

伊澤エイに関する研究Ⅳ： 「基本運動」の映像事例収集

Research of Ei Izawa IV:
Picture example collection of "basic exercise"

キーワード：舞踊教育、学校体育ダンス、基本運動、既成作品(参考作品)、
東京女子体育大学、東京女子体育短期大学、音楽

平田 利矢子

高橋 繁美

和田 春恵

(本学元教授)

(本学元教授)

三好 優美子

國上 温子

高橋 佳子

(東京純心大学非常勤講師)

(本学非常勤講師)

HIRATA Riyako
MIYOSHI Yumiko

TAKAHASHI Shigemi
KUNIGAMI Atsuko

WADA Harue
TAKAHASHI Yoshiko

I. はじめに

伊澤エイ(1885～1965)は、藤村トヨの妹で東京女子体育大学初代学長である。本学のダンス教育は、伊澤エイが「自然運動」を基にあみだした「基本運動」を舞踊の基礎・基本として、伝統的に継承し今もなお受け継がれていることが特色の1つである。

今現在、全学生が「基本運動」を行える授業は、ダンスI(必修)の授業のみとなっている。ダンスIの授業では、本学独自の動きとして、基本運動、基本運動集(連続)や既成作品(参考作品)を取り扱っている。参考教材としては、文献では『新版ダンスの基本運動』(田川・高橋・奥野1996)、映像では「伊澤エイの研究Ⅱ」の研究で作成した「基本運動集(各基本運動を連続させたもの)」(奥野・和田・平田ほか2012)がある。

本研究では、伊澤に指導を受け助手を務めたT先生が撮りためた「基本運動」に関する映像を収集・整理する。また、ダンスIで行われていた「基本運

動」を収録した「授業の教材ビデオ」の①収録時間、②事例、③音楽の特徴について分析・考察する。そして、伊澤の技法を後世に受け継ぐための一資料として映像を残すことを研究目的とする。今回得られた結果を通して、「基本運動」の理解を深めると同時に、今後の授業の指導の一助になればと考える。

II. 研究方法

1. 「基本運動」に関する映像収集

T先生が撮影した2005年から2016年の記録映像を収集し整理(表1)を行った。映像数は、50本で総時間56時間22分37秒であった。各映像の内容(表2)は、「授業に関するビデオ:11本、授業の学生向けに作成されたビデオ:6本、部活に関するビデオ:17本、『学校ダンス』^{注1)}に関するビデオ:8本、伊澤ダンスの講習会に関するビデオ:8本」を収集することができた。各映像の内容、時間数を一覧にまとめVHSやDVテープをDVD化する。

表1 T先生「基本運動」DVD一覧

NO.	撮影日	DVDラベルタイトル (ママ)	出演者(実施者)	録画時間
1	2005.5.13	繁美先生(モチーフ)H.17.5.13	高橋繁美、森田千佳、奥谷芳子、塩野入一代	65' 59"
2	2005	繁美先生授業ビデオダビング用①	森田千佳、奥谷芳子	40' 31"
3	2006.3.13	繁美先生(授業ビデオ練習用)H18.3.13	奥谷芳子、塩野入一代	29' 39"
4	2006	繁美先生授業 平成18年 1火	ダンスI受講学生	2:52' 46"
5	2006	〃	ダンスI受講学生	2:55' 36"
6	2006.5.26	繁美先生授業 平成18年5月26日～ 1金	ダンスI受講学生	2:51' 27"
7	2006.5.26	〃	ダンスI受講学生	2:51' 16"
8	2006.5.26	〃	ダンスI受講学生	1:50' 45"
9	2006.5.27	繁美先生授業 平成18年5月27日～ 土I限	ダンスI受講学生	2:51' 52"
10	2006.5.27	〃	ダンスI受講学生	2:52' 52"
11	2006.5.27	〃	ダンスI受講学生	2:52' 05"
12	2006.5.27	繁美先生授業 平成18年5月27日～ 土2限	ダンスI受講学生	2:51' 58"
13	2006.5.27	〃	ダンスI受講学生	2:52' 11"
14	2006.5.27	〃	ダンスI受講学生	2:13' 25"
15	2007.10.8	高橋先生ご指導<全景>② 平成19年度10月8日(月)	ダンス部員	55' 30"
16	2008.2.13	試作①音なし 2008年2月12日	佐藤夕貴、首藤彩、高橋佳子	24' 37"
17	2008.3.22	高橋先生ご指導<全景>① 平成19年度3月22日(土)	ダンス部員	1:31' 16"
18	2008.4.4	授業ビデオ完成版 2008.4.4	佐藤夕貴、首藤彩、高橋佳子	33' 06"
19	2008.6.10	高橋繁美先生ご指導<全景> 平成20年6月10日(火)	ダンスI受講学生	50' 07"
20	2008.6.10	ラッパ手 繁美先生 ダンス部 平成20年6月10日	ダンスI受講学生	24' 44"
21	2009.3.6	高橋先生ご指導<全景>基本構成作り 平成21年3月6日	ダンスI受講学生	29' 48"
22	2009.3.6	高橋先生ご指導<全景> 平成21年3月6日	ダンスI受講学生	1:02' 48"
23	2009.3.6	第1回 繁美先生基本ご指導① 3月6日	ダンスI受講学生	1:06' 39"
24	2009.3.6	第1回 繁美先生基本ご指導② 3月6日	ダンスI受講学生	46' 48"
25	2009.3.7	学生作ウォーキング・ランニング緊張解の一連 3月7日	ダンスI受講学生	3' 23"
26	2009.3.31	高橋先生ご指導<全景> 平成21年3月31日	ダンスI受講学生	1:01' 11"
27	2009.3.31	高橋先生ご指導<全景>②平成21年3月31日	ダンスI受講学生	1:33' 20"
28	2009.5.26	高橋繁美先生ご指導<全景> 平成21年5月26日(火)	ダンスI受講学生	57' 16"
29	2009.7.15	試作 繁美先生ダンスI授業ビデオ 2009.7.15	佐藤夕貴、首藤彩、高橋佳子	33' 08"
30	2009.9.16	ダンス部 花のワルツ 重心運動 動揺 2009.9.16	卒業生、奥野知加、高橋佳子、ダンス部員	8' 59"
31	2009.9.16	花のワルツ 2009.9.16	ダンス部員	3' 29"
32	2009.10.25	第45回 ダンス研究発表会(基本運動繁美先生解説)平成21年10月25日	ダンス部員、職員、OG	1:59' 59"
33	2009.12	高橋先生ご指導 平成21年12月	ダンス部員	13' 29"
34	2010.1.13	学生が踊ってくれたもの (フォーラム未使用) 2010.1.13	ダンス部員	7' 13"
35	2010.1	作品集	高橋佳子、田神春香	4' 43"
36	2010.1	『学校ダンス』小学校 中学校 高等学校①	高橋佳子、田神春香	6' 29"
37	2010.1	『学校ダンス』上肢 下肢 体幹 ②	高橋佳子、田神春香	6' 32"
38	2010.1	『学校ダンス』小学校 1～2年 3～4年 5～6年 高等学校 ③	高橋佳子、田神春香	6' 29"
39	2010.1.18	『学校ダンス』試作 小学校 中学校 高等学校(上肢 下肢 体の運動) 2010.1.18	卒業生(シェイクムーブメント研究会)	5' 53"
40	2010.1.27	研究フォーラム(繁美先生UP) 2010.1.27	高橋繁美、平田利矢子	24' 07"
41	2010.1	研究フォーラム完成版 2010.	高橋繁美、平田利矢子	6' 07"
42	2014.6.24	繁美先生ご指導 平成26年6月24日(火)	ダンス部員	28' 05"
43	2016.7	伊澤ダンス 愛らしきピエロ 平成28年7月23日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	12' 00"
44	2016.7	伊澤ダンス カドリール 平成28年7月23日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	7' 00"
45	2016.9	伊澤ダンス ラッパ手 平成28年9月9日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	1:53' 00"
46	2016.9	伊澤ダンス ラッパ手 平成28年9月9日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	1:59' 00"
47	2016.10.20	伊澤ダンス ラッパ手 花のワルツ 平成28年10月20日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	2:09' 00"
48	2016	愛らしきピエロ カドリール ハンガリー舞曲 小鳥と青空 平成28年	田川典子、高橋繁美、和田春恵	17' 00"
49	2016.11.2	伊澤ダンス LAST 平成28年11月2日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	1:04' 00"
50	2016.11.2	伊澤ダンス LONG 平成28年11月2日	田川典子、高橋繁美、和田春恵	14' 00"

※『学校ダンス』伊沢エイ(1950)金子書房:東京.

総時間:56:22' 37"

表2 T先生2005年～2016年の記録映像

映像内容	本数
授業に関するビデオ	11本
授業の学生向けに作成されたビデオ	6本
部活に関するビデオ	17本
『学校ダンス』に関するビデオ	8本
伊澤ダンスの講習会に関するビデオ	8本
	50本

2. 上記の映像整理

授業の学生向けに作成されたビデオは、6本である。6本中2本は練習映像で、4本は「授業の教材ビデオ」の試作として2005年8月～2009年7月に作成されたものである。本文では、「授業の教材ビデオ」(2005年8月、2008年2月、2008年4月、2009年7月)を作成順に、DVD①、DVD②、DVD③、DVD④とする。DVD②、③、④については同じ時期に同じ実施者で収録されている。DVD③は、DVD②の内容を踏まえ、再構築したものである。DVD④は、DVD②、③の内容を検討した上で編集(T先生が撮り直したい事例はテロップのみ)したものである。DVD⑤は、DVD①、②、③、④の全事例の映像(様々な方向から撮影)をまとめたものである。DVD⑥は、本研究で選定した「基本運動」の事例映像である。

以後、DVD①をD①、DVD②をD②、DVD③をD③、DVD④をD④、DVD⑤をD⑤、DVD⑥をD⑥とする。

3. 映像分析(動きの選定)

D①、②、③、④の動きの収録時間、事例の比較検討及び音楽の側面から分析・考察する。そして、D②、③、④からD③を基準とし、D①と比較検討し、「基本運動」事例の一覧を作成・映像化する。

4. 音楽面からの考察

D⑤の中に収められている「基本運動」につけられた音楽(太鼓)について、太鼓のリズムから「基本運動」における音と動きの関連について探る。

III. 結果及び考察

1. ダンスIの授業の変遷

大学創立時、ダンスの授業は「体育実技第三類」という名称(図1)であった。当時、伊澤学長自らがダンスの授業を行っていたことが明らかになった。また、必修のダンス授業に着眼してみると、昭和38年(創設時(1962(昭和37)年度))体育実技第三類(ダンス)は、必修4「1年(2コマ)、2年(2コマ)、3年(1コマ)、4年(1コマ)」であった。

昭和41年(改定4コース制)・昭和44年(改定10コース制)・昭和46年(改定11コース制)・昭和49年(改定学校体育専攻・社会体育専攻)・平成2年(改定選考廃止)は必修3「ダンスI、ダンスII、ダンスIII(各1コマ)」、平成6年(改定6コース制)では必修2「ダンスI、ダンスII(各1コマ)」、平成12年(改定6コース制、選択制、教職科目強化)から必修1「ダンスI(1コマ)」になり現在に至る。

