

【ジャズダンス】

伊坪有紀子

講義の目標

ジャズダンスの講義を行うにあたって、掲げた目標は以下のとおりである。

- ・ 講義終了時にジャズダンスを自分なりに理解し、始める前よりダンスを身近に感じそして好きになっていること。
- ・ それを通じて、自分の心身を理解し、よりよく生きるための取り組みが出来るようになること。

この目標を達成するには、ある程度ダンスが踊れなくてはならない。大学の体育に参加する学生たちのダンス経験は一般に少なく、しかも毎時間内での運動量も一定以上確保しなければならない。そこで初心者でも経験者でも楽しめ、かつ、しっかり体を動かせるようにするため、身体作りから基礎練習そして実践として振りを踊る所までを一つのユニットとし、毎回の講義時間内に一連のユニットが無理なく収まるように計画した。

講義の流れ

まず出欠をとった後、各自の健康状態を自己申告でチェックする。次にウォーミングアップをかねてジャズの基本であるアイソレーションの動きを取り入れた動的ストレッチを音楽に合わせて行う。また、バレエの手法を用いた脚部のストレッチも行う。次に、身体が少し温まり隅々まで意識が行き届いたところで筋肉トレーニングを行う。筋トレで収縮させた筋肉を伸ばしながら、フロアで静的ストレッチを行う。ここから、ダンスの振り付けや練習、発表を行う。進行状態や時間配分によっては振り付けの前に、ターンやステップの練習を入れることもある。最後に軽くストレッチを行い挨拶して終了する。

講義の取り組み・学生の変化

それぞれを学生の成長ぶりや感想とともに詳しく説明する。

最初に行うアイソレーションはジャズダンスの特徴である。アイソレーションとは首、肩、胸、腰など、体の各部分を独立して別々に動かすことで、前後左右にその部分のみをずらしたり、弧を描いたりする。各筋肉をコントロールしないとできないので、行っているうちに筋肉のバランスが整い姿勢がよくなり重心が安定してくる。これは日常生活では行われない動きなので、初心者は全くできない。学生にはまず形と流れを覚えるように伝え、年間を通して上げていった。最初は張子の虎のようなぎこちなさだったが、徐々にテンポのよいリズムにつられて体を大きく動かすようになり、余裕ができてくると鏡の中の姿を見ながら上手にコントロールするようになってきた。その効用が感じられたようで、講義が終了に近づくと学生から「家でもやりたいので、最初にやるボンボコという音楽を教えてください」といった要望が出てきたくらいである。

アイソレーションに続いて行うのは、バレエで用いられるプリエとタンジュという動きであ

る。プリエとは上体をまっすぐに保ったまま膝を曲げる立位のストレッチである。これによって、上半身との関係を探りながら脚部の筋を効率的に伸ばすことができる。始めはどんなに注意してもお尻が後ろに抜けて老人のように背中を丸めて屈曲していた学生たちも、後半には個人差はあるがしっかりとバランスをとりながらプリエできるようになっていた。タンジュとは立位でバランスをとりながら片方の足を三方に伸ばしたり摺り上げたりする動きである。これも、最初はドジョウ掬いのごとき姿であったが、最後にはなかなかさまになってきた。

続いて、フロアに広がりマットをしいて筋肉トレーニングを行う。ダンスではトルソ(胴体部分)の筋肉がしっかりコントロールできないと手足を自由に動かせないばかりか腰痛などの傷害につながる。そこで腹筋を中心に体幹部の筋肉を鍛えることが必要となる。女子学生の多くは腹筋(特に下腹部筋)が弱く、近い将来が心配されるほどだったが、「ウエストが引き締まるよ」との声かけにめきめきと筋力をつけていき、そうすると楽しいようで「家でもやっています」などの声を聞いた。男子学生の中には「講義の中で一番楽しみにしていた」という感想があり、運動量の確保に一役かっていたと思われる。肩幅での腕立て伏せもトルソのコントロールに非常に有効である。普通は上腕部および胸部の筋軍群を鍛える目的で行うことが多いが、肩をぐっと引き下げて首を長く伸ばし姿勢を首から足まで真っ直ぐにキープすることで、脊柱起立筋や広背筋、大・小円筋など意識しにくい筋肉を鍛えることが出来る。始めはくの字型で肩を上げ、額で床を頭突きするように首を振って腕立てをしていた学生は真っ直ぐな姿勢をとることさえ困難であった。腹筋よりも力の入れ方がわかりにくく習得はなかなかであったが、「姿勢によってこんなに違うとは思わなかった」と筋肉トレーニングにおける姿勢の重要性を認識できたようだ。

