

ダンス創作能力と健康度の 関係についての一考察

埼玉女子短期大学 佐藤 節子

1. 目的

ダンスの体験が創造性¹に影響を及ぼし、心を癒し、健康へとつながる事例は多く報告されている。こうした事例を踏まえ、本研究では、一般の女子大学生を対象とし、創造性と健康度の関係や、ダンス創作能力と健康度の関係について分析する事を目的とする。

2. 仮説

創造的思考は日常生活の問題解決やストレスの軽減に貢献すると考えられるので、創造性と精神的健康には関連性があると推察される。(仮説1)

動きや並び方を表現するダンス創作能力は、精神と身体両面に関与するので、精神的健康や身体的健康と関連性があると推察される。(仮説2)

3. 方法

(1) 実施対象と時期

対象は健康・運動科学実習を受講する女子大学1年生67名で、健康度調査の実施時期は2000年4月、創作ダンス授業と創造性検査の実施時期は2000年9月～10月である。

(2) 実施内容

創作ダンス授業は週に1回90分を4回行った。1回目はグループ別の話し合い、2度目は創作活動、3回目は創作活動と発表、4回目に発表を撮影したビデオの鑑賞と創造性検査を行った。

健康度調査は、トーヨーフィジカルの健康度・生活習慣診断検査²を使用した。創造性検査は、東京心理のS-A創造性検査³A版を使用した。各グループのダンス創作能力は、先行研究を基に論者が考案した8項目で分析評価し、得点化する手法を用いた⁴。

(3) 分析方法

創造性と健康、およびダンス創作能力と健康の関係を探るために、総合的創造性10段階得点と、16項目の健康度・生活習慣診断検査5段階得点のグループごとの平均値、および8項目のダンス創作能力得点からなるデータ(25評価項目×8グループ)で主成分分析をした。相関行列算出後、固有値1以上の7主成分を抽出した。統計ソフトはSPSSを使用した。

4. 結果

抽出した7主成分の内、負荷量±0.55以上の項目に着目し、第1主成分を「積極的健康行動-並び方の数」、第2主成分を「休養度-好印象」、第

3主成分を「間食夜食-精神的健康」、第4主成分を「創造性-食品バランス」、第5主成分を「並び方の独自さ」と命名した。

5. 考察

(1) 仮説1の検証

創造性は社会的・精神的健康と関連のあることが第4主成分に示され、仮説1は裏付けられた。第2主成分では、休養度・睡眠状況・食生活状況との関係が示され、創造的思考を増進させる生活習慣が示唆された。

(2) 仮説2の検証

動きの数、広さ、深さ、独自さを表現する能力は、身体的・社会的健康や、生活習慣行動・運動状況・睡眠状況と関連があることが第1主成分に示された。また、動きの独自さを表現する能力は精神的健康と関係していることが第3主成分に示された。

並び方の数や広さを表現する能力は、身体的・社会的健康や、生活習慣行動・運動状況・睡眠状況との関連がないことが第1主成分に示された。また、並び方の深さを表現する能力と間食夜食をとらないこととの関係が第3主成分に示され、並び方の独自さを表現する能力と食事の規則性の関係が第5主成分に示された。よって、並び方を表現する能力は、身体的・精神的・社会的健康などの健康度との関連がないことが推察される。

6. まとめ

創造性は社会的・精神的健康や、休養度・熟眠度・食生活状況などの生活習慣との関連があると推察される。

ダンス創作能力の内、動きの表現能力は、身体的・精神的・社会的健康や、生活習慣行動・運動状況・睡眠状況との関連があると推察される。

ダンス創作能力の内、並び方の表現能力は、健康度との関連がないと推察される。

参考文献

- 1 アリエティは創造性を「偉大な創造性」と「普通の創造性」に分類し、同様にマスローも「特別才能の創造性」と「自己表現の創造性」に分類し、特別な才能と健康は別個の変数だが、自己表現の創造性は心理的健康とかかわる広義の創造性だと述べている。本研究では上述の「普通の創造性」を取り扱う。
- 2 徳永幹夫『健康度・生活習慣診断検査』トーヨーフィジカル、2000。
- 3 創造性心理研究会『S-A創造性検査手引』東京心理。
- 4 佐藤節子「ダンスの創作能力と創造性の関係について-動きや並び方の表現を中心に-」『埼玉女子短期大学紀要』第13号、1-14、2002。