

体育授業におけるエアロビックダンスについて

田 辺 圭 子

1. はじめに

授業の中でダンスを教えながら感じることは、学生の多くがダンスに関心を持っていることである。しかし、学生は感情や思いを身体で表現したり、「～になってみる」のように個人が動きの中に反映されるものに対しては、ほぼ全員が動こうとはしない。学生が喜ぶいわゆる“のりのいい”曲に合わせたダンスでも、組み合わせる身体部位が多かったり、動きが複雑であればあるほど、ダンス習熟度の高い学生は喜んで動くがそうでない学生は、興味があっても出来ないとあきらめてしまうか、自分では踊らず傍観してしまう。

大学生のダンスに対する意識と活動の実態に関する報告¹⁾²⁾³⁾からは、ダンスを踊ることにも見ることに好意的であるが、創ることについてはあまり好意的ではないこと。また、これまでのダンス授業の内容についてはあまり満足しておらず、自分の踊りたい踊りが学習できなかったと答える学生が多い傾向にあることが伺われる。この理由の一つとして学校体育におけるダンス教育に対して教師が、「感情を豊かにする」「リズムにのって体力作り」「表現・伝達の喜び」「想像性・創造性豊かな人間をつくる」とダンスの教育的価値を認めているにも関わらず、現実には「子どもが動かない」「助言の仕方がわからない」「自分動いて見せられない」など、頭を悩ませていることがあげられるであろう。⁴⁾⁵⁾教師も学生（生徒）もダンス授業の必要性を感じており、教師が学生のニーズを取り入れながら、ダンスを系統立て、ダンス授業として指導法を確立していくことが必要であろう。また、ダンスを教える教師の誰もがができるダンス授業の指導法を、具体的な指導実践によって提案していくことにより、教師と学生がともに満足のいく授業がなされていくのではないだろうか。

そこで本研究は、エアロビックダンスを用いた授業実践を用い、教師と学生がともに踊る楽しさを味わうダンス授業を考えるものである。

2. エアロビックダンスについて

エアロビックダンスはケネス・クーパーのエアロビクス理論をダンス運動に適応して、ジャッキー・ソーレンセンによって考案されたものである。今日では老若男女を問わず多くの人が楽しんでいるが、その理由として①健康・体力作りに直結すること、②指導者の運動を模倣しながら行うため、だれでもすぐに参加できること、③音楽に合わせて行うため、多くの人が同時に、リズムにのって動く楽しさを共有することができることがあげられる。⁶⁾また、本来の目的は健康・体力作り

であるが、エアロビックダンス自体に定型がないため、時代のニーズに応じながらたえず変化しており、近年若い世代の間ではストリートダンス、ヒップホップといったダンスの振付中心のプログラムが隆盛している。⁷⁾千住は⁸⁾エアロビックダンス受講者の実態調査から、経験を重ね、技術水準が高まるとともにその魅力は健康作りから自己実現・自己表現へと変化することを明らかにしており、各自が目標を設定して楽しんでいる様子が伺われる。

エアロビックダンスは、有酸素性運動であるエアロビクスから創られている。そのため、エアロビックダンス用の音楽のリズムは一定の速さを刻む拍節リズムを基にしている。また、足の動き(ステップ)は大きく分けると、ジャンプをともない着地衝撃の大きいもの(ハイインパクトステップ)とどちらかの足が常に床に着いていて着地衝撃の小さいもの(ローインパクトステップ)に大別されており、運動強度は、身体重心の移動距離、動作の大きさ、上肢運動の増減、音楽のピッチによって調節される⁹⁾。振付にはフリースタイル(様々な動きへ移行していく方法)や構成された振付、ビルディングブロック法(ステップをつけ加えていく方法)等があり、足の動きに腕の動きを組み合わせ、運動の三要素(空間・時間・力)を踏まえながら曲のビート(基本は8ビート)にあわせる¹⁰⁾など、動きを組み立てることは難しくない。

3. 模倣について

教師が抱える最も大きな悩みは「学生(生徒)が踊ってくれない」ことであり、学生が踊らない理由である「恥ずかしさ」をいかにしてとるかが重要な課題である。渡辺は¹¹⁾他人の前で大胆に行動し、じょうずに表現できる「平気さ」は運動能力と無関係ではないこと。また、身体と精神を完全に解放させ、全てを自分から引き出していくことは心理的には大きな負担であり、あるよりどころがあってそれを支えとして表現をしていくことは全くの自由よりは容易であり、初心者において完全な自由は完全な束縛であることをあげている。また、この拠点を最初は多くし、しだいに少なくしていった最後には全くなくすること、すなわち支えの量をかえ、支えの質(リズム、空間、人間関係、音楽、主題)を変化させることとして八段階の指導法をあげているが、その第一段階として模倣をあげている。指導者(インストラクター)の動きを完全模倣するエアロビックダンスは、受講者にとって完全な束縛状態であるが、最も心理的に負担のない状態で行われていることになる。

