

# 「体ほぐしの運動」の指導に関する一考察 ～創作ダンスの導入時にかかわって～

奥野 知加

## I はじめに

中学・高校のダンス領域は、主に「創作ダンス」「現代的なリズムのダンス」「フォークダンス」の三つの内容から成り、従来それらの授業の導入時には、内容や課題に適切なダンスウォームアップが行われてきた。しかし、平成14年度より「体ほぐしの運動」が2年間の移行期間を経て完全実施となってからは、ダンスにおいても領域の導入としてふさわしい「体ほぐしの運動」が様々な角度から検討され、実践されてきた。

本研究は、ダンス領域のひとつである「創作ダンス」における、より良い「体ほぐしの運動」のあり方について検討したものである。

「体ほぐしの運動」本来の目的をふまえると共に、その後のスムーズな展開が図れる「創作ダンス」にふさわしい「体ほぐしの運動」を模索した事例研究である。

## II 指導書にみる「体ほぐしの運動」の考え方・進め方

- (1) 学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」－授業の考え方と進め方－ 2000.3(文部省)
- (2) 体ほぐしの運動「体育科教育」2003.3別冊
- (3) 「体ほぐしの運動」活動アイデア集 2002.7(教育出版)

上記の3冊は現在、多くの中学・高校の体育指導者が指導の手引きとして活用しているもので、筆者も本研究を進めるにあたり主な参考資料とした。

以上の3冊よりダンス領域における「体ほぐしの運動」について、そのねらいと実践例をみてみた。

- (1)の「学校体育実技指導資料」の第1節「体ほぐし

の運動」の実践例には、「ダンス」の導入としての「体ほぐしの運動」の留意点を次のように述べている。

『ダンスは、様々なテーマに基づいて身体表現をしていくことである。したがって仲間とともにいろいろな動きや心を表現することが求められる。そのため、「体ほぐしの運動」を行うことによって様々な動きに対応できるようにしたり、仲間と交流することを通して心を通わせて踊ることができるようにしたりして、ダンスの学習効果を高めることができるようにする』(p.87)。

また、授業の導入時に行う(5分～15分)「体ほぐしの運動」の活動例として以下のような運動が第2章実践編に紹介され、配分時間についても以下のように図示(次頁表1参照)されている(p. 87～89)。

- ・割り箸を使って
- ・ボール転がし
- ・体じゃんけん
- ・体のボール移動
- ・ペアでのストレッチング
- ・大回り小回り
- ・腕組スキップ
- ・人間鏡
- ・動物まねウォーキング

(2) 体ほぐしの運動「体育科教育」は、目的については前記「学校体育実技指導資料」と同様であった。しかし実践については次のような指摘をしている。

『ダンスウォームアップは、ダンス領域が開発した独自のものであるが、「体ほぐしの運動」でねらいたい内容と考え方を内包しているということができる』(p.128)。

このように、ここでは従来の「ダンスウォームアップ」と「体ほぐしの運動」の関連性について言及している。そして『創作ダンスにおける「心と体のほぐし＝ダンスウォームアップ」と単元計画例』が示されている(p.129)。

(表 1) 時間配分

分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10	体ほ ぐし	体ほ ぐし		体ほぐし							
20				ダンス							
45											

それによると、10時間の単元内容に5種類の「体ほぐしの運動」が導入時に5分～15分程度行われ、その後の約40分間でいろいろな課題による表現が展開されるという運びが紹介されている。

5種類の「心と体のほぐし＝ダンスウォームアップ」は、以下である。

- ・新聞紙(1)
- ・みんなで輪になって(2)
- ・日常の遊びやゲームをいかして(2)
- ・仲間と次々に会って(3)
- ・グループで動きをパッとつくって(2)

(3)「体ほぐしの運動」活動アイデア集には「体ほぐしの運動」の領域以外の位置づけについて、次のように述べている(p.6)。

『各運動領域と関連させて取り上げる「体ほぐしの運動」の場合

- ・「器械運動」から「表現運動」の全運動領域で、「体ほぐしの運動」を導入時に取り上げることで、その後続く主運動への「スイッチ・オン」の状態をつくる。
- ・後にくる運動と関連があり、導入にふさわしい運動を5～10分程度の中に2～3取り上げるようにする』とあることから、本誌も位置づけや目的においては他の2冊と同様である。