大学創立当時から、現在に至るまでカリキュラムの改定と同時に、ダンスの必修授業が減少してきた

年次	1学期				2学期			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1年	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語
2年	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語
3年	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語
4年	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語

図1 昭和38年 東京女子体育大学 後期授業

出典：藤村学園創立百周年記念記録等作成実行委員会(2002, p 101)『藤村学園100年のあゆみ』大学授業抜粋

ことが明らかになった。

2. ダンスIの「基本運動」参考教材

文献の『新版ダンスの基本運動』（田川・高橋・奥野1996）では、「1, 力を入れる・抜く（緊張・解緊）、2, 重心の移動（重心移動）、3, 振る（振動）、4, 弾む（弾性）、5, 蛇動・動揺、6, エチュード（レッスン1・2・3・4・5・6）」について、各動きの「内容、事例、イメージをもったフレーズ（舞踊譜をもちいて）」の事例があげられている。「基本運動集」の映像では、「①ウォーキング、②緊張解緊1、③緊張解緊2、④腕の振動、⑤脚の振動、⑥腕の動揺、⑦体の蛇動、⑧ランニング、⑨スキップ&ジャンプ、⑩全身解緊」の順に、「基本運動」の6要素を連続させた動きが収録されている。

3. 「授業の教材ビデオ」の事例

(1) 作成の経緯

ダンスの授業時間数が激減し、学習指導要領の内容が増える中で、T先生は伊澤の「基本運動」が舞踊の基礎・基本として重要であることを学生達に理解（体感）させながら、スムーズな創作活動へ導くための「自在な身体づくり」を授業の中で目指していた。また、常に学生達の動き方を把握しながら、様々な事例を試行錯誤し、「授業の教材ビデオ」の作成に至っていたことが分かった。

「授業の教材ビデオ」の収録順（表3）は、「ウォー

表3 「授業の教材ビデオ」収録順

①ウォーキング
②ランニング
③弾性
④ステップ
⑤跳躍（ジャンプ）
⑥緊張解緊
⑦重心移動
⑧振動
⑨蛇動
⑩エチュード1
⑪エチュード2
⑫既成作品「小鳥と青空」

キング、ランニング、弾性、ステップ、跳躍（ジャンプ）、緊張解緊、重心移動、振動、蛇動、エチュード1、エチュード2、既成作品「小鳥と青空」と、基本運動の要素に着眼するとD①、②、③、④は全て同じ収録順であった。

(2) 「基本運動」事例の比較

「授業の教材ビデオ」の事例を比較したものが、表4である。

1) ウォーキング

ウォーキングについては、D①が0'34"であるのに対し、D②以降は1'05"~1'08"と収録時間が増加していた。事例は、「ゆっくり」から「普通の速さ」へと速度に変化をつけ、さらに「斜め」「回旋」と空間へのバリエーションが増えていた。

2) ランニング

ランニングについては、D①、②、③、④全て「前後にランニング」の事例のみで、収録時間や事例に変化はみられなかった。

3) 弾性

弾性については、D①が2'29"であるのに対し、D②、③は1'48"~1'50"と収録時間が減少していた。これは、D①にあった「片足ずつその場で前後に弾性」のバリエーションがなくなった為である。しかし、D④で「片足ずつその場で前後に弾性」が追加され、収録時間が2'30"と再び増加していた。また、D②以降では、「ウォーキング」と「弾性」を組み合わせた事例が増えていた。

4) ステップ

ステップについては、D①が1'04"であるのに対し、D②、③は2'23"~2'24"と収録時間が増加していた。事例は、各ステップを行う際、上肢の動きにバリエーションをもたせていた。また、D①では一方方向からの動きに対し、D②以降は、四方八方から動き出す・途中で円になるなど、空間に対して工夫されており、色々な方向からステップが見られるようになっていた。

D①では、「ポルカステップ」が入っていたが、D②以降では「ポルカステップ」がなくなり、「ワルツステップ」が追加され、「メヌエット」はD②で一度なく

なりD③、④で再び追加されていた。

5) 跳躍 (ジャンプ)

跳躍(ジャンプ)については、D①が1' 24"でD②、③、④が1' 30"~1' 48"と収録時間が増加していた。事例は、D①では「垂直跳び(1人で)」「垂直跳び(1回転)」と動きそのものに焦点をあてているのに対し、D②以降は、「垂直跳び(3人で競争する)」「垂直に連続で跳ぶ(2人組みで交互に)」など、仲間と行う事例が増えていた。

6) 緊張解緊

緊張解緊については、D①が2' 58"であるのに対し、D②以降は4' 43"~5' 32"とおよそ5' 00"を超える収録時間になっていた。収録時間は、ステップと同様に、同じ事例でも空間の使い方を工夫することによって、長くなっていた。事例は、D①からD④まで、「部分」から「全身の動き」へ、そして、腕の交差・回旋の経路や力の入れ方・抜き方を「ゆっくり」確認させた後に「普通」の速さの動きへと段階的な事例になっていた。D②以降は、「肘、肩の力を抜く感覚をつかむ」「2人組で感覚をつかむ」と「感覚をつかむ」という注意点が追加されていた。また、D①にあった「地蔵倒し(3人組)」「緊張解緊+解緊歩き」がD②ではなくなると同時に、D②以降では「部分解緊」「上体の解緊」「上体の緊張—解緊(斜め)」「上体の緊張—解緊(組み合わせ)」など上体の解緊の事例が増え、D③以降では「脚の解緊」も追加されていた。

7) 重心移動

重心移動については、D①が1' 08"であるのに対し、D②以降は3' 03"~3' 55"と収録時間が増加していた。事例は、D②以降、「その場で前後に重心移動」の事例に「※軸が曲がらないように注意する」と動き方のポイントが追加されていた。また、「山型重心移動」「舟底重心移動」が追加され、「振動を使った重心移動」のバリエーションも増え、収録時間も長くなっていた。「振動を使った重心移動」は、腕の振りを使って、重心移動を理解させようとしていた。

D④の収録時間3' 29"においては、「その場で前後に重心移動」「振動を使った重心移動(応用編)」が撮り直しの為、収録時間の比較対象にはしていない。

8) 振動

振動については、D①が1' 33"であるのに対し、D②、③は2' 03"~2' 15"と収録時間が増加していた。事例は、D②の「①—1振る感覚をつかむ(脚の力を抜く)」がD③以降、緊張解緊「脚の解緊」へ変更になっていた。D②以降「振る感覚」の後に、ステップを伴った事例が追加され、さらに、D③以降に身体を振るタイミングを掴む動きや「全身を使った振動」が追加されていた。また、「脚の振動」に焦点をあてた事例が多く見られた。

D④が1' 57"においては、「脚の振動」の事例が撮り直しの為、収録時間の比較対象にはしていない。

9) 蛇動

蛇動については、D①が3' 06"であるのに対し、D②は2' 57"、D③では4' 02"と収録時間が一度減少し、再度増加していた。事例は、D①からD④まで、体幹の解緊練習から体幹の「ゆっくり」とした動きを確認させた後に「普通」の速さの動きへと段階的な事例になっていた。特に、D①は、各事例に時間をかけていた。D①より、D③の収録時間は減少しているが、「蛇動」と「ウォーキング」を組み合わせた動きや移動しながらの「蛇動」「腕の動揺」のバリエーションが追加されたことにより、事例数は増えていた。また、D②以降、「腰を前に押し出して頭まで伝える」という注意点が追加され、腰部の意識付けを強調していた。D②及びD④における「蛇動」の事例は、全て撮り直しになっていた。

D④の収録時間4' 18"においては、「蛇動」の「全ての事例」が撮り直しの為、収録時間の比較対象にはしていない。

表4 「授業の教材ビデオ」DVD①、②、③、④事例比較一覧

DVD①「授業ビデオ」(2005.8) 40' 31" 実施者: 奥谷芳子・森田知佳		DVD②「授業ビデオ試作①」(2008.2.12) 24' 37" 途中(ホップ)から音なし 実施者: 佐藤夕貴・首藤彩・高橋佳子	
項目	テロップ類似名称 (事例)	項目	テロップ (事例)
ストレッチ		解説	
現代的なリズムのダンス			
ウォーキング 0' 34"	普通の速さでウォーキング	ウォーキング 1' 08"	① ゆっくりとウォーキング (右下に足元のみのワイプあり) ② 普通の速さでウォーキング -2 斜めにウォーキング+回旋
ランニング 0' 19"	前後にランニング	ランニング 0' 20"	① 前後にランニング
弾性 2' 29"	その場で弾性 ★ 片足ずつその場で前後に弾性 (両足8回) ★ 片足ずつその場で前後に弾性 (右左4回) ★ 片足ずつその場で前後に弾性 (右左2回) ★ ウォーキング8歩+弾性8回 ★ 片足ずつその場で前後に弾性 (移動)	弾性 1' 50"	① その場で弾性 ② ウォーキング4回+弾性4回 <small>ウォーキング4歩おこなったら両足弾性4回</small> <small>次にウォーキング4歩おこなったら片足弾性を4回</small> ③ 片足ずつその場で前後に弾性
ステップ 1' 04"	ツーステップ スキップ ギヤロップ (正面、背面) ギヤロップ4つずつ方向変えて ★ ポルカステップ メヌエット (背面)	ステップ 2' 23"	① ツーステップ 途中から8と一緒 長い ② ギヤロップ -2 ギヤロップ4つずつ方向変えて ③ スキップ ④ ポップ (←おそろくホップの間違い) ⑤ ワルツステップ
跳躍 (ジャンプ) 1' 24"	垂直跳び (1人で) ★ 垂直跳び (1回転) 引きつけ跳び 連続引きつけ跳び ★ 垂直跳び4回+ランニング4回 連続大幅ジャンプ 大ジャンプ (連続) ← リープジャンプになるか 踏みかえジャンプ	跳躍 (ジャンプ) 1' 36"	① 垂直跳び (3人で競争する) ② 垂直跳び (連続10回) -2 垂直に連続で跳ぶ (2人組で交互に) ③ 引きつけ跳び (4回目に引きつけ) B名称確認 -2 連続引きつけ跳び ④ 連続大幅ジャンプ ⑤ 大ジャンプ (連続) -2 大ジャンプ (勢いよく走って) ⑥ 踏みかえジャンプ
緊張-解緊張 2' 58"	緊張を体感する (3人組) ★ 地蔵倒し (3人組) 脚の解緊張 緊張と解緊張 (2人組) 前から支持 上体の緊張-解緊張 (正面) ★ 緊張解緊張+解緊張歩き	緊張解緊張 5' 20"	① 緊張を体感する (3人組) <small>※注意点 顔を持つ人は手をきちんと組む 持ち上がったら上で5秒止まる</small> ② 緊張と解緊張 (2人組) 交互におこなう ③ 部分解緊張 <small>手首-肘-肩-首-胸-腰-股関節-ひざ</small> -2 部分解緊張 (連続して行う) ④ 上体の解緊張 ⑤ 解緊張歩き (前後) ⑥ 上体の緊張-解緊張 (正面) -2 上体の緊張-解緊張 (斜め) -3 上体の緊張-解緊張 (1,2を組み合わせ、ウォーキングしながら)
重心移動 1' 08"	その場で左右に重心移動 振動を使った重心移動 振動を使った重心移動 (2回振って1回転) ★ 振動を使った重心移動 (2回振って半回転)	重心移動 3' 55"	① その場で重心移動 (左右前後) <small>※軸が曲がらないように注意する 右左8回、前後8回</small> ② 山型重心移動 (左右前後) -2 舟底重心移動 (左右前後) ③ 振動を使った重心移動 -2 振動を使った重心移動 (2回振って1回転) -3 振動を使った重心移動 (2回振ってギヤロップ+2回振って1回転ジャンプ) -4 振動を使った重心移動 (応用編) ※再試です ④ 全身を使って重心移動 振動へ移動 -2 全身を使った重心移動 <small>※再試です 上体8回振ってからワルツ</small>
振動 1' 33"	振る感覚をつかむ (バーに支持) ★ 脚の振動 (その場で前後) 脚の振動 前後に振動 (背面) 脚の振動 <small>膝を伸ばして 膝を曲げて</small>	振動 2' 03"	① 振る感覚をつかむ (脚の力を抜く) ★ -2 振る感覚をつかむ (補助をつけて) ② 脚の振動 <small>動きは一緒構成が違ふ</small> -2 脚の振動 (前後に脚振動) ③ 脚の振動 (斜めに進む) ← 前足 膝を5回曲げ、6回伸ばして
蛇動 3' 06"	全身の蛇動 全身の蛇動 <small>膝を前に押し出して頭まで伝える</small> 全身の蛇動 <small>左右におこなう</small> 蛇動3回+ウォーキング2回 ★ 腕の動揺 (膝立ち)	3回3人 蛇動 2' 57"	① 全身の蛇動 (関節を同時に曲げて下がって上がる) ※再試です3回 -2 全身の蛇動 (膝を前に押し出し頭の先まで伝える) ※再試です -3 全身の蛇動 (連続して上下に) ※再試です <small>ゆきちゃん運れる</small> ② 蛇動2回+ウォーキング <small>※再試です 蛇動2回、ウォーキング4回</small> -2 蛇動しながらウォーキング <small>※再試です カチカチ</small> ③ 腕の動揺 <small>※再試です 動きが分かっていない</small>
エチュード 3' 17"	新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」 P.174参照 新版「ダンスの基本運動」前半のみ「レッスン2」 P.178参照		
既成作品 (参考作品) 3' 36"	「小鳥と青空」		
T先生テイク 8' 13"	★ シェル (T先生)		

