

全身運動性を伴うゆっくり動くムーブメント・ アプローチ作成へ向けた質的検討

清水知恵 (福岡教育大学)

I. 背景と目的

時空間芸術は、舞踊・オペラ・演奏・演劇など様々な芸術分野があるが、作品に関わるアーティストの身体と自己概念は密接に関係している。中でも創造する作品中に人の身体を用いる舞踊では、演者が自己概念をどう捉えているかということ、客観視した自己の身体の動きをどう捉えているかは重要である。一方、このような特徴を持つ舞踊の運動学的な側面では、日常動作と一線を画す関節から関節へ全身を滑らかに連動させる動かし方がある。それは、観者から見ると滑らかに見える動きである。これは運動学・動作分析領域では運動連鎖 (Kinetic chain) といわれ、舞踊、リズム系ダンス、スポーツ、日常所作、流麗な野生動物の動き等でも見られる質の高い動きを形成する重要な一要素である。そして、このような全身運動性を伴う身体の動かし方の習得は、踊ることに関わる自己概念の形成に良好な影響を与えることが示唆されている (清水, 2002, 2004, 2018; 清水 2005-2007 基盤研究 C)。

こうした動き方の探究に関連し、2007年以降は、本研究者が文化庁在外研究員 (清水, 2003) の際に探求したテーマ「動きの質」に立ち返り、実践の中で質を捉えながら研鑽を積もうと試みてきた。そして、国際舞台芸術祭作品 (清水, 2012-2018, 2022) や現代ダンス公演 (清水, 2009-2015) を重ねながら実践知となる知見を得た。それは、訓練された演者らが、個々の呼吸を意識した全身運動性を伴う動きを行うと、長時間演舞を行っても舞台終了時に疲労感が殆ど見られなかったという事である。質的に高い身体操法が、演者らの無駄な力みを防ぎ、身体を硬らせず柔らかい状態で動き続けられたことが理由の一つであると考えられる。

以上より、科学的視点に実践知を融合させた研究の新たな問いとして、演者の踊ることに関わる自己概念がより良い方向へ変化すると同時に、演者が修得した身体の動かし方を無意識的な段階までできる限り早く定着させ、その状態で長期に渡り時空間表現ができるにはどのようにしたら良いか、ということをして「学術的問い」として一連の研究の根底に定めることとした。

本研究では、まず、演舞する際に自己否定的な認知が生じにくく、関節運動性がより意識しやすい、ゆっくり動く全身運動性を伴うムーブメント・アプローチを試作する。そして、長期的実験へ入る前の施行として、介入を行い、適用したアプローチの有効可能性と、被験者の心身における身体内部の動感を中心とした質的側面の変化について検討することを目的とする。

II. 方法

2-1. 全身運動性ムーブメント

このムーブメントは、アプローチのバックグラウンドに、身体の歪みを全身運動性によって除去する「操体法」 (橋本, 1978, 1987) の動きの法則をとり入れており、身体調整法の側面を含んでいる。そのため、このアプローチを行うことで、身体の可動範囲が拡大し、身体が自由度を取り戻せることから、心身を含む総合的な身体能力が高まる。このことから、舞踊以外のオペラや演奏、演劇などや、また時空間芸術以外の絵画や書、写真、建築、彫刻などの活動においても、アーティストの身体意識が高まるとともに自己概念が向上することで、創造する作品の質を高められる可能性がある。

試作では、アスリート等だけでなく舞踊熟達者にも適用可能なムーブメントを目指す。使用する動きのフレーズは、ラバン (Laban, 1980; ラバン, 1985, 1972) の4要素 (時間、空間、力性、流れ) のうち、特に、時間、力性の側面を中心にコントロールし作成した、1フレーズ60-90秒の動きである。演者の身体の「快」を鍵とし、「呼吸」が楽にできる動きを辿る方法で、ゆっくり動く「全身運動性ムーブメント・アプローチ」を適用した。

2-2. 対象/調査方法

高い身体能力を有する体育専門大学生を対象に実験に参加可能な被験者を募ったところ参加者は4名であった。少人数のため介入群・非介入群の設定による効果検証型の実験ではなく、実践を通じた開発型として実験を位置付け、4名全員を実験群として調査対象とした。3週間の介入を行い、時間は週1回、約30分であった。質的データ分析により効果を測定した。

III. 結果および考察

自由記述とインタビュー内容から、体験者の回答には肯定的な身体感覚が生じていることが見受けられた。さらに実験前後で、各自の動きにおける内的な感覚の変化が正確に捉えられ、向上していることが読み取れた。このことは個々の呼吸に基づいた動きの学習から個別の身体感覚に肯定的変化がもたらされたことを示唆している。詳細は、発表時に示す。

IV. まとめ

個々の呼吸に基づいた身体感覚が導く、ゆっくり動く「全身運動性ムーブメント・アプローチ」は、内的な身体感覚における変化 (動感) により早く変化をもたらし、心身への変化を生じさせている可能性がある。また動感変化は、身体知の創発・構築にも何らかの肯定的作用をもたらす可能性がある。

今後は、介入期間を延長した実験の実施、質的データの補完可能性があるテキストマイニング、M-GTA等を用いた分析方法についても検討したいと考えている。

(※ 参考文献一覧、略)