以上より、ダンス領域における「体ほぐしの運動」のねらいをまとめると、「体ほぐしの運動」本来の目的である「体への気づき」「体の調整」「仲間との交流」を踏

まえるとともに、主運動への積極的な取り組みと、次段階へのスムーズな移行を考慮し、内容に関連性をもたせたものが望ましい。ということになると考える。

### III 「創作ダンス」の導入時における「体ほぐしの運動」の問題点

ダンス領域における「現代的なリズムのダンス」と「フォークダンス」は、その後の展開における主運動の、動きの種類・内容・運動量、またそこでの生徒の活動・内容も指導計画の時点で予測でき得るものである。したがって、指導書に示されているような「体ほぐしの運動」の事例を内容に照らして効果的に導入することで学習効果が高められることは推測できる。

一方、創作ダンスの場合は、多くが1時間完結型課題学習法を採り、1時間授業(45分～50分)の流れの中に、「創る」「踊る」「観る」活動が行われ、その授業のうちに完結させ、それらを積み重ねて「創作ダンス」のねらいを達成していくという指導計画をもつものである。

従来この導入時には、本時のねらいに照らして、なるべくスムーズな主運動への移行を図り、内容にふさわしいダンスウォームアップ(心身のほぐし)が考案され、実施され成果を挙げていた。

従って今般の「体ほぐしの運動」が導入される段階において、「創作ダンス」については他の二つの内容に比べ、多少の戸惑いを感じたのは著者だけではないと考える。

それについては、二つの原因が考えられる。

第一点は、ダンス領域においては「体ほぐしの運動」が提唱される以前から、既に心身一如の理念の下に指導を展開しており、それに基づいたダンスウォームアップ(心身のほぐし)が導入時に実践されていたという経緯があり、当初はこの「ダンスウォームアップ(心身のほぐし)」と「体ほぐしの運動」の差異が判然としなかったということが挙げられる。

第二点は、指導書に示されているような実践例をそのまま導入した場合、導入時の「体ほぐしの運動」がそこで区切られ、改めて本時の内容に仕切り直して最初の段階から展開していかなければならないということが、その後の活動時間の不足や、次段階へのスムーズな移行の妨げとなる事態を引き起こすという点である。

第一点についてはその後、『ダンスウォームアップ(心身のほぐし)は「体ほぐしの運動」のねらいを内包するもの』ということが明示され、解消されるに至った。

しかし第二点については、本研究の動機でもあり、現在もまだより良い方法の模索が続いているとみることができよう。

この点について指導書には、「主運動へ積極的に取り組めるように…」また「主運動の内容と関連のあるものが効果的」(「体ほぐしの運動」活動アイデア集P.6)と、記されてはいるが、実践編の実践例は、何れも一般的なものの紹介で、次段階の主運動(課題)へどう繋げるかは示されていない。

創作ダンスの導入部は主運動(課題)と深く関わる重要な段階であり、そこが曖昧であると課題解決学習に支障を来すことも考えられる。

もちろん各指導書における事例は、ダンス領域のすべての内容に共通する、適切な事例ということで紹介され、一般的な実践例となっていること。また指導者は、示された実践例を生徒の現状と内容に照らして解釈し、独自の工夫を加えて指導に当たらねばならないことも承知している。

しかし、前述のように、創作ダンスには、ダンス創作に関する様々な課題を、1時間授業のうちに或る解決をみなければならぬため、その授業における導入部には、必ず本時の課題に向けての示唆か、或いは表現

への手がかりが明確に示されなければならないと考える。不十分な導入にあっては、以降の展開に一貫性と集中力を欠き、限られた時間内での完結が、難しくなってくることは、筆者を含む多くの指導者が予測するところである。

したがって「創作ダンス」における導入時の「体ほぐしの運動」は、「積極的な主運動(課題)への取り組み」が優先され、この観点から少なくとも導入時に、本時の課題や表現・創作へのアプローチがなくてはならないと考える。

