

## 踊ることのもたらす

### 自己成長と啓発の可能性 ベリーダンスとヒップホップの事例から 中里有輝子（社会人 一般）

文部科学省は平成20年3月28日、中学生学習指導要領の改定を告示し、新学習指導要領で、ヒップホップを中学生保健体育の必修科目としたが、日本の教育界が授業に取り入れられるようになる以前から、ヒップホップ、ベリーダンスともに習い事として多くの人たちに親しまれている種目であった。これらのダンス2種が、日本で広く受容されているのはなぜか、その理由の一端を明らかにする。踊ることが心身の成長につながり、啓発の可能性があることを説明し、これからの社会的貢献への期待を確認する。

#### 【ベリーダンス】

中東(エジプト、トルコ等アラブ諸国)発祥の民族舞踊で、太古から子孫繁栄、豊穡を祈願する比較的土着的な踊りとして脈々と受け継がれてきた。世界最古の踊りと言われ、女神崇拜のための儀式として巫女たちが踊ったのがはじまりと言われている。地中海世界、中東、アフリカと関係が深く、紀元前5世紀のエジプトにおいて墓の壁画に半裸のダンサーたちの姿が描かれているが、その姿がベリーダンサーが鏡の前で行う柔軟体操の姿勢に似ているとされた。12世紀から13世紀にかけてのペルシャの壁画、中東以外の地域でも、18世紀から19世紀にかけての壁画の中にも登場している。20世紀以降、ヨーロッパ、アメリカなど世界へと広がり、日本には1980年辺りに入ってきたとされており、現在20~70歳代という幅広い年齢層にたしなまれている。世界中に受け継がれていくうちに、多様な要素をそなえていくようになり、踊り

方、装束、リズムなど様々である。ベリーダンスは、お腹の動きが特徴的な事からその名がついたと言われている。お腹と骨盤周りのムーブメントと全身運動が行なえ、シェイプアップ効果抜群である。音楽にあわせ楽しみながら動くことで、ストレスなく自律神経を整えていく。今回、基本的な動きの効果とウェルビーイングへの貢献を中心にまとめる。

#### 【ヒップホップ】

ヒップホップダンスは、ストリートダンスの中で最もポピュラーなものの一つである。色々なステップがあるが、決まった型はなく、自由に踊りやすく表現の幅が広い。躍動的なパフォーマンスで観客を魅了するが、元々パーティーダンスの要素が強く、正解不正解があるというよりも、誰もが楽しめるものである。日本に定着したのは、アフリカのバンバータが来日した1985年とされ、日本での本格的なイベントが成立した年でもある。今回、動きの基本の一例と、それに合わせた音楽や振り付けと動きが生み出すグルーブ感、付随するウェルビーイングについて、そして教育界に取り入れられた理由の一端を説明する。

---参考文献---

田邊 信弘

日本におけるヒップホップ文化の浸透  
馬場 洸志 長坂 祐哉 倉本 哲男  
総合的な学習時間における新たな教育実践  
~ヒップホップ型教育~

ベリーシェイプ volume55/56

体育の科学 volume72

磯田三津子

ヒップホップ・ラップの授業作り  
ノーラン・ジョーンズ

『The Conversation』への寄稿