

## 地域の踊りを利用したダンスエクササイズ の創案に関する研究

—「坂戸よさこいダンスエクササイズ」の  
可能性を探る—

長谷川千里 (東京女子体育大学)

金子 嘉徳 (女子栄養大学)

鞠子 佳香 (女子栄養大学)

超高齢少子社会を迎える今日の日本においては、より健康な社会を目指すことが大きな課題となっており、国は「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をはじめとする健康施策を進めている。健康の維持・増進を目的とした運動は、適度な運動量であると同時に、継続することが重要である。そこで地域で親しまれている踊りや、よく知られているダンスを健康づくりのための運動として動きやすく再構成することにより、運動を始めるきっかけを得やすくするとともに、運動の継続が容易になるのではないかと考え、ダンスエクササイズを創案した。

本研究では、今回創案した「坂戸よさこいダンスエクササイズ」（以下「エクササイズ」）の運動強度を測定し、健康づくりに適しているかを検証した後、「エクササイズ」と「エクササイズ」創案の元となった「坂戸よさこい」総踊り（以下「総踊り」）を実施し、両者のストレス度、自覚的習得度、アンケート調査結果を比較検討することにより、その有用性を検証することを目的とした。

「エクササイズ」実施時の運動強度は、平均4.8（±1.2）METsであり、健康づくりのための運動として適度な運動強度をもつと推察された。

唾液アミラーゼ値の変化によりストレス度を比較した結果、「エクササイズ」は実施後に有意に減少し、「総踊り」は実施後に有意に上昇する傾向がみられた（ $p<0.05$ ）。VASを用いて、自覚的習得度を比較した結果、「総踊り」に比べて、「エクササイズ」は有意に高い傾向がみられた（ $p<0.05$ ）。アンケートにより、体験後の感想、難易度、雰囲気体験の有無、再体験希望を調査した結果、「振付の難易度」では有意な差がみられ、「エクササイズ」の方が簡単である傾向がみられた（ $p<0.01$ ）。「楽しさ」「雰囲気の体験」「再体験希望」では有意な差はみられなかったが、両者とも高い傾向がみられた。これらの結果から、「総踊り」に比べ、「エクササイズ」は、ストレスを感じることなく実施でき、習得し易く、簡単であること、さらに、「総踊り」と同等に楽しく、よさこい祭りの雰囲気が体験でき、再体験したいと感じられるダンスエクササイズではないかと推察される。

## 長期的なダンス作品創作の グループ活動に関する研究

奥野 知加 (東京女子体育大学)

木原 寛子 (東筑紫短期大学)

### （研究目的と方法）

本研究は「全日本高校・大学ダンスフェスティバル（神戸）大会」のコンクールに臨む創作活動に着目し、長期間（5ヶ月間）の活動における活動者の体験過程を明らかにし、そこにおける指導のあり方について考察するものである。

対象は、某教員養成大学における学生18人の、作品着手からコンクール結果発表までの約5ヶ月間（3月～8月上旬）とした。

調査方法は、2種類の振り返り調査（リフレクティブ・リサーチ）を行なった。ひとつは活動者が活動過程を思い出し、協同作図作業（語句やイラスト）を行う。作図の際に、その時点での自己の気分のレベルを併記させた。作成図（縦60センチ横2メートル）は学年毎に計3枚収集した（調査1とする）。ほかに、活動者個人が全過程を振り返り、自由に記述した文章（16人分、10032字）を収集し、その自由記述文をKJ法で分析した（調査2とする）。

### （結果と考察）

調査1の3枚の作成図からは、活動の全容が概観できた。それによると5ヶ月間に3度の気分レベル上昇期（最高に達す）と、2度の気分レベル下降期（最低に達す）を認めることができた。前者3度の気分レベル上昇期は、全て学外活動であった（題材取材のための博物館訪問、海外の作家の作品鑑賞、自作作品発表）。ここにおける気分上昇の観点は、創作に関わる発見による驚きの感受であった。またその体験は更なるやる気へと展開をみせていた。一方、後者2度の気分レベル下降期（合宿期間、活動での意見の衝突）の原因は、身体的な疲労と人間関係の不和であった。これらは何れも次の活動に困難と停滞をもたらしていた。

調査2の自由記述文の分析からは、活動者の意識の所在や気づきに関して明らかになり、「ダンス創作の課題解決」、「グループ活動における人間関係」、「協働の意識」、「自己変容の認知」、「活動の捉え直し」、「創作ダンスの再認識」が抽出できた。本研究の調査1と2を考え合わせると、創作ダンスの長期グループ活動における活動者の学習の資源は多様化しているということ、また複合的であることが分かった。これに対する指導者は、様々な状況における問題の解決に、活動者と連携して当たることが求められる。つまり、多様な状況や複合的な課題に対して指導者は省察的な思考を展開し、実践的な探究を活動者と共に進めることが重要であると考察した。

## オハッド・ナハリン(Ohad Naharin 1952~) のGAGA考

— 多層性を導く比喩表現の役割 —

岡元ひかる (神戸大学大学院)  
関典子 (神戸大学)