★は、DVD①のみの事例

DVD③「授業ビデオ完成版」(2008.4.4) 33' 06" 実施者: 佐藤夕貴・首藤彩・高橋佳子		DVD④「授業ビデオ完成版再試作」(2009.7.15) 33' 08" 実施者: 佐藤夕貴・首藤彩・高橋佳子	
項目	テロップ (事例)	項目	テロップ (事例)
解説		解説	
ウォーキング 1' 05"	ゆっくりとウォーキング 普通の速さでウォーキング 斜めにウォーキング+回旋	ウォーキング 1' 05"	ゆっくりとウォーキング 普通の速さでウォーキング 斜めにウォーキング+回旋
ランニング 0' 19"	前後にランニング	ランニング 0' 20"	前後にランニング
弾性 1' 48"	その場で弾性 ウォーキング4歩+弾性4回 ウォーキング4歩+片足弾性4回 片足ずつその場で前後に弾性	弾性 2' 30"	その場で弾性 ウォーキング4歩+弾性4回 ウォーキング4歩+片足弾性4回 片足ずつその場で前後に弾性 ※映像なし
ステップ 2' 24"	ツーステップ ギャロップ ギャロップ4つずつ方向変えて スキップ ポップ (←おそらくホップの間違い) ワルツステップ メヌエット	ステップ 2' 37"	ツーステップ ギャロップ ギャロップ4つずつ方向変えて スキップ ポップ (←おそらくホップの間違い) ワルツステップ メヌエット ※映像なし
跳躍 (ジャンプ) 1' 30"	垂直跳び (3人で競争する) 垂直跳び (連続10回) 垂直に連続で跳ぶ (2人組で交互に) 引きつけ跳び (4目に引きつけ) 連続引きつけ跳び 連続大幅ジャンプ 大ジャンプ (連続) 大ジャンプ (勢いよく走って) 踏みかえジャンプ	跳躍 (ジャンプ) 1' 48"	垂直跳び (3人で競争する) 垂直跳び (連続10回) 垂直に連続で跳ぶ (2人組で交互に) 引きつけ跳び 連続引きつけ跳び 連続大幅ジャンプ 大ジャンプ (連続) 大ジャンプ (勢いよく走って) 踏みかえジャンプ
緊張解緊 4' 43"	緊張を体感する (3人組) ※頭を持つ人は手をきちんと握む、持ち上がったら上で10数える 交代して両組におこなう 緊張と解緊 (2人組) 肘、肩の力を抜く感覚をつかむ 脚の解緊 DVD②:②:振動①-1 ★ 2人組で感覚をつかむ 部分解緊 手首→肘→肩→胸腰→股関節→ひざ 部分解緊 (連続しておこなう) 上体の解緊 解緊歩き (前後) 上体の緊張-解緊 (正面) 上体の緊張-解緊 (斜め) 上体の緊張-解緊 (組み合わせて)	緊張解緊 5' 32"	緊張を体感する (3人組) ※頭を持つ人は手をきちんと握む、持ち上がったら上で10数える 交代して両組におこなう 緊張と解緊 (2人組) 肘、肩の力を抜く感覚をつかむ 脚の解緊 2人組で感覚をつかむ 部分解緊 手首→肘→肩→胸腰→股関節→ひざ 部分解緊 (連続しておこなう) 上体の解緊 解緊歩き (前後) 上体の緊張-解緊 (正面) 上体の緊張-解緊 (斜め) 上体の緊張-解緊 (組み合わせて)
重心移動 3' 03"	その場で重心移動 (左右前後) DVD②:① ※軸が動かないように注意する 右左8回、前後8回 その場で前後左右に重心移動 ※軸が動かないように注意する 山型重心移動 (左右前後) 舟底重心移動 (左右前後) 振動を使った重心移動 振動を使った重心移動 (2回振って1回転) 振動を使った重心移動 (2回振ってギャロップ・2回振って1回転ジャンプ) 振動を使った重心移動 (応用編) 振動を使った重心移動 (応用編) 全身を使った重心移動 ※再試作 DVD②:④-2	重心移動 3' 29"	その場で前後左右に重心移動 ※映像なし 山型重心移動 (左右前後) 舟底重心移動 (左右前後) 振動を使った重心移動 振動を使った重心移動 (2回振って1回転) 振動を使った重心移動 (2回振ってギャロップ・2回振って1回転ジャンプ) 振動を使った重心移動 (応用編) 振動を使った重心移動 (応用編) ※映像なし
振動 2' 15"	振る感覚をつかむ (1人組) 補助をつけて、肩に支持 (①-2) 脚の振動 DVD②:②-1 前後に脚振動 脚の振動 (斜めに進む) DVD②:③-1 脚の振動 ※膝を伸ばして 膝を曲げて → 前が確認 全身を使った振動 DVD②:重心移動 ④-1	振動 1' 57"	振る感覚をつかむ 脚の振動 ※映像なし 前後に脚振動 脚の振動 膝を伸ばして 膝を曲げて ※映像なし 全身を使った振動
蛇動 4' 02"	全身の蛇動 全身の蛇動 膝を前に押し出して頭まで伝える 全身の蛇動 連続でおこなう 全身の蛇動 左右におこなう 蛇動2回+ウォーキング 蛇動しながらウォーキング 腕の動揺①(腕を大きく前・横・斜めで上下) 腕の動揺②(腕を小さく徐々に上下・開閉・円を描くように)	蛇動 4' 18"	全身の蛇動 ※映像なし 全身の蛇動 膝を前に押し出して頭まで伝える ※映像なし 全身の蛇動 連続でおこなう ※映像なし 全身の蛇動 左右におこなう ※映像なし 蛇動2回+ウォーキング ※映像なし 蛇動しながらウォーキング ※映像なし 腕の動揺① ※映像なし 腕の動揺② ※映像なし
エチュード 3' 18"	新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」P.174参照 新版「ダンスの基本運動」前半のみ 「レッスン2」P.178参照	エチュード 3' 18"	新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」P.174参照 ※映像なし 新版「ダンスの基本運動」前半のみ 「レッスン2」P.178参照 ※映像なし
既成作品 (参考作品) 3' 36"	「小鳥と青空」	既成作品 (参考作品) 3' 36"	「小鳥と青空」 ※映像なし

※映像なし: 黒背景で事例のテロップのみ

(3)「基本運動」の事例

1) 収録時間

基本運動の「ウォーキング、ランニング、弾性、ステップ、跳躍、緊張解緊、重心移動、振動、蛇動」は、全て収録時間が増加していた。顕著に収録時間が増えたのは、「緊張解緊」と「重心移動」であった。「緊張解緊」は2'58"から5'30"、「重心移動」は1'08"から3'03"と他の基本運動に比べ事例も増え、時間をかけて収録されていた。「蛇動」においては、D①から3'36"と収録時間が長く、D③では4'02"と収録時間・事例ともに増えており、様々な事例からアプローチし学生達に動き方を理解させようとしていることが分かった。

2) 事例の工夫

各事例、学生達が動き方を理解しやすいように「部分」から「全身の動き」へ、動きの経路を「ゆっくり」確認させた後に「普通」の速さへと段階的な練習を行い、感覚を掴ませる事例が多くみられた。

「ステップ」の移動を伴う事例は、一方方向の動きから途中で円になる(表5)など、仲間と楽しみながら練習が行えるように工夫がされていた。「跳躍」では、動きを1人で習得するだけでなく、仲間とゲーム感覚で競争させることで興味をもたせ、動きを楽しみながら効果を上げる工夫がされていた。「緊張解緊」「重心移動」「蛇動」においては、動き方のポイントが示唆されていた。

「授業の教材ビデオ」は、試行錯誤をしながら、その時々で学生達に見合った事例の選定を行い、さらに、学生達が興味関心も持てるような事例へと創意工夫がされていることが分かった。

3) 再度撮り直しになった事例

再度撮り直しになった事例は、弾性1事例「片足ずつその場で前後に弾性」、ステップ1事例「メヌエット」、重心移動2事例「その場で前後左右に重心移動」「振動を使った重心移動(応用編)」、振動2事例「脚の振動」「脚の振動(膝を伸ばして・膝を曲げて)」、蛇動8事例(全ての事例)であるということが分かった。

特に、重心移動の「振動を使った重心移動(応用編)」と蛇動の「8事例(全ての事例)」が、2回に渡

り撮影の対象になっていた。その理由は、実施者が無駄な力が入り熟練されていなかった為、T先生が見本の動きとして納得がいかず、何度も撮り直しを行っていたことが分かった。