つまり、創作ダンスの導入段階においては、本時の課題の提示が行われなければならない。しかもそれが「体ほぐしの運動」のねらいを内包する活動でなければならない。ということになるであろう。

#### IV 「体ほぐしの運動」を考慮した「創作ダンス」の導入を検討する

これまでのことを踏まえ、筆者は「創作ダンスにおけるより良い体ほぐしの運動」をテーマに、本学体育学部2年・選択ダンスの模擬授業において、受講学生を対象に指導書の様々な導入事例を検討してみた。

本事例研究における課題設定は、ダンス創作の運動表現の成因である「動き」「リズム」「空間」の三つの観点から設定した。

この3要素はダンス創作学習における基礎概念であり、初歩的な段階から教示しなければならない内容であるとともに、進んだ段階においても取り組まれ、創作ダンスにおける重要な課題といえることから、以下の3課題を設定した。

- ①「動きの課題」
- ②「リズムの課題」
- ③「空間の課題」

何れも初歩的な段階に統一して検討してみた。

##### 1 事例検討期間

平成16年10月5日～10月27日(4週)

毎週火曜(2)・水曜(2) 計16回の授業

## 2 対象者

本学体育学部2年ダンスⅡ選択学生

A1 53名      A2 49名  
B1 37名      B2 42名 (計181)

## 3 検討方法

(1) 1週4回の授業はすべて同じ課題学習で異なる導入(「体ほぐしの運動」)を試行。

(2) 1授業に2事例の模擬授業(1課題8事例)を実施。課題の順は以下である。

- ・第1週「動きの課題」について
- ・第2週「リズムの課題」について
- ・第3週「空間の課題」について

(3) 各授業で試行する「体ほぐしの運動」は先の指導書(1)・(2)・(3)より8種目を、各課題に鑑み筆者が選定し、全ての課題に試行した。選定したものは以下である。

### ●学校体育実技指導資料

第7集「体づくり運動」-授業の考え方と進め方(1)より

- ①ペアでのストレッチ
- ②動物まねウォーキング
- ③人間鏡(模倣あそび)

### ●体ほぐしの運動「体育科教育」(2)より

- ④新聞紙

⑤日常の遊びやゲームから

⑥仲間とであって

### ●「体ほぐしの運動」活動アイデア集(3)より

⑦リズムとり

⑧リーダーに続け

(4) 4週目はそれぞれの課題におけるアンケート調査で好結果を得た3事例を各授業(4回)で実践しアンケート調査を行った。

## V 結果と考察

第3週目までの模擬授業で好結果を得た3事例は、第4週目の4回の授業で再検討し、改めてアンケート調査をした。その3事例の学習内容とアンケート調査の結果を一覧表にまとめたものが、表3~4である。

また、各課題で好結果を得た3事例は以下である。

◇「動きの課題学習」(表3参照)

⑤日常の遊びやゲームから

『(2)体ほぐしの運動「体育科教育」』より

◇「リズムの課題学習」(表4参照)

⑦リズムとり

『(3)「体ほぐしの運動」活動アイデア集』より

◇「空間の課題学習」(表5参照)

⑥仲間とであって

『(2)体ほぐしの運動「体育科教育」』より

(表2) アンケート内容

### 導入段階(含・体ほぐし)における設問

- ①心も体も一体となって楽しく動くことができましたか?
- ②ここでわかったこと気づいたこと(発見)は何ですか?
- ③友達と協力したり、調整したりしながらできましたか?
- ④次の段階へのやる気がわきましたか?

### 展開(創作)における設問

- ⑤スムーズに展開(創作)へ移行できましたか?
- ⑥グループ創作における気づきや発見、分かったことは何ですか?
- ⑦グループの人と協力したり調整したりしながらできましたか?

### まとめ(発表)における設問

- ⑧発表していて気づいたこと分かったことは何ですか?
- ⑨発表を観ていて分かったこと気づいたこと(発見)は何ですか?
- ⑩グループで協力したり、調整したりしながら発表できましたか?