4. 創作について

ダンスに限らず、自らの手で創り出す喜びは誰もが感じる場所である。指導者の動きの模倣で終始することで授業を組み立てることも可能であるが、それでは、習い事のダンスと同じになってしまう。渡辺は¹²⁾舞踊の教育的な意味を身体的、精神的、社会的の三つの面から取り上げている。身体的には「運動の経験あるいはよく踊るための運動の達成を願っての遂行が、人間のいろいろな身体的能力を発達させること」であり、精神的には「情緒の解放と美的感情、知性と意思の高まり」をあげている。社会的には「グループによる創作の過程において、自分の思いつき以外の他人の思いつきから自己の経験の領域をひろめる」としている。また、邦は¹³⁾、「舞踊において、それが教

体育授業におけるエアロビックダンスについて

育としてとりあげられた場合は「踊り」とか舞踊の作品のことを指すのではなく、作品ができるまでの課程全部を意味するのである。故に教育舞踊の理念は人間形成という教育目的を達成するために、その手段として舞踊創造の過程をとりあげるといふことにある。」と述べており、舞踊教育における創作を重要視している。しかし、渡辺も邦も指導者は舞踊創作のための理論と指導者自らの実践が必要であることを各々の著書で述べており、指導者の学びの重要性を説いている。しかし、学びきれない教師やダンスが不得手な教師は、踊りが心と身体の密接な関係を持っており、身体が表現の手段となることのみに着目して、学生に内発的動機付けのないまま安易に内面を身体によって表現させ、作品を創らせることで授業を成立させているケースが多くみられる。これが、学生(生徒)の授業のダンス嫌いを生んだ要因であろうと推察される。学生にまず踊る楽しさを十分に味わわせ、何かを表現したいという内発的動機付けが起きてから舞踊創作の段階に入るべきである。

エアロビックダンスは、体操の要素も多く含まれているため、動きと内面がほとんど結びつかない。そのため、動きを創る場合は身体部位の組み合わせにより可能となるため、前述したような舞踊創作による効果全ては得られないが、身体部位の組み合わせによって動きを各自が創り出すことは容易である。各自が創った動きを持ち寄り、グループで意見を出し合いながら、一つにまとめていく経験が可能となる。

5. 作品を発表する機会をもつことについて

エアロビックダンスを発表する機会をもつことについて千住は¹⁴⁾「レッスンではインストラクターに動かされるものとして、自分の身体を見られる対象としては意識しておらず、身体のストレス解消になっていると考えられるが、舞台上で発表することを前提にレッスンに取り組むと実践者の中に観客の立場に立って自己の身体を見つめるという意識も同時に高められ、自らが動くことの楽しさ、動きを通しての個性の表現の大切さに気づくまでに高められていくことが推察される」としている。また、「作品を仕上げたことの喜び・仲間の和・作品を作り上げるときの一人一人の積極的な取り組みの姿勢の大切さ・仲間の協力の必要性もその意義であると実践者が考えている」ことを報告している。しかし、一歩間違えると舞台上で作品を発表することによって、舞台上で自らを客観視した経験がエアロビックダンスを嫌いなものにさせてしまうこともあり、指導者の配慮が必要なことを忠告している。

6. 授業実践

1.～5.までの内容を踏まえてたダンス授業の具体的な実践を報告する。

授業は、週1回 2コマ(45分×2)を約8回実施。約60人の学生からなる。

(1) ねらい

この授業におけるねらいは踊る楽しさを味わうことであり、そのために「音楽に合わせて身体を動かす経験をする」個人レベルでの楽しさと「グループでアイデアを出し合い、発表する経験を