そのままフロアストレッチに移る。身体のかたい人にとっては脂汗の出る苦しい時間帯である。年度始めの学生のコメントでも、「私は身体が硬いので…」というものが多かった。柔軟性を向上したいと思っているようだが、かたい学生ほどストレッチに対し苦手意識が強く、自分でリミッターを作ってセーブしてしまう。そこで、まず意識改革から始めた。他人との比較は意味がない、現在の自分と比較して1ミリでも柔らかく遠くに伸ばすことが大事であると呪文のように唱えつづけた。同じ姿勢でゆっくり伸ばすので、ストレッチの間に話をすると学生は集中して聞くことができる。このような時間を利用して、身体機能や筋肉の特徴、身体意識の有無による違いについて理解しやすいように具体例を交えながら説明した。時には2人組でストレッチを行い、個体差の確認やフィジカルコンタクトによる身体意識の向上を目指した。次第に自分の身体との対話を通じてストレッチができる学生が増え、最終的には始めより柔軟になり、例えば座位の伸脚でつま先をもてない学生は2名だけになった。

ここまでは、シューズを履かずに行う。足の裏の感覚を敏感にするためだ。冬学期の時期には足先が冷え非常に厳しいので、やむを得ずシューズ着用したり、マットの上でおこなったりした。

さて、シューズをはいてからは、いよいよダンスである。まずは、ターンやステップの練習を行う。これは、そのときに行うダンスの振りに出てくるものを取り上げて行った。あらかじめ一部分の動きを(特に難しい山場を)練習しておくのと振りうつしがスムーズにできるためである。少し繰り返した後、ダンスの振り付けを行う。どのような姿勢から始まり、どういう動きをつなげていくか、カウントにあわせて少しずつ振りをうつしていき、ある程度身体に馴染むと曲にあわせて踊っていく。繰り返し踊る中で、その踊りのイメージを伝えてそれぞれの感性

でそれを受け止め、表現するように促す。その曲の仕上げには、グループ分けをして発表し、時にはビデオ撮影を行い、自分がどのように踊っているかまた人がどのように踊っているかを見る機会を設けた。いろいろなダンスを経験できるように、3～4週毎に曲やダンスの傾向を変えて様々なダンスを踊った。学生の感想からも「いろいろな曲で踊れてジャズダンスに対する見方が変わった」とダンスに対する認識の幅を広げることができたようである。

学生アンケートから

学生のジャズダンスの捉え方がどのように変化したのかを、講義初回と講義最終回に行ったアンケートから抜粋してみると、

- ・ ダンスって難しくて私にはできないと思っていたけれど、難しいけどちょっとできるようになって楽しい。
- ・ 他のスポーツを取りそこねたので受講したが、思ったより楽しめていい経験になった
- ・ ダンスは楽だと思っていたけど、日頃使わない筋肉をつかうのでその日から内側がぴりぴりして翌日筋肉痛になることが多くあった。
- ・ 身体がかたいので心配していたけど、ストレッチのやり方などをサークルの仲間に教えてあげた

といったように、各自が抱いていたダンスのイメージと実際の講義とはかなり差があったようである。経験者が少ないので当然ではあるが。ジャズダンスへの入口としては、思っていたより踊れるかも・楽しいかも・運動になるかもと、かもが3つ揃えば充分であると考えられる。私が最初に掲げた目標はそれでクリアされるからである。

ダンスは表面上の動きだけを真似しても踊れない。幾つかの動きを行ううちに、自分の内部の動き（エモーションと筋活動の両方を指す）を感じられるようになり、それを表現することで初めて踊ることができる。自分自身を嫌いな人がダンスをしても楽しいとか踊れたといった感想を持つのは困難である。おそらく本人は意識をしていないが、ダンスが楽しかったと感じられた学生は自分自身の身体や心に対し肯定的になることができたと思われるのである。