これらのことから、「蛇動」は習得が難しい動きであることが明らかになった。

4) 全映像の事例(様々な方向から撮影)

D①、②、③、④の全映像の事例(D⑤)をまとめると(表6)、「ウォーキング5事例、ランニング2事例、弾性10事例、ステップ13事例、跳躍(ジャンプ)17事例、緊張解緊16事例、重心移動14事例、振動13事例、蛇動13事例、エチュード2事例、既成作品「小鳥と青空」1事例」の計106事例であることが明らかになった。この106事例をDVD化した。

5) 選定した「基本運動」の事例

最終的に選定した「基本運動」の事例(D⑥)(表7)は、「ウォーキング3事例、ランニング1事例、弾性8事例、ステップ8事例、跳躍(ジャンプ)11事例、緊張解緊12事例、重心移動9事例、振動7事例、蛇動9事例、エチュード2事例、既成作品「小鳥と青空」1事例」の71事例であることが明らかになった。この71事例をDVD化した。

4. 音楽面からの考察

「授業の教材ビデオ」に収められている基本運動の音楽は、①後から挿入したBGM、②収録時に鳴らしていたリズム太鼓(以下、「太鼓」と略す)、③無音、④収録時に流れていた音楽、の4種類であった。④は2件と少なかった。伊澤が太鼓に熟達し、指導に多用していたことや①・③の事例でも、収録の際には太鼓が使用されていたことから楽譜化し、太鼓のリズム分析(表8)を行った。

(1) 基本運動と太鼓の内容

「ウォーキング」「ランニング」「振動」では太鼓の使用はなかった。

1) 弾性

太鼓の使用は6件で、全て4/4拍子であった。4/4拍子の4小節は、ダンスにおける2×8のカウントに等しい。同様に8小節(4×8)、16小節(8×8)のも

のが使用され、太鼓の弾むような響きと「弾性」の動きが合っていた。終止形は♩♪♪♪のリズムで動きを収めるものが多かった。

2) ステップ

太鼓の使用は6件で、脚の動きと太鼓がほぼ同じリズムを刻んでいた。全体的に「弾性」より軽快な2拍子のものが中心であったが、唯一「メヌエット(ステップ⑥)」でゆったりした3拍子を使用していた。

3) 跳躍(ジャンプ)

太鼓の使用は8件で、すべて2拍子系であった。二つの動きの間に繋ぎのジャンプが入る事例では変則的に5連符になるものがあった。アクセントの位置が1拍目、3拍目、4拍目と異なる事例があったが、どれも跳躍と同じタイミングであった。その際四分音符♪や付点八分音符♪など、長めの音符が用いられていた。

4) 緊張解緊

太鼓の使用は2件だった。2件とも、「緊張」で両手を高く上げるタイミングと、太鼓の1拍目のアクセントが合っており、「緊張」で大きな厳しい音、「解緊」の部分で静かな音、と動きに合わせた強弱が見られた。曲の終止形が弾性①と同じもの(♩♪♪♪)だった。

5) 重心移動

太鼓の使用は5件だったが、うち3件は同じリズムであった。その場で左右に重心を移動する動き(「重心移動」①)では、方向を転換する時のみわずかに鳴らすことで「静」の部分を活かしていた。「重心移動」②③④の動きでは、いずれも3拍目に腕を振り上げ回転させるが、その際に使用するリズムはすべて♪であった。

6) 蛇動

太鼓の使用は1件だった。ここでは3拍子が使用されており、2分割のリズムより細かい3分割のリズムによって身体の動きをより細やかに意識させていたのではないと思われる。動きは腕の開閉→上げる→開く→右斜め→左斜め→手首の回旋→手を上げ体側へ…という一連の流れになっており、31小節と最も長いものになっている。後半(右斜め)以降、速度が上がるのも他の事例には見られない大きな特徴といえ

る。

(2) 音楽的側面

以上の内容を音楽的側面からまとめたものが表9である。

1) 拍子・テンポ

ほとんど2拍子系(4/4拍子、2/4拍子、6/8拍子)であったが、メヌエットのステップと蛇動の2件に3拍子が使用されていた。繋ぎのジャンプが入ることで変則的に5連符(5拍子ともとれる)になるものもあった。蛇動では途中でテンポの変化が見られた。

2) リズム

♩・♪♪・♪の三種類が使用され、4分音符は基本的なテンポを提示し、4拍目のアクセントによって推進力を生み、大きな動きの際に少し長めに叩くことで時間的に効果を出していた。付点♪はステップの際に足の動きと同じリズムで鳴るなど、動きに沿って鳴る場合と、音楽の推進力や、運動量の拡大の際に使用されていた。16分音符側に動きの重心がこない点は音楽の強弱と共通している。8分音符は4分音符の半分の長さの音符で、アクセントを伴うと推進力になり、逆に細かく刻むことで減速し、ゆるやかなブレーキの役割を果たすことも多く、♩♪♪♪という終止形がよく見られた。

3) アクセント(強弱)

1拍目にある場合は音楽と共通の場所である。1、2拍を準備のステップとして3拍目に大きな動きがくる事例も見られた。3拍目も強拍の仲間といえるので、ここにアクセントがくることは音楽的にも不自然ではない。4拍目のアクセントは、動きの変化が起こる1拍目の前段階で次の動きを促すように指示する場合と、1拍目に向けての推進力となる場合が見られたが、どれも動きに沿った自然なアクセントであったといえる。1～4拍に属さないが、終了後に強い音を打ち鳴らし、締めくくりの決め音となるような奏法も見られた。強弱という意味では、運動の大きい場所や緊張する部分に強い響き、動きの継続や解緊の部分は穏やかな響きが見られた。

表5 「授業の教材ビデオ」DVD①とDVD③の事例・詳細・空間比較

DVD①「授業ビデオ」(2005.8) 40' 31" 実施者: 佐藤夕貴・首藤彰・高橋佳子			
項目	テロップ類似 名称	詳細	空間
ストレッチ			
現代的なリズムのダンス			
ウォーキング 0' 34"	普通の速さでウォーキング	前進(手なし・手つき)、後進(手なし・手つき)	
ランニング 0' 19"	前後にランニング	前進(手なし・手つき)、後進(手なし・手つき)	
弾性 2' 29"	☆ その場で弾性	(両足バレル 8回) × 2	
	☆ 片足ずつその場で前後に弾性(両足8回)	(右足前8回・後ろ8回) × 2	
	☆ 片足ずつその場で前後に弾性(右左4回)	(右足前4回・後ろ4回) × 2、そのまま(左足前4回・後ろ4回) × 2	
	☆ 片足ずつその場で前後に弾性(右左2回)	(右足前2回・後ろ2回) × 2、そのまま(左足前2回・後ろ2回) × 2	
ステップ 1' 04"	☆ ソーステップ	手無し1	
	☆ スキップ	手を振る1	
	☆ ギャロップ4つずつ方向変えて	前向き、後ろ向き	
	☆ ホルカステップ	ツーステップ・ホップ	
跳躍 (ジャンプ) 1' 24"	☆ 垂直跳び(1人で)	4回目に高く跳ぶ(3セット)	
	☆ 垂直跳び(1回転)	3回目に1回転(3セット)	
	☆ 引きつけ跳び	1回目に高く跳ぶ・2・3・4 繰り返す	
	☆ 連続引きつけ跳び	3回目から連続引きつけ跳び	
	☆ 垂直跳び4回+ランニング4回	垂直跳び4回、ランニング4回	
	☆ 連続大ジャンプ	8回ジャンプ	
緊張-解緊張 2' 58"	☆ 緊張を体感する(3人組)	真ん中の人は仰向けになり、左右の人が持ち上げる(上で5秒止まる)	
	☆ 地敷倒し(3人組)	前後3回(右左3回×) 右左3回O	
	☆ 脚の解緊張	左右交互で行う(2人組で感覚をつかむ)	
	☆ 緊張と解緊張(2人組) 前から支持	肩幅より足を広めに開いて、手を真横・上肢を斜め前へ(肘、肩の力を抜く感覚をつかむ)	
	☆ 上体の緊張-解緊張(正面)	(上体の解緊張から緊張-解緊張) ゆっくり2回、早く4回(早くで太鼓入り)	
	☆ 緊張解緊張+解緊張歩き	(右足前緊張・足肩幅弾性) 左も同様、(右足前緊張・左足から4歩前進) 左も同様	
重心移動 1' 08"	☆ その場で左右に重心移動	右左8回	
	☆ 振動を使った重心移動	足肩幅で体幹真つす8回、側倒て8回	
	☆ 振動を使った重心移動(2回振って1回転)	右・左・上に伸び腕を1回転、反対側も行い 4回	
	☆ 振動を使った重心移動(2回振って半回転)	右・左・半回転、左・右・半回転の連続	
振動 1' 33"	☆ 振る感覚をつかむ(バーに支持)	右足6回、左足8回	
	☆ 脚の振動(その場で前後)	右足7回振る	
	☆ 前後に振動(背面)	右足3回振ってツーステップ、左足3回振ってツーステップ : 計4セット	
	☆ 脚の振動	(右前・後ろ・前・ツーステップ、左前・後ろ・前・ツーステップ) : 計5セット	
蛇動 3' 06"	☆ 全身の蛇動	ゆっくり(6カウントで小さくなり6カウントで戻る) × 3	
	☆ 全身の蛇動	腰を前に押し出して頭まで伝える	
	☆ 全身の蛇動	左右におこなう	
	☆ 蛇動5回+ウォーキング2回	手をつけて3回その場で蛇動、2歩解緊張歩き(右足)で前進 : 計6セット	
☆ 腕の動揺(膝立ち)	両手開4回、閉じながら4回、上に向って4回、スーッと開く、右斜め4回、左斜め4回、くるくる4回、手をあけて休め		
エチュード 3' 17"	新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」 P.174参照 新版「ダンスの基本運動」前半のみ「レッスン2」 P.178参照		
既成作品 (参考作品) 3' 36"	「小鳥と青空」		
下巻 テクニクス 13"	☆ シェル(T先生)		