する」グループレベルの楽しさを味わうことを具体的なねらいとして授業を組み立てることにした。

(2) 内 容

授業の主な内容を次の4つで構成した。

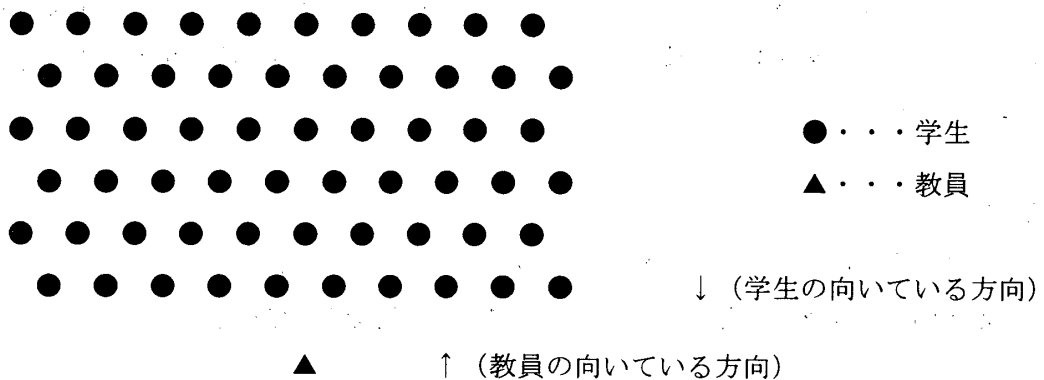
- ①ウォーミングアップ
- ②教師の完全模倣（ウォーキング、ジョギング、ツイスト、ジャンプ）
- ③小作品
- ④動き創り

①ウォーミングアップ

ダンス授業へ気持ちを高めていくことと、けが防止のためにストレッチを中心としたウォーミングアップを行う。

②教師の完全模倣（ウォーキング、ジョギング、ツイスト、ジャンプ）

「音楽に合わせて身体を動かす経験をする」ために教師の完全模倣を行う。学生の恥ずかしさを取ることに、教師の動きを見やすくするために、教師と向かいあい（図1）のように並ばせて行った。エアロビックダンスの足の動き（ステップ）は大きく分けると、ジャンプをとめない着地衝撃の大きいもの（ハイインパクトステップ）とどちらかの足が常に床に着いていて着地衝撃の小さいもの（ローインパクトステップ）であるが、学生がわかりやすいようにウォーキング、ジョギング、ツイスト、ジャンプを主な足の動きとし、それ以外はその他のステップとした。各々の足の動きに手の振りをつけた動きを充分体験させことにした。この時学生にはあらかじめ「指導者の空間移動は8拍を基本にしていること」を伝え、各自が「エアロビックダンス音楽の拍節リズムに足のリズムを合わせる」ことに留意することを強調した。



（図1）教師の完全模倣時の隊形

体育授業におけるエアロビックダンスについて

③小作品

小作品は次の動き創りにつなぐためのものであり、「グループでアイデアを出し合い、発表する経験をする」導入として行った。小作品は教師が創作した作品を完全模倣させた。この作品は、AとBの2パターンの動きの繰り返しが主であり、その他として、出だしの動き（8拍×8）、終わりの動き（8拍×4）の他に、前進（8拍×2）、泳ぐ動作（8拍×8）、ポーズ（8拍×4）が入っている簡単なものである。（図2）学生が踊りを全て覚えた頃に、「踊りの一部分（出だしの動きとポーズの部分 表内*部分）を創ってくる」と「踊りの隊形を変化させる」という課題をあたえ、グループ毎に発表させた。作品の大部分は指導者が創っているため、課題の内容は簡単なものであり発表までにグループ内で十分な意見交換ができなくて発表ができないという事にはならない。意欲的なグループは課題に取り組みよりよいものにしようと工夫してくるが、そうでないグループは発表に必要最小限の課題を発表直前にグループで打ち合わせて演技する。しかし、この段階では発表をするためにグループ全員が一度は集まり、練習する機会をもつことと、発表を経験しておくこと、他のグループの発表を観ることが重要であり、これらの経験が次の動き創りの発表につながっていくと思われる。