【回収118/有効回答63%】

(表3) 「動きの課題」による指導例

	学習活動の内容	指導のねらい
導入・8分	(1) 2人組で競争 ※ 1人が転がりもう一人が跳び越す、を繰り返す運動 運動課題「走る・転がる・跳ぶ・見る」 ① なるべく速く ② ゆっくりスローモーションで (2) 2人組で何かを表現しながら運動課題を行う(移動) ※ 他のグループが何を表現しているのか当てる (例 サッカー、ウサギと亀、落葉、カエル 等)	● (1) で「走る」「転がる」「跳ぶ」「見る」の運動課題をゲーム式体ほぐしの運動として行うと共に運動量の確保も図る  ● (2) では表現と結びつけ、気持ちを込めてお互いに協力してできるようになる

- ①心も体も一体となって楽しく動くことができましたか？ (できた 117/118 99%)  
 (できなかった 1/118 1%)
- ②ここでわかったこと気づいたこと(発見)は何ですか？ (回答 104 88%)
- ③友達と協力したり調整したりしながらできましたか？ (できた 114/118 97%)  
 (できなかった 4/118 3%)
- ④次の段階へのやる気がわきましたか？ (わいた 117/118 99%)  
 (わかなかった 1/118 1%)

展開・30分	(3) 4人で何かを表現しながら運動課題を行う (例 風と蝶、波、サーフィン 等)  (4) 8人で運動課題を1つ加え、5つの運動課題で創作する 発表に向けて踊りこみをする	● 4人になることでイメージを上げ、それに協力して取り組むことができる ● 8人で運動課題を生かし、協力して創作に取り組むことができる ● 運動課題をプラスすることでよりイメージに近づけた表現ができる ● しっかりと踊り込み発表力をつける
--------	--	--

- ⑤スムーズに展開(創作)へ移行できましたか？ (できた 117/118 99%)  
 (できなかった 1/118 1%)
- ⑥グループ創作における気づきや発見、分ったことは何ですか？ (回答 105 89%)
- ⑦グループの人と協力したり調整したりしながらできましたか？ (できた 117/118 99%)  
 (できなかった 1/118 1%)

まとめ7分	(5) 発表・鑑賞 「バスケットボール」「ウサギと亀」「スーパーボール」 「飛べるようになった小鳥」「ボーリング」「サッカー」 「飛行機」「野球」「綱引き」「玉いれ」「洗濯機」 「トトロ」「コマ」「台風22号」「実況アナ」「テロ」	● 自分たちの成果を十分に発表することができる  ● 他のグループの作品を鑑賞し自分たちとの違いを見つけ、感想を述べるができる
-------	---	---

- ⑧発表していて気づいたこと分かったことは何ですか？ (回答 90 76%)
- ⑨発表を観ていて分かったこと気づいたこと(発見)は何ですか？ (回答 104 88%)
- ⑩グループで協力したり調整したりしながら発表できましたか？ (できた 110/118 93%)  
 (できなかった 8/118 7%)

(表4) 「リズムの課題」による指導例

	学習活動の内容	指導のねらい
導入 ・ 8 分	(1) 2人組でリズムとり ※手をたたく・床をたたく・タップダンスをする・体の部分をたたく、などを即座に模倣する  (2) 4人組でリズムとり ① 1対3で感じをこめてリズムとり ② 1対3でリズムの感じを動きにして返す	●(1)(2) リズム課題をゲーム式体ほぐしの運動として行い、即座に相手のリズムをつかみ、模倣できるようになる  ●(2) いろいろなリズムを動きと結びつけ、運動量の確保と共に、呼吸をあわせ、感じをこめて動けるようになる

- ①心も体も一体となって楽しく動くことができましたか？  
(できた 118/118 100%)  
(できなかった 0/118 0%)
- ②ここでわかったこと気づいたこと(発見)は何ですか？  
(回答 88 75%)
- ③友達と協力したり調整したりしながらできましたか？  
(できた 114/118 97%)  
(できなかった 4/118 3%)
- ④次の段階へのやる気がわきましたか？  
(わいた 118/118 100%)  
(わかなかった 0/118 0%)