☆は、DVD①のみの事例

DVD③「授業ビデオ完成版」(2008.4.4) 33' 06" 実施者: 佐藤夕貴・首藤彩・高橋佳子				DVD④
項目	テロップ	詳細	空間	再撮影
解説				
ウォーキング 1' 05"	ゆっくりとウォーキング	前進		
	普通の速さでウォーキング 斜めにウォーキング+回旋	前進・後進 (右斜め前・左斜め前・回旋) 左右行方	手つき 	
ランニング 0' 19"	前後にランニング	8×2前進、その場ジャンプ、後進		
彈性 1' 48"	その場で彈性	(両足8回、左右8回) ×2		
	ウォーキング4歩+彈性4回	前進4歩、彈性4歩 (右足)		
	ウォーキング4歩+片足彈性4回	前進4歩、彈性左右4回 (右足)		
	片足ずつその場で前後に彈性	(右足前2回、後2回、前2回、2歩前進) 左も同様に行方		×
ステップ 2' 24"	ツーステップ	手無し1、手つき3		
	ギャロップ	前向き、後ろ向き		
	ギャロップ4つずつ方向変えて	前4回、後ろ4回 (膝から円へ)		
	スキップ	手を振る、肘でリズムをとる		
	ポップ (一おそくホップの間違い)	前から手を振る上げる		
	ワルツステップ	前進6回・後進6回		
跳躍 (ジャンプ) 1' 30"	メヌエット	前進6回目で円へ		
	垂直跳び (3人で競争する)	3回目で高く跳ぶ		
	垂直跳び (連続10回)	3回軽く跳ぶ、4回目から連続10回		
	垂直に連続で跳ぶ (2人組で交互に)	垂直に跳ぶ		×
	引きつけ跳び	3回目・4回目まで高く跳ぶ		
	連続引きつけ跳び	3回目から連続引きつけ跳び		
	連続大幅ジャンプ	右・左・右・左・...		
	大ジャンプ (連続)	ツーステップから右足連続ジャンプへ (右足)		
	大ジャンプ (勢よく走って)	右足スタート6回目に大ジャンプ (右足)		
	踏みかえジャンプ	右足踏みかえジャンプ (右足)		
緊張解緊 4' 43"	緊張を体感する (3人組) ※腕を持つ人は手をきちんと握む 持ち上がった上で10数える 交代して同様におこなう	真ん中の人は仰向けになり、左右の人が持ち上げる		
	緊張と解緊 (2人組)	肘、肩の力を抜く感覚をつかむ	肩幅より足を広めに開いて、手を真横・上肢を斜め前へ	
	脚の解緊	2人組で感覚をつかむ	右足交互で行う	
	部分解緊	手首一肘一肩一踵一腕一腰一膝一ひざ	上方から各関節ごとに解緊	
	部分解緊 (連続しておこなう)		連続2回	
	上体の解緊	鳩尾解緊 前3回バウンド、両手をあげて後8回、右側8回、左側8回		
	解緊歩き (前後)	上体を前4回、後4回交互に行いながら前進		
	上体の緊張-解緊 (正面)	(上体の解緊から緊張、解緊) ゆっくり2回、早く4回		
	上体の緊張-解緊 (斜め)	(上体の解緊から右斜め上緊張、解緊、左斜め上緊張、解緊) ゆっくり2回、早く5回		
	上体の緊張-解緊 (組み合わせて)	前2回 (右足から左足から) 右斜め、左斜め		
重心移動 3' 03"	その場で前後左右に重心移動 ※軸が曲がらないように注意する	右・左 10回 重心移動 一 前重心移動を行っていない		×
	その場で前後左右に重心移動 ※軸が曲がらないように注意する	右・左 8回、右足前で前・後8回		
	山型重心移動 (左右前後)	右・左 8回、右足前で前・後8回		
	舟底重心移動 (左右前後)	足肩幅で体幹真っすぐ8回、側倒で8回		
	振動を使った重心移動	右・左・上に伸び縮み1回転、反対側も行い、4回		
	振動を使った重心移動 (2回振って1回転)	右・左・1回転 (ギャロップ) 反対側も行い、右・左1回転ジャンプ		
	振動を使った重心移動 (2回振ってギャロップ + 2回振って1回転ジャンプ)	右・左1回転半ジャンプ、左・右1回転半ジャンプの連続		
	振動を使った重心移動 (応用編)	その場で、4回上体を右・左に捻りながら、ワルツステップで前進		×
	全身を使った重心移動 ※再試です			
	振動 2' 15"	振る感覚をつかむ (2人組) 補助をつけて：肩に支持	前後に足振動 右足前13回 左足8回	
脚の振動		右足3回振ってツーステップ、左足3回振ってツーステップ		×
脚の振動				
前後に脚振動		手をつなぎ (右前・後ろ・前・ツーステップ、左前・後ろ・前・ツーステップ)		
脚の振動 (斜めに進む)				
蛇動 4' 02"	脚の振動 膝を伸ばして 膝を曲げて 一 膝伸ばし・曲げは前進	1回足を振って、2回目に反対斜め45度に足を振る		×
	全身を使った振動	前に大きく振り込み、伸び上がる 8回		
	全身の蛇動	ゆっくり (6カウントで小さくなり6カウントで戻る) ×2		×
	全身の蛇動 腰を前に押し出して頭まで伝える	ゆっくり (6カウントで小さくなり戻る時に腰を前に押し出す) ×2		×
	全身の蛇動 連続でおこなう	4カウントで小さくなり戻る時に鳩尾解緊のポジションから4回連続で行う		×
	全身の蛇動 左右におこなう	右解緊から8回ゆっくり9回目から早く行う		×
	蛇動2回+ウォーキング	手をつけて2回その場で蛇動、6歩解緊歩きで前進		×
	蛇動しながらウォーキング	1歩につき、1回の前進蛇動		×
	腕の動揺① (腕を大きく前、横、斜めで下)	前2回、横2回、右斜め2回、左斜め2回		×
	腕の動揺② (腕を小さく徐々に上下、開閉、円を描くように)	4カウントずつ前進 (両手前から横へ、横から前へ) (下から上へ、上から下へ) その場で (下から上に円を描くように4回、開閉2回、手首解緊下から上へ、横を通過してきおつけ		×
エチュード 3' 18"	新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」 P.174参照 新版「ダンスの基本運動」前半のみ「レッスン2」 P.178参照			×
既成作品 (参考作品) 3' 36"	「小鳥と青空」			×

表6 「授業の教材ビデオ」全映像の事例 (様々な方向から撮影)

DVD⑤ 「基本運動」全映像の事例集 (2017. 1. 9)			
項目	DVDNO.	テロップ (事例)	事例数
ウォーキング 1' 51"	②	① ゆっくりとウォーキング (右下に足元のみワイプあり)	5
	③	ゆっくりとウォーキング	
		普通の速さでウォーキング	
		斜めにウォーキング+回旋	
①	普通の速さでウォーキング		
ランニング 0' 38"	③	前後にランニング	2
	①	前後にランニング	
弾性 4' 17"	③	その場で弾性	10
		ウォーキング4歩+弾性4回	
		ウォーキング4歩+片足弾性4回	
	①	片足ずつその場で前後に弾性	
		その場で弾性	
		片足ずつその場で前後に弾性 (両足8回)	
		片足ずつその場で前後に弾性 (右左4回)	
①	片足ずつその場で前後に弾性 (右左2回)		
	ウォーキング8歩+弾性8回		
	片足ずつその場で前後に弾性 (移動)		
ステップ 3' 06"	③	ツーステップ	13
		ギャロップ	
		ギャロップ4つずつ方向変えて	
		スキップ	
		ポップ (←おそらくホップの間違い)	
		ワルツステップ	
	①	メヌエット	
		ツーステップ	
		スキップ	
		ギャロップ (正面、背面)	
		ギャロップ4つずつ方向変えて	
		ボルカステップ	
		メヌエット (背面)	
跳躍 (ジャンプ) 2' 54"	③	垂直跳び (3人で競争する)	17
		垂直跳び (連続10回)	
		垂直に連続で跳ぶ (2人組で交互に)	
		引きつけ跳び (4回目に引きつけ)	
		連続引きつけ跳び	
		連続大幅ジャンプ	
		大ジャンプ (連続)	
		大ジャンプ (勢いよく走って)	
	踏みかえジャンプ		
	①	垂直跳び (1人で)	
		垂直跳び (1回転)	
		引きつけ跳び	
		連続引きつけ跳び	
		垂直跳び4回+ランニング4回	
		連続大幅ジャンプ	
		大ジャンプ (連続) ← リーブジャンプになるか	
		踏みかえジャンプ	

緊張解緊 8' 01"	緊張を体感する (3人組) ※頭を持つ人は手をきちんと組む 持ち上がったら上で10数える 交代して同様におこなう	16
	緊張と解緊 (2人組) 肘、肩の力を抜く感覚をつかむ	
	脚の解緊 2人組で感覚をつかむ	
	部分解緊 手首→肘→肩→首→鳩尾→股関節→ひざ	
	③ 部分解緊 (連続しておこなう)	
	上体の解緊	
	解緊歩き (前後)	
	上体の緊張-解緊 (正面)	
	上体の緊張-解緊 (斜め)	
	上体の緊張-解緊 (組み合わせで)	
①	緊張を体感する (3人組)	14
	地蔵倒し (3人組)	
	脚の解緊	
	緊張と解緊 (2人組) 前から支持	
	上体の緊張-解緊 (正面) 緊張解緊+解緊歩き	
重心移動 5' 18"	② ①その場で重心移動(左右前後) ※軸が曲がらないように注意する 右左8回、前後8回 ④-2全身を使った重心移動 ※再試です 上体8回振ってからワルツ	14
	その場で前後左右に重心移動 ※軸が曲がらないように注意する	
	山型重心移動 (左右前後)	
	舟底重心移動 (左右前後)	
	③ 振動を使った重心移動 (2回振って1回転)	
	振動を使った重心移動 (2回振って1回転)	
	振動を使った重心移動 (2回振ってギャロップ+2回振って1回転ジャンプ)	
	振動を使った重心移動 (応用編)	
	振動を使った重心移動 (応用編)	
	① その場で左右に重心移動 振動を使った重心移動 (2回振って1回転) 振動を使った重心移動 (2回振って半回転)	
振動 4' 34"	② ②-1脚の振動 動きは一絡構成が違う	13
	③-1脚の振動 (斜めに進む) ← 前足 膝5回曲げ、6回目伸ばし? 振る感覚をつかむ ← (2人組) 補助をつけて、肩に支持	
	③ 脚の振動 前後に脚振動 脚の振動 (斜めに進む) 脚の振動 膝を伸ばして 膝を曲げて 全身を使った振動	
	① 振る感覚をつかむ (バーに支持) 脚の振動 (その場で前後) 脚の振動 前後に振動 (背面) 脚の振動 膝を伸ばして 膝を曲げて ← 前足 膝5回曲げ、6回目伸ばし?	
	③ 全身の蛇動 腰を前に押し出して頭まで伝える 全身の蛇動 連続でおこなう 全身の蛇動 左右におこなう 蛇動2回+ウォーキング 蛇動しながらウォーキング 腕の動揺① (腕を大きく前、横、斜めで上下) 腕の動揺② (腕を小さく徐々に上下、開閉、円を描くように)	
	① 全身の蛇動 腰を前に押し出して頭まで伝える 全身の蛇動 左右におこなう 蛇動3回+ウォーキング2回 腕の動揺 (膝立ち)	
エチュード	① 新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」 P.174参照 新版「ダンスの基本運動」前半のみ 「レッスン2」 P.178参照	2
	① 「小鳥と青空」	1

