 女子採点規則 1979年度版 p.131 (財)日本体操協会