展開 ・ 3 0 分	(3) 4人でコーラス ※指揮者(1人)の指揮棒の通りに他の3人が動く  (4) 8人でコーラス隊 ※「〇〇の歌」というテーマで創作をする 指揮者(1人)の指揮棒の通りに他の7人が動く  発表に向けて踊り込みをする	●4人で協力して気持ちをひとつにして取り組むことができる  ●8人で「〇〇の歌」のイメージを固め、指揮者に集中し、歌を歌うように動くことができる  ●イメージをリズムに、更にそれを動きにしていく段階を協力してできると共に、リズムの認知を深める  ●しっかりと踊り込み発表力をつける
------------------------	--	--

- ⑤スムーズに展開(創作)へ移行できましたか？  
(できた 118/118 100%)  
(できなかった 0/118 0%)
- ⑥グループ創作における気づきや発見、分ったことは何ですか？  
(回答 87 74%)
- ⑦グループの人と協力したり調整したりしながらできましたか？  
(できた 117/118 99%)  
(できなかった 1/118 1%)

ま と め ・ 7 分	(5) 発表・鑑賞  「魚の歌」「台風の歌」「祭りの歌」「太鼓の歌」 「BASEBALL SONG」「カエルの歌」「海の歌」 「水の歌」「洗濯機の歌」「新宿一人ごみの歌」 「洗濯物の歌」「サーフィンの歌」「ミッキーの歌」 「小鳥と風船の歌」	●自分たちの成果を十分に発表することができる  ●他のグループの作品を鑑賞し自分たちとの違いを見つけ、感想を述べるができる
----------------------------	--	---

- ⑧発表していて気づいたこと分かったことは何ですか？  
(回答 78 66%)
- ⑨発表を観ていて分かったこと気づいたこと(発見)は何ですか？  
(回答 101 86%)
- ⑩グループで協力したり調整したりしながら発表できましたか？  
(できた 112/118 95%)  
(できなかった 6/118 5%)

(表5) 「空間の課題」による指導例

	学習活動の内容	指導のねらい
導入・10分	(1) 2人組で「くっつく」「離れる」競争 ① 2人組でくっついたままなるべく速く移動 ※いろいろな部位をくっつけいろいろな形をつくってみる(肘と膝、頭と背中、足裏と指先等) ※離れるときにいろいろなものになって離れる(例 セメダイン、納豆、かさぶた等)  (2) 4人組で何かになって「くっつく」「離れる」を表現する ※他のグループが何を表現しているのが当てる(例 磁石、恋人、お餅、マジックテープ等)	●(1)(2)で「くっつく」「離れる」の課題をゲーム式体ほぐしの運動として行うと共に、いろいろな形をつくって身体感覚を研ぎ澄ます ●2人で表現するものになりきって呼吸を合わせてできる  ●(2)では表現するものの特徴をつかんで動くことで課題の特性を知る

- ①心も体も一体となって楽しく動くことができましたか？  
 (できた 118/118 100%)  
 (できなかった 0/118 0%)
- ②ここでわかったこと気づいたこと(発見)は何ですか？  
 (回答 91 77%)
- ③友達と協力したり調整したりしながらできましたか？  
 (できた 117/118 99%)  
 (できなかった 1/118 1%)
- ④次の段階へのやる気がわきましたか？  
 (わいた 117/118 99%)  
 (わかなかった 1/118 1%)

展開・28分	(3) 8人で知恵の輪 ※「点在」「集合」「離散」の空間課題を知恵の輪を題材に表現する  (4) 10～12人で3つの空間課題「点在」「集合」「離散」を活かして創作する  発表に向けて踊りこみをする	●8人が、一体となって協力して取り組むことができる  ●大人数で更にイメージを拡げて取り組むことで、空間課題の特性を知る  ●踊り込むことで発表力をつける
--------	--	---

- ⑤スムーズに展開(創作)へ移行できましたか？  
 (できた 118/118 100%)  
 (できなかった 0/118 0%)
- ⑥グループ創作における気づきや発見、分ったことは何ですか？  
 (回答 90 76%)
- ⑦グループの人と協力したり調整したりしながらできましたか？  
 (できた 116/118 98%)  
 (できなかった 2/118 2%)