表7 選定した「基本運動」の事例

DVD⑥「選定した「基本運動」の事例集」 (2017.3)			
項目 (事例数)	DVDNO.	テロップ (事例)	
ウォーキング (3)	③	ゆっくりとウォーキング 普通の速さでウォーキング 斜めにウォーキング+回旋	
ランニング (1)	③	前後にランニング	
弾性 (8)	③	その場で弾性 ウォーキング4歩+弾性4回 ウォーキング4歩+片足弾性4回	
	①	片足ずつその場で前後に弾性 (両足8回) 片足ずつその場で前後に弾性 (右左4回) 片足ずつその場で前後に弾性 (右左2回)	
	③	片足ずつその場で前後に弾性	
	①	片足ずつその場で前後に弾性 (移動)	
ステップ (8)	③	ツーステップ スキップ ギャロップ ギャロップ4つずつ方向変えて ホップ	
	①	ボルカステップ	
	③	ワルツステップ メヌエット	
跳躍 (ジャンプ) (11)	③	垂直跳び (3人で競争する) 垂直跳び (連続10回) 垂直に連続で跳ぶ (2人組で交互に)	
	①	垂直跳び4回+ランニング4回 垂直跳び (1回転)	
	③	引きつけ跳び 連続引きつけ跳び 連続大幅ジャンプ 大ジャンプ (連続) ← リープジャンプになるか 大ジャンプ (勢いよく走って) 踏みかえジャンプ	
緊張解緊 (12)	③	緊張を体感する (3人組) ※頭を持つ人は手をきちんと組む 持ち上がったら上で10数える 交代して同様におこなう	
	①	地蔵倒し (3人組)	
		緊張と解緊 (2人組) 肘、肩の力を抜く感覚をつかむ 脚の解緊 2人組で感覚をつかむ 部分解緊 手首→肘→肩→首→鳩尾→股関節→ひざ	
	③	部分解緊 (連続しておこなう) 上体の解緊 解緊歩き (前後) 上体の緊張-解緊 (正面)	
	①	緊張解緊+解緊歩き	
	③	上体の緊張-解緊 (斜め) 上体の緊張-解緊 (組み合わせ)	
重心移動 (9)	②	その場で前後左右に重心移動 ※軸が曲がらないように注意する	
	③	山型重心移動 (左右前後) 舟底重心移動 (左右前後) 振動を使った重心移動 振動を使った重心移動 (2回振って1回転)	
	①	振動を使った重心移動 (2回振って半回転)	
	③	振動を使った重心移動 (2回振ってギャロップ + 2回振って1回転ジャンプ) 振動を使った重心移動 (応用編) 振動を使った重心移動 (応用編)	

振動 (7)	①	振る感覚をつかむ (バーに支持)
	③	振る感覚をつかむ ← (2人組) 補助をつけて: 肩に支持
	①	脚の振動 (その場で前後)
	③	脚の振動 前後に脚振動
	②	脚の振動 (斜めに進む) ← 膝を伸ばして・膝を曲げる
	③	全身を使った振動
蛇動 (9)	③	全身の蛇動
		全身の蛇動 腰を前に押し出して頭まで伝える
		全身の蛇動 連続でおこなう
		全身の蛇動 左右におこなう
		蛇動2回+ウォーキング
	蛇動しながらウォーキング	
	腕の動揺① (腕を大きく前、横、斜めで上下)	
①	腕の動揺 (膝立ち)	
③	腕の動揺② (腕を小さく徐々に上下、開閉、円を描くように)	
エチュード (2)	①	新版「ダンスの基本運動」 「レッスン1」 P.174参照
		新版「ダンスの基本運動」前半のみ 「レッスン2」 P.178参照
既成作品 (参考作品)	①	「小鳥と青空」

11項目 全71事例

表8 「授業の教材ビデオ」におけるリズム太鼓の内容

基本運動名	特徴(拍子・小節・音符等)
弾性	① 4/4 拍子 4小節 (2×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、アフタクトあり、最終音>
	② 4/4 拍子 8小節 (4×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、脚の位置換えの前(4拍目)に>または♪♪ 使用、①と同じ終止♪♪♪♪♪+rit.
	③ 4/4 拍子 8小節 (4×8)、♪♪♪♪♪の連続、脚の位置換えの前(4拍目)に♪♪ 使用(+5~7小節4拍目>)、①と同じ終止♪♪♪♪♪+rit.
	④ 4/4 拍子 4小節 (2×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、冒頭音と最終音のみ>、演技終了後に強い音を付加
	⑤ 4/4 拍子 16小節 (8×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、♪♪♪♪♪の連続、①と同じ終止♪♪♪♪♪+rit.
	⑥ 4/4 拍子 16小節 (8×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、♪♪♪♪♪×2+♪♪♪♪♪の連続、冒頭・最後のリズム変化
ステップ	① 2/4 拍子 7小節、♪・♪♪・♪♪ 使用、実演は4小節(1×8)分のみ、付加6拍
	② 2/4 拍子 4小節 (1×8)、♪♪ のみ使用
	③ 2/4 拍子 9小節 (2×8+1)、♪・♪♪ 使用
	④ 2/4 拍子 8小節 (2×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用
	⑤ 2/4 拍子 11小節 (2×8+5)、♪・♪♪・♪♪ 使用、♪♪♪ の多用
	⑥ 3/4 拍子 10小節、テンポが非常に緩やか
跳躍(ジャンプ)	① 4/4 拍子 4小節 (2×8)、♪・♪♪ 使用、4拍目>で跳躍
	② 4/4 拍子 3小節 (1×8+4)、♪・♪♪・♪♪ 使用、3拍目>で跳躍 ※
	③ 4/4 拍子 4小節 (2×8)、♪・♪♪ 使用、1拍目♪+>で跳躍 ※
	④ 2/4 拍子 6小節 (2×8+4)、♪・♪♪ 使用、♪+>で跳躍
	⑤ 4/4 拍子 7小節、♪・♪♪ 使用、♪+>で跳躍、繋ぎ付加による5連符(5拍子)
	⑥ 4/4 拍子 3小節、(1×8+2)、♪・♪♪ 使用、♪+>で跳躍
	⑦ 6/8 拍子 8小節、(2×8)、♪・♪・♪ 使用
	⑧ 4/4 拍子 6小節、(2×8+5)、♪・♪♪ 使用、♪♪♪♪の連続 ※
緊張解緊	① 4/4 拍子 8小節 (4×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、弾性①と同じ終止♪♪♪♪♪+rit. 緊張の部分(1拍目)に> ※
	② 4/4 拍子 8小節 (4×8)、♪・♪♪・♪♪ 使用、弾性①と同じ終止♪♪♪♪♪+rit. 緊張の部分(1拍目)に> ※
重心移動	① 4/4 拍子 8小節 (4×8)、♪・♪ 使用、方向転換のみ音を使用
	② 4/4 拍子 2小節 (1×8)、♪・♪♪ 使用、♪♪ で腕の回転(振り上げ)
	③ 重心移動②と同じリズム
	④ 重心移動②と同じリズム
蛇動	① 3/4 拍子 31小節、ほぼ♪♪♪の連続、後半でテンポアップ ※

※…動きの途中から収録されているもの

表9 「授業の教材ビデオ」におけるリズム太鼓の要素

要素	特徴	内容
拍子	2拍子系 (2/4 拍子、4/4 拍子、6/8 拍子)	3拍子はステップ(メヌエット)、蛇動の2件のみ。
リズム	① 4分音符 ♩ ② 付点 ♪ (付点8分音符と16分音符) ③ 8分音符 ♪♪	① 拍子を刻む+速度を示す >をつけて推進力となる(4拍目) 運動が大きくなる際に使用 ② 脚の動きと同調 音楽の推進力として使用 運動が大きくなる際に使用(①と同様) 16分音符側に重心がない→音楽の強弱と共通 ③ 推進力としての使用(②と同様) 終止に向けて減速力の役割 終止形 ♩♪♪♪の利用
アクセント	① 1拍目 ② 3拍目 ③ 4拍目 ④ 終結部	① 音楽上の強拍と共通 ② 動きの大きさと同調 ③ 動きが変化する前段階の指示 推進力としての使用 ④ 演技終了の締めくくりの決め音

IV. まとめ

1. 「基本運動」の事例

「授業の教材ビデオ」の最終的な映像事例数は106事例、6要素から選定した事例は71事例であった。これらをDVDに収めることができた。

各事例は、部分的な練習から全身的な練習へと段階をふませ、その場の動きから空間への広がりをもたせていたことが分かった。「緊張解緊」「重心移動」「蛇動」は、収録時間や事例数が多く、動き方のポイントも示唆されており、習得して欲しい動きであるということが推察できた。特に「蛇動」については、体幹の柔らかさ・しなやかさを生み出す本学特有の動きであり、かなり経験をした実施者にとっても、何度も撮り直しがあり、難易度が高く習得に時間を要する動きであるということが再確認できた。

今回の研究から、学生達の動き方を把握しつつ様々な視点からアプローチし、授業への実践的事例を選定していたことが明らかになった。また、学生の動き方や理解度に合わせた適切な動き方のポイントや創意工夫された事例をアプローチしていくことが指導の中で大切であるということが再認識できた。

2. 動きと音楽の関係

動きと音楽の一つの関係性が見られた。太鼓には旋律は存在せず、表現する要素は拍子(速度)・リズム(長短)・強弱(アクセント)である。伊澤は旋律の抑揚よりもリズムを優先して振り付けを作っていたという証言があるように、太鼓のリズムは、3種類のシンプルな音符を組み合わせ、アクセントの変化によって様々な示唆や表現を生み出していることが分かった。

3. 今後の課題

今回は、映像収集・整理などによって、「基本運動」の事例一覧を作成し、映像資料も残すことができた。

今後、今回得られた「基本運動」の事例をもとに、初心者向け・経験者向けなど、体系化(映像化)できればと考える。音楽の面では、今回は一部の限られた基本運動における太鼓のリズム分析であったが、事例がなかった基本運動のリズムについても調査することを今後の課題とする。

・注釈

- 1) 本研究では、「伊沢」と「伊澤」が用いられている。金子書房の著者としては「伊沢」を用い、その他は戸籍上の「伊澤」を用いる。

・謝辞

本研究を進めるにあたり、ご助言を頂いた田川典子先生、菊本哲也先生に心より感謝を致します。

・参考文献

- ・ 藤村学園創立百周年記念記録等作成実行委員会 (2002) 藤村学園100年のあゆみ. 学校法人藤村学園:東京.
- ・ 伊沢エイ(1950) 学校ダンス. 金子書房:東京.
- ・ 田川典子・高橋繁美・奥野知加(1996) 新版ダンスの基本運動. 国土社:東京.
- ・ 高橋繁美・平田利矢子・奥野知加・和田春恵(2010) 伊沢エイの研究. 東京女子体育大学女子体育研究所所報, 4:31-48.
- ・ 平田利矢子・和田春恵・奥野知加・山本学・木原寛子・高橋佳子(2012) 伊沢エイに関する研究Ⅱ—既成作品の教材となる基本運動集の実践—. 東京女子体育大学女子体育研究所所報, 6:21-57.
- ・ 和田春恵・山本学・平田利矢子・大石千歳(2014) 伊沢エイに関する研究Ⅲ—「基本運動集における動きの指導と音楽の編曲—. 東京女子体育大学女子体育研究所所報, 8:29-37.