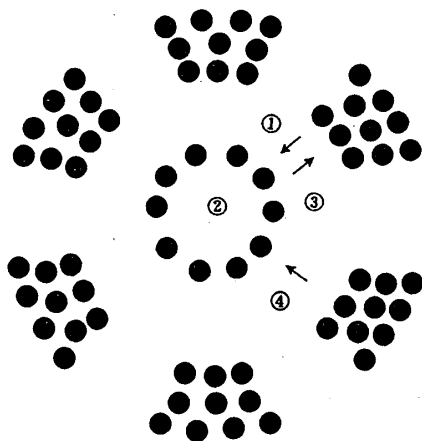
動きの種類	動きの内容
待ち (8×2)	音楽を聞きながら待つ
*出だしの動き (8×8)	
A (8×4)	①ジョギング→右腕前・右脚横→左腕前・左脚横 ②ジョギング→右腕横・右脚横→左腕横・左脚横 ③ジョギング→右腕上・脚その場→左腕上・脚その場 ④右腕左斜め上・右脚横→脚そろえる→左腕右斜め上・左脚横→脚そろえる
A (8×4)	
B (8×4)	①右膝曲げて片足ジャンプ・両手右膝タッチ→右脚下ろす (2回繰り返し) ②左膝曲げて片足ジャンプ・両手左膝タッチ→左脚下ろす (2回繰り返し) ③右膝曲げて片足ジャンプ・両手右膝タッチ→右脚下ろす (2回繰り返し) ④左膝曲げて片足ジャンプ・両手左膝タッチ→左脚下ろす (2回繰り返し) ⑤ 後ろへ4歩下がる→左脚左横に出し腰を落とす・左腕下に押す (2回繰り返し)
A' (8×5)	④を2回繰り返す
前進 (8×2)	8歩前進する
A (8×4)	
A (8×4)	
B (8×4)	
前進 (8×2)	
*ポーズ (8×4)	4ポーズする
泳ぐ (8×8)	①ジョギングで前進・腕はクロール ②ジョギングで後進・腕は背泳ぎ ③ジョギングで前進・腕は平泳ぎ ④ジョギングで後進・腕は背泳ぎ
B (8×4)	
A' (8×5)	
*ポーズ	4ポーズする
終わりの動き (8×4)	①右を向く・腕は伸ばして上下に左右交互に動かす ②正面を向く・腕は伸ばして上下に左右交互に動かす ③左を向く・腕は伸ばして上下に左右交互に動かす ④右から左へ手をかいぐりをしながら動かす ⑤左右の腕を肩の高さで伸ばす ⑥首を後ろにたおす

*部分を各グループで創る

(図2) 小作品 (Do you need somebody.) 振付

④動き創り

動き創りは、「グループでアイデアを出し合い、発表する経験をする」ために、小作品が踊れるようになってから始めた。毎時間ジョギング、ツイスト、ジャンプの中から1種類の足の動きを課題として「足の動き24拍（8拍×3）に手の動きを3種類以上入れる」とした。この時、「創るときはグループで円になること」、「考える時間は約5分、考えている間は足を止めてはいけない。」こととし、グループ毎に発表させた。ダンスに限らずグループで何かを創るように課題を出すと必ず円になって相談する。渡辺は¹⁵⁾即興法の中で「与えられた空間が広すぎると心理的な圧迫につながる」と述べているが、円になって相談することは、皆の意見が聞けるという便宜的な意味だけでなく、心理的な安定感をもたらしているように思える。発表だからと言って安易に円を開いた横一列の状態演技させることは、観ている者の視線を直接感じるものであり、学生の不安を高めるものと思われる。そこで、観る者の視線を背中受ける形で発表できるように「発表は円で行う」とした。また、発表グループ以外のグループは発表グループを取り囲むようにして見させた。(図3)発表グループの発表の間、「観ているグループは、手拍子でリズムを取る」とし、観ている者も演技の一部に参加している形をとった。発表グループは8拍で発表場所である円の中心に向かって拍手をしながらジョギングで登場し(①)円になり8×3拍の演技を行う(②)。演技が終わると、8拍で拍手をしながら元の位置に戻る(③)こととした。また、次の発表グループは前のグループが戻ると同時に登場する(④)こととし、全グループの演技を3回繰り返した。



- ①発表グループは8拍で円の中心に向かって拍手をしながらジョギングで登場し、円になる。
- ②8×3拍の演技
- ③8拍で拍手をしながら元の位置に戻る
- ④次のグループが8拍で円の中心に向かって拍手をしながらジョギングで登場し円になる。

*以下同じ要領で全グループの演技を行う。

*全グループの演技を3周行う。

(図3) 動き創り発表時の隊形

ジョギング、ツイスト、ジャンプの3種類全ての動き創りを経験した後、試験課題として「ジョギング24拍、ツイスト24拍、ジャンプ24拍を自由に組み合わせ計72拍のまとまりをつくり、そのまとまりを3回繰り返す」を課した。また、加えて「まとまりの前24拍分の動きを考えること」、「まとまりの中に3種類の足の動きとは関係のない、つなぎの動きを自由にいれてもよい」「隊形は円以外の