学生の感想の中には不満な点も述べられていた。そのうち、講義の内容に関するものは以下のとおりである。

- ・ もうすこし踊る時間をたっぷりとってほしかった
- ・ 一つの振りを長くやって欲しかった
- ・ 筋トレがきつかった または もっと増やして欲しかった

というものである。一つ目については、ウォーミングアップを行って踊れる身体を準備するのに必要最低限の時間しか取っておらず、講義の時間内では限界であると考えられる。二つ目については、1週間で前回の振りを忘れてくる学生が多く2回目3回目と回を重ねる毎に復習の時間が多くなるのでなかなか前に進めないという事情があった。また、様々なダンスに触れて欲しいという目的もあったので、大体一月を区切りとして行ったが、時間が許せばダンスを2種類に分け半年かけて仕上げるものと単発の振りといった工夫ができるかもしれない。三つ目については同時に反対意見があるため、個人差によるところが大きいと思うが、うまく対応できるようにもう少し個々に目を配ることが必要であったと反省する。

施設に対する要望

学生の不満の多くは、施設に関するものであった。集中しているのは、鏡と暖房に関するものである。これは簡単に解決できる問題ではないと認識しているので強くはいえないが、今後要望したい点である。とくに鏡の重要性については、他スポーツとは共有しない要素があると思われるのでここで述べたいと思う。

ダンスの動きは、鏡を見ながらフィードバックしてより正確により美しくと自己修正することが大切である。それにより自分の認識している身体領域と実際との差を埋め、希薄であった身体意識が明確なものとなり、どこに力を入れたらいいのかといった内部感覚と他からどのように見えるのかといった客観的視点をもてるのである。何度も繰り返し動作とともにリアルタイムに行わなければならない。ところが、鏡がないとそれができない。例えるならば、見えないところにゴールが設置されているバスケットボールやサッカーのようなものである。シュートを放ってもどこにボールが飛んでいったのかわからないといった状態と同じなのだ。もちろん、ボールを蹴るだけでも楽しさというものはあるだろう。同じように鏡がなくてもダンスは楽しい。しかしそれでは物足りないのも確かだ。ダンスにとって鏡は非常に重要なファクターなのである。床まである鏡が、受講人数に比例するだけの広さで設置されることを要望する。

大学体育としての可能性

ダンスの中で使われる筋肉には、他のスポーツや日常生活の中であまり使われない部分がある。一見して解かりにくい内側の筋肉の重要性が高い。例えば、肩を引き下げ・胸を張り・背筋を伸ばして・骨盤を回転させるという基本姿勢は、見ただけでは何処にどのように力を入れているのかわからないだろう。内側の筋肉は意識しにくいので、身体感覚が鈍いとうまく使えない。この身体感覚を模索する過程で、筋肉や骨格、循環器系の働きなどからだの仕組みや作用について関心を持ち知識を身につけることが、将来の健康というものにつながっていくと考える。そして、その素材としてダンスは非常に有効ではないだろうか。また、美しく大きな動きに見せるためには柔軟性も必要となってくる。ダンス療法という手法があるように、音楽に合わせてからだを動かし表現することで内面を開放してリラックスすることもできる。自立して社会に出るためのアイデンティティを構築していく大学時代において、ダンスを履修することはその後のよりよい生き方への影響を与える可能性を秘めているのではないだろうか。

学生について

私の感じた受講生の印象についてのべる。全体的な印象としては、明るく素直で真面目な反面、出過ぎないように周りを気にして窮屈そうにも感じる。身体的に気になるのは、柔軟性の低さ・身体意識の薄さ・身体接触への抵抗・運動神経支配の鈍さで、現代っ子の傾向がそのまま現れている感じである。向上心は強いので適切な経験を経るとまだまだ改善されるのではないだろうか。また、言葉遣いなども高学歴の割にはお粗末であるように感じるが、これも現代の教育が抱える問題のささやかな表れなのかもしれない。

謝辞

最後に、このような機会を与えてくださった一橋大学の教官方、助手の方々に深く御礼申し上げます。