なお、本研究は平成27・28年度東京女子体育大学「共同研究」の助成を受け実施した。

参考資料1 「授業ビデオ」DVD① (2005.8) 40' 31"

内容	テロップ (事例)	DVDタイム	分数	項目分数
ストレッチ		0' 07" - 4' 36"	4' 29"	4' 29"
現代的なりズムのダンス		4' 40" - 7' 27"	2' 47"	2' 47"
ウォーキング	前手無し、手有り	7' 37" - 7' 51"	0' 14"	0' 34"
	後ろ手無し、手有り	7' 57" - 8' 17"	0' 20"	
ランニング	前手無し、手有り	8' 28" - 8' 35"	0' 07"	0' 19"
	後ろ手無し、手有り	8' 40" - 8' 52"	0' 12"	
弾性	その場	8' 58" - 9' 09"	0' 11"	2' 29"
	片足ずつその場で前後に弾性(両足8回)	9' 14" - 9' 37"	0' 23"	
	片足ずつその場で前後に弾性(右左4回)	9' 45" - 10' 09"	0' 24"	
	片足ずつその場で前後に弾性(右左2回)	10' 15" - 10' 27"	0' 12"	
	ウォーキング8歩+弾性8回	10' 28" - 11' 10"	0' 42"	
	片足ずつその場で前後に弾性(移動)	11' 11" - 11' 48"	0' 37"	
ステップ	ツーステップ	11' 55" - 12' 03"	0' 08"	1' 04"
	スキップ	12' 09" - 12' 12"	0' 03"	
	ギャロップ(正面、背面)	12' 13" - 12' 23"	0' 10"	
	ギャロップ4つずつ方向変えて	12' 26" - 12' 34"	0' 08"	
	ポルカステップ	12' 36" - 12' 50"	0' 14"	
	メヌエット(背面)	12' 53" - 13' 14"	0' 21"	
跳躍 (ジャンプ)	垂直跳び(1人で)	13' 17" - 13' 24"	0' 07"	1' 24"
	垂直跳び(1回転)	13' 26" - 13' 34"	0' 08"	
	引きつけ跳び	13' 35" - 13' 43"	0' 08"	
	連続引きつけ跳び	13' 44" - 13' 53"	0' 09"	
	垂直跳び4回+ランニング4回	13' 54" - 14' 14"	0' 20"	
	連続大幅ジャンプ	14' 16" - 14' 20"	0' 04"	
	山型ジャンプ	14' 25" - 14' 42"	0' 17"	
	踏みかえジャンプ	14' 44" - 14' 55"	0' 11"	
緊張解緊	緊張を体感する(3人組)	15' 02" - 15' 14"	0' 12"	2' 58"
	地藏倒し(3人組)	15' 16" - 16' 02"	0' 46"	
	脚の解緊(2人組)	16' 04" - 16' 18"	0' 14"	
	緊張と解緊(2人組)前から支持	16' 19" - 16' 30"	0' 11"	
	上体の緊張-解緊(正面)ゆっくり	16' 31" - 16' 58"	0' 27"	
	上体の緊張-解緊(正面)普通の速さ	16' 59" - 17' 20"	0' 21"	
	緊張解緊+解緊歩き	17' 21" - 17' 44"	0' 23"	
	緊張解緊+解緊歩き	17' 45" - 18' 09"	0' 24"	
重心移動	その場で左右に重心移動	18' 16" - 18' 30"	0' 14"	1' 08"
	腕の振動	18' 32" - 18' 41"	0' 09"	
	腕の振動(1回転)	18' 44" - 19' 00"	0' 16"	
	振動を使った重心移動	19' 04" - 19' 19"	0' 15"	
	振動を使った重心移動(2回振って1回転)	19' 25" - 19' 39"	0' 14"	
振動	振る感覚をつかむ(バーに支持)	19' 47" - 20' 09"	0' 22"	1' 33"
	脚の振動(その場で前後)	20' 11" - 20' 21"	0' 10"	
	脚の振動(その場で前後+ツーステップ)	20' 25" - 20' 47"	0' 22"	
	前後に脚振動+ツーステップ(背面)	20' 50" - 21' 05"	0' 15"	
	脚の振動膝を伸ばして	21' 06" - 21' 30"	0' 24"	
蛇動	全身の蛇動	21' 36" - 22' 08"	0' 32"	3' 06"
	全身の蛇動腰を前に押し出して頭まで伝える	22' 09" - 22' 43"	0' 34"	
	全身の蛇動左右に行う	22' 44" - 23' 14"	0' 30"	
	蛇動3回+ウォーキング2回	23' 15" - 24' 02"	0' 47"	
	腕の動揺(膝立ち)	24' 02" - 24' 45"	0' 43"	
エチュード	新版「ダンスの基本運動」 P.178参照	25' 44" - 27' 51"	2' 07"	6' 53"
	新版「ダンスの基本運動」前半のみ P.174参照	27' 58" - 29' 09"	1' 10"	
既成作品(参考作品)	「小鳥と青空」	29' 14" - 32' 50"	3' 36"	
繁美先生テクニック	シェル(繁美先生)	32' 02" - 40' 15"	8' 13"	8' 13"

参考資料2 「授業ビデオ試作①」DVD② (2008.2.12) 24' 37"

内容	テロップ (事例)	DVDタイム	分数	項目分数
ウォーキング	ゆっくりとウォーキング(右下に足元のみのワイプあり)	0' 25" - 0' 37"	0' 12"	1' 08"
	普通の速さでウォーキング	0' 38" - 0' 59"	0' 21"	
	斜めにウォーキング+回旋	1' 00" - 1' 35"	0' 35"	
ランニング	前後	1' 42" - 2' 02"	0' 20"	0' 20"
弾性	その場	2' 08" - 2' 31"	0' 23"	1' 50"
	ウォーキング4回+弾性4回	2' 34" - 3' 07"	0' 33"	
	ウォーキング4歩+片足弾性4回	2' 48" - 3' 16"	0' 28"	
	片足ずつその場で前後に弾性※映像なし	3' 17" - 3' 43"	0' 26"	
ステップ	ソーステップ	3' 47" - 4' 41"	0' 54"	2' 23"
	ギャロップ	4' 43" - 4' 53"	0' 10"	
	ギャロップ4つずつ方向変えて	4' 56" - 5' 19"	0' 25"	
	スキップ	5' 23" - 5' 41"	0' 18"	
	ホップ	5' 42" - 5' 54"	0' 12"	
	ワルツステップ	5' 57" - 6' 21"	0' 24"	
跳躍 (ジャンプ)	垂直跳び(三人で競争する)	6' 25" - 6' 40"	0' 15"	1' 36"
	垂直跳び(連続10回)	6' 41" - 6' 51"	0' 10"	
	垂直に連続で跳ぶ(2人組で交互に)	6' 53" - 7' 06"	0' 13"	
	引きつけ跳び(4回目に引きつけ)	7' 08" - 7' 20"	0' 12"	
	連続引きつけ跳び	7' 22" - 7' 30"	0' 08"	
	連続大幅ジャンプ	7' 31" - 7' 42"	0' 11"	
	大ジャンプ(連続)	7' 44" - 7' 55"	0' 11"	
	大ジャンプ(勢いよく走って)	7' 58" - 8' 04"	0' 06"	
緊張解緊	緊張を体感する(3人組) 注意点:頭を持つ人は手をきちんと組む 持ち上がったら上で10数える 交代して同様に進行	8' 20" - 9' 06"	0' 46"	5' 20"
	緊張と解緊(2人組)	9' 07" - 9' 42"	0' 35"	
	部分解緊張手首→肘→肩→首→鳩尾→股関節→膝	9' 43" - 10' 07"	0' 24"	
	部分解緊(連続して行う)	10' 10" - 10' 30"	0' 20"	
	上体の解緊	10' 33" - 11' 05"	0' 32"	
	解緊歩き(前後)	11' 07" - 11' 36"	0' 29"	
	上体の緊張-解緊(正面)	11' 37" - 12' 43"	1' 06"	
	上体の緊張-解緊(斜め)	12' 45" - 13' 30"	0' 45"	
	上体の緊張-解緊(組み合わせ)	13' 32" - 13' 55"	0' 23"	
重心移動	その場で前後左右に重心移動※軸が曲がらないように注意する	14' 01" - 14' 47"	0' 46"	3' 55"
	山型重心移動(左右前後)	14' 49" - 15' 19"	0' 30"	
	舟底重心移動(左右前後)	15' 22" - 16' 03"	0' 41"	
	振動を使った重心移動	16' 06" - 16' 22"	0' 16"	
	振動を使った重心移動(2回振って1回転)	16' 25" - 16' 41"	0' 16"	
	振動を使った重心移動2回振ってギャロップ+2回振って1回転ジャンプ	16' 43" - 16' 59"	0' 16"	
	振動を使った重心移動(応用編)※再試です	17' 03" - 17' 30"	0' 27"	
	全身を使って重心移動	17' 33" - 17' 55"	0' 22"	
全身を使った重心移動※再試です	17' 59" - 18' 20"	0' 21"		
振動	振る感覚をつかむ(脚の力を抜く)	18' 27" - 18' 45"	0' 18"	2' 03"
	振る感覚をつかむ(補助をつけて)	18' 48" - 19' 23"	0' 35"	
	脚の振動	19' 24" - 19' 40"	0' 16"	
	脚の振動(前後に脚振動)	19' 46" - 20' 10"	0' 24"	
	脚の振動(斜めに進む)	20' 15" - 20' 45"	0' 30"	
蛇動	全身の蛇動(関節を同時に曲げて下がって上がる)※再試です	20' 55" - 21' 25"	0' 30"	2' 57"
	全身の蛇動(腰を前に押し出し頭の先まで伝える)※再試です	21' 26" - 22' 03"	0' 37"	
	全身の蛇動(連続して上下に)※再試です	22' 05" - 22' 22"	0' 17"	
	蛇動2回+ウォーキング※再試です	22' 26" - 23' 10"	0' 44"	
	蛇動しながらウォーキング※再試です	23' 13" - 23' 29"	0' 16"	
	腕の動揺※再試です	23' 32" - 24' 05"	0' 33"	

参考資料3 「授業ビデオ完成版」DVD③ (2008.4.4) 33' 06"