体育授業におけるエアロビックダンスについて

形を工夫する」とし、グループ毎に発表させた。

(3) 授業実践に関する考察

エアロビックダンスは、誰でも気軽に楽しめるようにプログラムされたものであり、エアロビックダンスの音楽には拍節リズムが刻まれている。本授業において、教師の完全模倣時の足の主な動作をウォーキング、ジョギング、ツイスト、ジャンプとし、足の動きを音楽の拍節リズムに合わせることを学生に強調した。足の動きをマスターする事は容易であるため、教師が学生の能力に応じて手の動きを工夫することによって、学生が容易に教師の動きを模倣することができた。また、模倣時、学生が動かないことはなく、全員が参加して踊ってくれた。これは、ツイスト以外の足の動きが日常動作であり、ツイストも流行しているダンスの中では非常によく使われる動きであるため、足以外の部位の動きを変った動きにしても、特別なダンスを踊っているという印象が少ないことと、全員で一斉に音楽に合わせて踊ることが恥ずかしさを取り除くためではないかと考えられる。足の動きが決まっていることは、手の動きを考えることに重点を置くことができるため、学生に提示する動きを創りやすい。さらに、リズムを変化させたり手の動きにダンス的なものを取り入れることで、音楽にあわせて教師も学生とともに踊りを楽しむことができた。

動き創りでは、学生が互いに動きを出しあう段階において、足の動きが決まっているため、手の動きを中心に話し合うことになり、互いに意見を出し合い動きを考えることを容易にしたようである。このため、隊形や作品全体の動きの組み合わせを工夫したり、グループ全体の動き合わせ等の作品発表のための練習・準備に時間をかけることが可能となったようである。

7. まとめ

学生の動き創りの試験課題発表後の感想の中に「一つの大きな動きを創るための欠かせない要因となり、みんなと一体になれた瞬間は気持ちよかった。」という一文があった。ダンスを仲間とともに踊る楽しさは一人で踊るときとは違う楽しさを経験することができる。近年、学生が友達との接し方に悩む傾向にあるといわれているが、ダンスを共通話題とし、互いに意見を出し合いながら一緒に踊りを楽しむ経験ができるのではないだろうか。エアロビックダンスがダンス授業の全てとはなりえないが、ダンス授業の導入として、学生が踊る楽しさを知り仲間と楽しさを共有する経験をするためには有効ではないかと思われる。

引用・参考文献

- 1) 立木正、大学生のダンスに対する意識と活動の実態に関する調査研究—東京学芸大学の学生を中心として—、東京学芸大学紀要、5部門47, 1995, PP. 269-275
- 2) 多保田治江、田辺圭子、保育者養成における表現活動について、北陸学院短期大学紀要第28号, 1996, P 20
- 3) 宮下恭子、雨々崎俊子、女子大学生のダンスに関する意識の検討、舞踊学第16号, 1994, P 48~49
- 4) 三浦弓杖、舞踊教育で今何が問題か、体育科教育6, 1995, PP. 10-11
- 5) 畑野裕子、茅野理子、三浦弓杖、松本富子、ダンス指導実践に関わる現職教員の意識—小学校を対象として—、舞踊学16号, 1994, P43~44
- 6) 沢井史穂、エアロビクスの現在、からだの科学 208号, 1999, PP. 2-7
- 7) 沢井史穂、エアロビックダンスの動きを教える、体育の科学 VOL. 43 (5), 1993, PP. 385~389
- 8) 千住真智子、エアロビックダンスの魅力(Ⅱ) 特に初心者にとって発表の機会をもつことの意味について、大阪教育大学紀要 第IV部門 第42巻 第2号, 1994, PP. 245~253
- 9) 松尾千秋、エアロビックダンスの授業づくりに関する研究—プログラム構成能力の育成に焦点をつけて—、広島大学教育学部紀要 第二部 48号, 1999, P123
- 10) 山岡有美、男女共習のエアロビック・ダンス、女子体育40(7), 1998, PP. 48~50
- 11) 渡辺江津、舞踊創作の理論と実際、明治図書, 1966, PP. 101~119
- 12) 渡辺江津、前掲書11) PP11~17.
- 13) 邦正美、教育舞踊原論、万有出版刊、1960, P. 22
- 14) 千住真智子、前掲 8)
- 15) 渡辺江津、前掲書11) , P. 107