「GAGA」とは、イスラエルを代表するバットシェバ舞踊団の芸術監督オハッド・ナハリンが独自に開発し、同舞踊団の公式トレーニングとして日々実践しているメソッドである。本研究では、ナハリン自身が2008年3月に発表した文章と、GAGA Japanプロデューサー・講師の鞍掛綾子氏に対するインタビュー・クラス受講にもとづく考察を行う。

GAGA最大の特徴は、講師の言葉がけによって、即興的な動きを誘発していく点にある。それは「どのように動くか」ではなく「何が身体を動かすか」に焦点を当て、慣習的な動きや感覚を超えた本質的な行為の場、リアルな状態を作り出すための方法である。講師が投げかける比喩表現に富んだ言葉は、ダンサーに新たな認識の発見を促し、慣習や癖に陥りがちな振付を新鮮に保つという効果をもたらす。つまり、与えられた振付の型をなぞるのではなく、比喩表現が喚起するイメージを発端として、ダンサー自らが考え、動くことを促すのだ。GAGAが目指すのはそのような状態であり、ここにこそ、バットシェバ舞踊団特有の「ミスの許されない振付、野性的なエネルギーの衝動」の所以がある。

多層性もまた、GAGAにおける重要な要素である。ナハリンは「GAGAは、様々な事象を同時に行うこと(多層的なタスク)への挑戦である」と述べている。ダンサーは講師の言葉に反応して絶え間なく動き続けるが、その際、一度得た感覚を中断させずに、次に指示された状態をさらに重ねていくというルールに従わなければならない。なおかつ、「骨と肉の間の摩擦を意識する」「身体の中で、あらゆる方向に向かうエネルギーと情報の流れの重要性に気づく」という言説にある通り、身体や動きの面でも多層性が追究され、ここにおいても「骨と肉と皮をはがす」「肉の間を骨が滑る」「肉が骨を掴んで引っ張る」「骨が皮を突き抜ける」など、様々な比喩表現が用いられている。

言葉を用いたメソッドは舞踏などの前例があるが、GAGAは、比喩を刺激として想像力に訴えかけ、「動きの方法」をダンサー自らに思考させるという意味において、他のジャンルにも応用可能なメソッドである。コンテンポラリーダンスの世界では、既成のテクニクやジャンルに囚われることなく、創意のあるオリジナルな時空を切り開くことが重要とされる。GAGAの汎用性は、ベースとなるメソッドの不在がしばしば指摘されるコンテンポラリーダンスの世界を拓く新たな鉞脈として、重要な位置づけにあると言える。

## バウハウス舞台と「科学」 ～ オスカー・シュレンマーの 現象学的取り組み

柴田 隆子 (東京大学特任研究員 PD)

バウハウスでのオスカー・シュレンマーの舞踊への取り組みは、学術・科学研究における舞踊の可能性を検討したものである。芸術と科学技術との統合を目的とした教育・研究機関バウハウスでは、舞踊に対する現象学的なアプローチが授業や作品制作で構想・展開された。舞踊学者ガブリエレ・プラントシュテッターは「知の文化(Wissenskultur)」の観点からそれを指摘する。メリッサ・トリミンガムの先行研究では、彼の作品分析によりその現象学的関心が詳述されているが、本研究ではその前提となる理論面に焦点をあてる。

「空間にとらわれた人間」と、その人間の空間への相互作用で芸術空間が創造されるというのがシュレンマーの理論の核心である。彼の論考や講演録、日記や「人間」の授業構想などから、この芸術空間には新たな「身体的・感覚的・暗示的知」(Brandstetter 2007) が含意されていることがわかる。シュレンマーは自然科学的知見として、解剖学に基づく身体の構造・機能や感覚器官による知覚の問題を扱う一方で、情動性との関連からゲシュタルト心理学に関心をよせ、「知」が世界観に対し与える「数学的な形式」を重視した。彼は19世紀後半から20世紀初頭にかけての「知」のパラダイムの変遷を、様々な技術革新による感覚受容の変化や認識への影響を含めて示すために、身体知としての舞踊に着目したのである。

シュレンマーの「人間」の授業構想から見えてくるのは、言語や論理とは別な回路を開くものとしての身体知であり、科学や技術の歴史を反映する身体知の文化史である。そこでの舞踊は、空間的・時間的方向性、知覚や感覚受容、日常や思考における習慣、自己と他者の問題等を考える場所として捉えられている。

20世紀の「知」の体系の主流は、自然科学と多様な技術発明の結合である科学技術にある。だが、「知」のパラダイム変化は進歩として線的に先鋭化するものではない。科学や技術に対して身体知の介入を試みることは今日でもなされている。バウハウスでは十分な成果をあげることはなかったシュレンマーの試みは、様々な形の身体知を考える契機となりうる。現在の社会状況を映し出すだけでなく、それらを生み出した「知」や「世界」に意識的になるための方法論として彼の取り組みを評価する必要がある。