内容	テロップ (事例)	DVDタイム	分数	項目分数
ウォーキング	ゆっくりとウォーキング	0' 33" - 0' 44"	0' 11"	1' 05"
	普通の速さでウォーキング	0' 47" - 1' 07"	0' 20"	
	斜めにウォーキング+回旋	1' 09" - 1' 43"	0' 34"	
ランニング	前後	1' 51" - 2' 10"	0' 19"	0' 19"
弾性	その場で弾性	2' 17" - 2' 39"	0' 22"	1' 48"
	ウォーキング4歩+弾性4回	2' 43" - 3' 16"	0' 33"	
	ウォーキング4歩+片足弾性4回	3' 00" - 3' 24"	0' 24"	
	片足ずつその場で前後に弾性	3' 27" - 3' 56"	0' 29"	
ステップ	ツーステップ	4' 03" - 4' 36"	0' 33"	2' 24"
	ギャロップ	4' 38" - 4' 48"	0' 10"	
	ギャロップ4つずつ方向変えて	4' 51" - 5' 14"	0' 23"	
	スキップ	5' 16" - 5' 33"	0' 17"	
	ポップ(おそらくホップの間違い)	5' 35" - 5' 45"	0' 10"	
	ワルツステップ	5' 49" - 6' 10"	0' 21"	
	メヌエット	6' 16" - 6' 46"	0' 30"	
跳躍 (ジャンプ)	垂直跳び(3人で競争する)	6' 52" - 7' 06"	0' 14"	1' 30"
	垂直跳び(連続10回)	7' 08" - 7' 18"	0' 10"	
	垂直に連続で跳ぶ(2人組で交互に)	7' 20" - 7' 32"	0' 12"	
	引きつけ跳び	7' 35" - 7' 44"	0' 09"	
	連続引きつけ跳び	7' 49" - 7' 57"	0' 08"	
	連続大幅ジャンプ	7' 59" - 8' 08"	0' 09"	
	大ジャンプ(連続)	8' 10" - 8' 22"	0' 12"	
	大ジャンプ(勢いよく走って)	8' 24" - 8' 30"	0' 06"	
緊張解緊	緊張を体感する(3人組) 注意点: 頭を持つ人は手をきちんと組む 持ち上がったら上で10数える 交代して同様に行う	8' 49" - 9' 33"	0' 44"	4' 43"
	緊張と解緊(2人組) 肘、肩の力を抜く感覚をつかむ	9' 34" - 10' 09"	0' 35"	
	脚の振動解緊2人組で感覚をつかむ	10' 12" - 10' 31"	0' 19"	
	部分解緊張手首→肘→肩→首→鳩尾→股関節→ひざ	10' 35" - 10' 54"	0' 19"	
	部分解緊張(連続しておこなう)	10' 58" - 11' 17"	0' 19"	
	上体の解緊張	11' 21" - 11' 53"	0' 32"	
	解緊張歩き(前後)	11' 56" - 12' 24"	0' 28"	
	上体の緊張-解緊張(正面)	12' 28" - 13' 31"	1' 03"	
	上体の緊張-解緊張(斜め)	13' 35" - 14' 15"	0' 40"	
	上体の緊張-解緊張(組み合わせ)	14' 20" - 14' 43"	0' 23"	
重心移動	その場で前後左右に重心移動※軸が曲がらないように注意する	14' 53" - 15' 21"	0' 28"	3' 03"
	山型重心移動(左右前後)	15' 24" - 15' 53"	0' 29"	
	舟底重心移動(左右前後)	15' 57" - 16' 37"	0' 40"	
	振動を使った重心移動	16' 42" - 16' 57"	0' 15"	
	振動を使った重心移動(2回振って1回転)	17' 01" - 17' 15"	0' 14"	
	振動を使った重心移動2回振ってギャロップ+2回振って1回転ジャンプ	17' 19" - 17' 33"	0' 14"	
	振動を使った重心移動(応用編)	17' 37" - 18' 05"	0' 28"	
	振動を使った重心移動(応用編)	18' 08" - 18' 23"	0' 15"	
振動	振る感覚をつかむ	18' 29" - 19' 04"	0' 35"	2' 15"
	脚の振動	19' 06" - 19' 28"	0' 22"	
	脚の振動(前後に脚振動)	19' 35" - 20' 00"	0' 25"	
	脚の振動(膝を伸ばして)	20' 02" - 20' 30"	0' 28"	
	全身を使った振動	20' 35" - 21' 00"	0' 25"	
蛇動	全身の蛇動	21' 16" - 21' 41"	0' 25"	4' 02"
	全身の蛇動腰を前に押し出して頭まで伝える	21' 42" - 22' 05"	0' 23"	
	全身の蛇動連続でおこなう	22' 08" - 22' 29"	0' 21"	
	全身の蛇動左右におこなう	22' 35" - 23' 13"	0' 38"	
	蛇動2回+ウォーキング	23' 16" - 23' 50"	0' 34"	
	蛇動しながらウォーキング	23' 51" - 24' 12"	0' 21"	
	腕の動揺①	24' 14" - 24' 38"	0' 24"	
腕の動揺②	24' 41" - 25' 37"	0' 56"		
エチュード	新版「ダンスの基本運動」 P.178参照	25' 44" - 27' 51"	2' 07"	6' 54"
	新版「ダンスの基本運動」前半のみ P.174参照	27' 58" - 29' 09"	1' 11"	
既成作品(参考作品)	「小鳥と青空」	29' 14" - 32' 50"	3' 36"	

参考資料4 「授業ビデオ完成版再試作」DVD④ (2009.7.15) 33' 08"

内容	テロップ (事例)	DVDタイム	分数	項目分数
ウォーキング	ゆっくり	0' 34" - 0' 46"	0' 10"	1' 05"
	普通の速さ	0' 47" - 1' 07"	0' 20"	
	斜めにウォーキング+回旋	1' 08" - 1' 43"	0' 35"	
ランニング	前後	1' 50" - 2' 10"	0' 20"	0' 20"
弾性	その場	2' 17" - 2' 38"	1' 21"	2' 30"
	ウォーキング4回+弾性4回	2' 42" - 2' 58"	0' 16"	
	ウォーキング4歩+片足弾性4回	2' 58" - 3' 25"	0' 27"	
	片足ずつその場で前後に弾性 ※映像なし	3' 26" - 3' 52"	0' 26"	
ステップ	ツーステップ	3' 56" - 4' 29"	0' 33"	2' 37"
	ギャロップ	4' 30" - 4' 42"	0' 12"	
	ギャロップ4つずつ方向変えて	4' 43" - 5' 06"	0' 23"	
	スキップ	5' 09" - 5' 26"	0' 17"	
	ホップ	5' 27" - 5' 39"	0' 12"	
	ワルツステップ	5' 41" - 6' 04"	0' 23"	
	メヌエット ※映像なし	6' 05" - 6' 42"	0' 37"	
跳躍 (ジャンプ)	垂直跳び(三人で競争する)	6' 45" - 7' 02"	0' 17"	1' 48"
	垂直跳び(連続10回)	7' 03" - 7' 13"	0' 10"	
	垂直に連続で跳ぶ(2人組で交互に)	7' 15" - 7' 35"	0' 20"	
	引きつけ跳び	7' 36" - 7' 48"	0' 12"	
	連続引きつけ跳び	7' 50" - 7' 59"	0' 09"	
	連続大幅ジャンプ	8' 00" - 8' 10"	0' 10"	
	大ジャンプ(連続)	8' 12" - 8' 25"	0' 13"	
	大ジャンプ(勢いよく走って)	8' 26" - 8' 32"	0' 06"	
踏みかえジャンプ	8' 33" - 8' 44"	0' 11"		
緊張解緊	緊張を体感する(3人組) 注意点: 頭を持つ人は手をきちんと組む 持ち上がったら上で10数える 交代して同様に行う	8' 50" - 9' 34"	0' 44"	5' 32"
	緊張と解緊(2人組)	9' 36" - 10' 11"	0' 35"	
	脚の解緊2人組で感覚をつかむ	10' 14" - 10' 32"	0' 18"	
	部分解緊張手首→肘→肩→首→鳩尾→股関節→膝	10' 35" - 10' 59"	0' 24"	
	部分解緊張(連続して行う)	11' 02" - 11' 21"	0' 19"	
	上体の解緊張	11' 23" - 11' 56"	0' 33"	
	解緊張歩き(前後)	11' 58" - 12' 26"	0' 28"	
	上体の緊張-解緊張(正面)	12' 28" - 13' 33"	1' 05"	
上体の緊張-解緊張(斜め)	13' 36" - 14' 19"	0' 43"		
上体の緊張-解緊張(組み合わせ)	14' 22" - 14' 45"	0' 23"		
重心移動	その場で前後左右に重心移動 ※映像なし	14' 51" - 15' 26"	0' 35"	3' 29"
	山型重心移動(左右前後)	15' 27" - 16' 00"	0' 33"	
	舟底重心移動(左右前後)	16' 01" - 16' 43"	0' 42"	
	振動を使った重心移動	16' 45" - 17' 02"	0' 17"	
	振動を使った重心移動(2回振って1回転)	17' 03" - 17' 21"	0' 18"	
	振動を使った重心移動2回振ってギャロップ+2回振って1回転	17' 23" - 17' 39"	0' 16"	
	振動を使った重心移動(応用編)	17' 41" - 18' 09"	0' 28"	
	※映像なし	18' 10" - 18' 30"	0' 20"	
振動	振る感覚をつかむ	18' 36" - 19' 11"	0' 35"	1' 57"
	脚の振動 ※映像なし	19' 12" - 19' 38"	0' 26"	
	前後に脚振動	19' 43" - 20' 09"	0' 26"	
	脚の振動膝を伸ばして ※映像なし	20' 10" - 20' 40"	0' 30"	
	全身を使った振動	20' 43" - 21' 09"	0' 26"	
蛇動	全身の蛇動 ※映像なし	21' 14" - 21' 49"	0' 35"	4' 18"
	全身の蛇動腰を前に押し出して頭まで伝える ※映像なし	21' 51" - 22' 10"	0' 19"	
	全身の蛇動連続 ※映像なし	22' 11" - 22' 38"	0' 27"	
	全身の蛇動左右に行う ※映像なし	22' 39" - 23' 20"	0' 41"	
	蛇動2回+ウォーキング ※映像なし	23' 22" - 23' 58"	0' 36"	
	蛇動しながらウォーキング ※映像なし	23' 59" - 24' 17"	0' 18"	
	腕の動揺① ※映像なし	24' 18" - 24' 42"	0' 24"	
腕の動揺② ※映像なし	24' 43" - 25' 41"	0' 58"		
エチュード	新版「ダンスの基本運動」 P.178参照 ※映像なし	25' 46" - 27' 54"	2' 08"	6' 54"
	新版「ダンスの基本運動」前半のみ P.174参照 ※映像なし	28' 01" - 29' 11"	1' 10"	
既成作品(参考作品)	「小鳥と青空」 ※映像なし	29' 14" - 32' 50"	3' 36"	

参考資料5 リズム太鼓 譜例

リズム太鼓 楽譜

(学生向け授業ビデオより)

楽性①

楽性②

楽性③

楽性④

楽性⑤

(弾性) (ウォーキング)

※) は収録されていない部分

ステップ④

ステップ⑤

ステップ⑥) メヌエット

楽性①

楽性②

楽性③

楽性④

楽性⑥

ステップ①

ステップ②

ステップ③

楽性⑤

(横滑り) (プレバレーション・ステップ) (ランニング) (横滑り) (プレバレーション・ステップ) (ランニング) 以下同じ

楽性⑥

楽性⑦

楽性⑧

楽性⑨

(緊張) (解張) (緊張) (解張)

緊張-解放 ②

(緊張) (緊張歩き) (緊張) (緊張歩き) 以下同様

重心移動①

重心移動②

重心移動③~⑤

(腕の回転) (腕の回転) (腕の回転) (腕の回転)

蚯蚓

(両手開いて)

(両手揃して)

(スーツと開く)

(右斜め4回)

piu mosso

(左斜め4回)

(腕の回転)

(手を休ませ)