まとめ・7分	(5) 発表・鑑賞 「蛙の産卵」「お米の一生」 「食物の消化—エネルギーへの道—」 「動物園」「RUSH」「タンポポ」「大家族の食事」 「磁石」「タンポポの綿毛」	●グループが協力して成果を十分発表することができる  ●他のグループの作品を鑑賞し自分たちの違いを見つけ、感想を述べるができる
--------	---	---

- ⑧発表していて気づいたこと分かったことは何ですか？  
 (回答 70 59%)
- ⑨発表を観ていて分かったこと気づいたこと(発見)は何ですか？  
 (回答 96 81%)
- ⑩グループで協力したり調整したりしながら発表できましたか？  
 (できた 113/118 96%)  
 (できなかった 5/118 4%)

以上の3事例が、今回の検討で一番課題にふさわしい導入であるという結果をみたもので、アンケート調査は、「体ほぐしの運動」のねらいに沿って段階(導入・展開・まとめ)ごとに(表2)のような設問で行った。(回収118/有効回答63%)

## VI まとめ

3事例の導入部で必ず実践され、達成されている内容は、以下の3点であることが、表3. 4. 5よりわかる。

- 1) ゲーム式「体ほぐしの運動」
- 2) 課題の提示
- 3) 課題と表現・イメージの融合

### 1) ゲーム式「体ほぐしの運動」について

「運動の課題」では、4種類の運動課題を、2人組で競争(速く・遅く)させながら「体ほぐしの運動」を行うことで、課題の明確化と運動量の確保が図られている。

「リズムの課題」では「体ほぐしの運動」を模倣遊びを通して行うことで、課題の認知と明確化につなげ、課題学習の導入としての役割を果たしている。

「空間の課題」では身体でつくる様々な形状の正確性と独自性を他と競い合いながら「体ほぐしの運動」を行うことで、空間の認知と課題の明確化を促す活動となっている。

以上、何れの課題においても、ゲーム感覚のもとに、各課題の認知と明確化が図られ課題学習の導入としての目的が達成されている。

また、活動を2人組や多人数で協力して行うことで、「体ほぐしの運動」のねらいである、「気づき」・「調整」・「交流」も達成され、加えて競い合うことで運動量も確保されるという内容になっている。

### 2) 課題の提示と明確化について

前項で明らかになったように1)と2)は互いに渾然一体となって関わることで、それぞれに成果をもたらしているということが、今回の事例実践で浮き彫りとなった。

### 3) 課題と表現・イメージの融合について

「運動の課題」と「空間の課題」においては、課題に

ふさわしい身近な題材をすばやく見つけ、「何を表しているのか当てっこをする」という活動で、早い段階で課題と表現・イメージを掛け合わせ、融合させていくことをねらいとしている。

この活動では課題の表すものになりきり、心身ともに表現の世界に没入することが要求され、自ずと課題と表現・イメージの融合をみる活動となっている。

「リズムの課題」も、リーダーが指定したリズムや感覚をキャッチし、直ちに動きにしていく際に、正確性と共に、リズムのもつイメージや情緒の体現化も求められ、ここで課題を表現へと導き、課題と表現・イメージの融合をめざす活動となっているのである。

以上を要約すると、創作ダンスの課題学習法の導入部に、ゲーム式「体ほぐしの運動」のねらいを根底にもつ活動が、有効であるということ。

同時に、従来のダンスウォームアップ(心身のほぐし)のねらいも達成されていなければ、課題と表現の融合を図ることができないということも判明した。

つまり、「創作ダンス」の導入部にふさわしい「体ほぐしの運動」のあり方としては、「体ほぐしの運動」のねらいと、課題学習の導入のねらいが渾然一体となった活動であるということ、本事例研究で確認することができた。

以上、本研究における結果であるが、今後は他の課題で検討を重ねたい。

## 参考文献

- 1) 文部省(2000.3)学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」-授業の考え方と進め方-
- 2) 別冊・体育科教育 からだほぐしの運動「体育科教育」(2003.3)
- 3) 村田芳子他(2002.7)「体ほぐしの運動」活動アイデア集、教育出版