

全身連動性を伴う動きのアプローチを通した気づき：舞踊の滑らかでゆっくりした動きに着目して

清水知恵・門脇弘樹・梅野貴俊・中村貴志
(福岡教育大学)

I. 背景と目的

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、運動学領域では運動連鎖 (Kinetic chain) といわれ、舞踊、スポーツ系ダンス、日常所作、流麗なスポーツ動きなどでも見られる、質の高い動きを形成する重要な要素である (*作品等、または舞踊・ダンスの種類によって、こわばったギクシャクした動きを意図的に行っているものについては本研究では対象としていない)。

全身を滑らかに連動させる、全身連動性を伴う舞踊に多くみられる身体の動かし方は、踊ることに関わる自己概念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, 2005-2007 基盤研究[C], 2018, 2026 受理)。これまでの研究から、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 (特に、連動性を伴う動きの習得と、身体へ緩みがもたらされた際、緩みを維持・拡大させながら演舞する方法) を無意識段階まで定着させ、できる限り長期間、自己への肯定感を持ち表現できるにはどのようにしたら良いかを「学術的問い」として一連の研究の根底に定めている。

本研究では、サンプル数の多い実験の前段階として質的な側面に着目し、全身連動性を伴う動きが有効であるか調べるとともに、被験者の心身における質的变化について検討することを目的とする。

II. 方法

1. 対象

被験者は、＜実験1＞では実験データ取得を許可した現代ダンス領域の舞踊家・舞踊専門家2名を対象とした。＜実験2＞では、被験者は、前述の舞踊家・舞踊専門家の1名を対象とした。

実験は各実験とも1日で行い、全身連動性のある動きの介入を挟んで、pre-postで、自由記述・インタビューによって質的データを収集した。介入時間は3～5分程度で、説明等を含む実験の総時間は約2時間であった。

2. プロトコール

実験の事前事後の間に介入する動きは、舞踊に多くみられる連動性の動きの背景に身体の歪みを

とる「操体法」(橋本, 1978, 1987)の動きの法則があることを見出したことから、介入する動きにおいてもその法則を意識的に取り入れている。そのため、このアプローチは身体調整法の側面を含んでおり、身体の可動範囲が拡大し、拘束から解放され、身体が自由度を取り戻し、心身の総合的な能力が高まる。このことは、舞踊以外のオペラや演奏、演劇などの時空間芸術だけでなく、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ことで自己概念が向上し、創造する作品の質を高められる可能性がある。

実験の事前事後で、演者自身が心身の状態や時空間との関係を確認する動きでは、舞踊熟達者に適用可能な、個別対応型の流れを形成し、動きのフレーズは、舞踊の動きの中でも特に連動性を意識したもので、ラバン (Laban, 1980; ラバン, 1985, 1972) 4要素 (時間、空間、力性、流れ)のうち、時間、力性の側面を中心にコントロールした動きを抽出し作成した。

3. 自由記述、インタビュー調査および手続き

事前条件の前と事後条件の後に自由記述形式による質問紙調査、および事後条件の後に、インタビューによる補足データの収集を行った。

III. 結果

身体面、心理面に分類した上で、呼吸、動感、身体内部感覚、快・心地よさなどの身体面と、ボディ・イメージ、自己効力感、踊ることに関する自己概念などの心理面に分けて分類した。

その結果、心身へリラックス感と共に、動感に関わる身体内部感覚に肯定的変化が見られ、呼吸と連動性の関わりが感じられ、快感覚への感度が向上していること、などがみられた。

(※詳細は発表時に示す。)

IV. まとめ

ゆっくり動く全身連動性の動きが、身体に緩みを取り戻させ、その変化が契機となり、内的変化 (動感) が生じ、感覚が定着し心身全体への変化が起き続ける可能性が推察される。また、舞踊に多くみられる動きが、身体知の創発においても何らかの契機をみいだせる可能性もある。今後、他の運動領域と一線を画す舞踊メカニズムが明らかになると、舞踊独自の魅力と存在意義がさらに拡大されるかもしれない。

V. 謝辞

本研究は、JSPS 科研費 23K00192、および2022-2025年度福岡教育大学教育総合研究所研究プロジェクト経費の助成を受けたものである。ここに記し、感謝の意を表する。(※被引用文献、略)