

【ジャズダンスの授業】

白河 善美

（2006.6.20 実践交流会報告を基に）

一橋大学では、毎週月曜日の1限はバドミントン、2・3時限に、ジャズダンスの授業を行っているが、実践交流会では「ジャズダンスから見た運動強度」と「実技テスト（創作発表）」を取り上げた。今回の実践報告は交流会を基に、2006年度3限目の授業を取り上げる。まず、授業の概要と授業の計画を示し、それをもとに実際行った授業内容を記述する。

【授業概要】

ジャズダンスには、動きながら音楽を聞く楽しさと音楽に合わせてながら自由に動く楽しさがある。本授業では緊張（コントラクション）と解緊（リリース）のリズミカルな動きのなかで、ストレスが解消され、柔軟な身体をつくり、バランスやリズム感を養い、心と身体を同様に鍛えることを身につくようにしたい。また、楽しみながらダンスを長くつづけることによって、持久性を養い、トレーニングの効果も期待でき、現代のニーズ（体力づくり）に合った種目になることを目標とする。

【授業計画】

- 第1週：オリエンテーション。出席に関する履修判定基準と学習の進め方について説明する。
- 第2週～第3週：フロアーエクササイズの中、特にストレッチを中心に足首を回す、肩・首・胸の側屈、脊柱の前後屈、上体の左右への倒し、脚の曲げ伸ばしなどを行う。
- 第4週～第5週：第2・3週に加え、クーリングダウンとしてストレッチングやリラクゼーションの動きを学ぶ。
- 第6週～第11週：これまでの基本動作とジャズ音楽などにあわせ振り付けさせた作品を反復し練習する。個人やグループの創作活動を行う。
- 第12週：第1次実技テスト。授業で学んだ作品と創作ダンス発表を行う。ビデオ撮影する。
- 第13週：全員でテストのビデオを見ながら夏学期の感想と反省及び冬学期に向けて心構えをする。
- 第14週～第16週：夏休み後の身体トレーニング及び正しい姿勢のためクラシックバレエの基本動作を行う。
- 第17週～第23週：第6週から第11週の内容に加え、身体科学研究に基づいて、実技での心拍数をはかり、運動強度を中心に他の舞踊と比較する。
- 第24週：第2次実技テストとビデオ撮影を行う。
- 第25週：全員で第2次実技テストのビデオを見ながら第1次実技テストのときより向上した個人やグループの身体動作の正確性と表現について発表しレポートにまとめる。

【はじめに】

1. 受講者数

40名（全員1年生）：（男性：22名、女性18名）、男性が55%　：単位取得者　36名

2. 成績評価

全授業数の70%以上の出席と授業で学んだ作品の動作の正確さ、2回行われる実技テスト（創作ダンス発表）時の個人やグループの動きの正確さ、グループへの貢献度等を加味する。

3. 授業の準備

器具：CDプレーヤー1台（大学）、創作ダンス練習用には学生個人やグループでCDプレーヤーを用意。

音楽は教員がCDを用意（作品曲：CHER: believe、サザンオールスターズ: 愛と欲望の日々、幸田来未: D.D.D.、幸田来未: Shake It up、浜崎あゆみ: Real me、The supREMES: Crezy 'bout the Guy その他）。創作作品は学生が選択して用意。

学生には、動きやすい服装とタオル、ジャズダンスシューズ（素足でも可）を用意させる。

4. 教育条件

体育館で行われる授業として夏と冬の気温変化による対応が必要である。壁面に鏡があるので、授業中に学生が自分の姿勢をチェックしながら動作を行うことができる。

5. グループ分けの基準や工夫

毎年、競技ダンス部、チアダンス部などからの受講者（ダンス経験者含む）が多く、高度なレベルの実技を要求する学生がいる反面、初心者の学生も多数いる。そのためダンスの経験がある学生を中心にグループを分け、経験者が初心者を早く高いレベルまで引き上げるように心がけている。

6. フロアーエクササイズ

以下の曲に振り付けをしている。ストレッチ（Dave Koz の「The Dance」、クーリングダウン（「when will I see you again」）リラクゼーション（Handel の「Ombra mai fu」）

【夏学期で目指したこと】

ジャズダンスがスポーツ方法であることで、「大学に入学した新生が、大学という新しい環境に移行していく際には、様々な心理的葛藤や不安を経験し、そのストレスから精神衛生上の問題が生じやすい（『大学生の大学生活への適応過程に関する研究(1)』中央大学保健体育研究所紀要だい16号』1998）ということから、授業での実技の向上の基に受講生個人とのコミュニケーションにも力を入れて指導している。

【実際の授業の流れ】

第1週目（2006年4月24日）

オリエンテーション（授業概要、計画、内容、履修条件、履修上の留意点、成績評価の方法等）を行った後、受講生個人に対するミニレポートを書いてもらい、個人指導の資料とした。

ミニレポートの内容：現在の健康状態、ダンス及びスポーツ歴、最近感じているストレス、自分をイラストで紹介。

第2週目（5月1日）

ストレッチ：身体の柔軟性を高めるため、体全体の筋肉を丁寧に伸ばす。ウォーミングアップ：膝の屈伸運動と前後左右へのステップなどを行う。

第3週目（5月8日）

第2週に加え、その場での腰の動きを中心に行う（左右、前後、回す）。

第4週目(5月15日)

第3週に加え、two step, sitting 等を行う。

第5週目(5月22日)

第4週に加え、Jumping, Hoping, Turn 等を学習する。

第6週目(5月29日)

作品：サザンオールスターズ：「愛と欲望の日々」(振り付けの特徴は、tow step、腰、腕の動きをきれいに使うことをメインにしている。)

第7週(6月5日) 第8週(6月12日) 第9週(6月19日) 第10週(6月26日)

第10週(7月3日) 第11週(7月10日)

決められた作品と創作ダンスの練習

第12週目(7月24日)

第一次実技テスト。ビデオ撮影：鏡がセットされている場所を正面とし、ビデオ撮影を行った。VTRの中心位置からの距離は正面から約4mとし、前方の学生はもちろん、後方の学生の動きも撮れるように注意しながら教員が撮影を行った。

グループは、2人から8人までとした。印象に残っている曲は、サザンの「愛の言霊」。

第13週目(7月25日)(振替日)

テストのビデオ鑑賞：学生達はVTRに映った自分の姿を見て、嬉しさと反省の両面を感じるようだった。自分とそれ以外の動きを見ながらもっと熱意を持ってやったら良かった、という声が多かった。初めての实技テストであったため、冬学期ではもっとすばらしい創作ダンスを作っていこうという雰囲気が伝わってきた。

【冬学期】

夏学期に習得した動きの正確性を目指し、作品に反映させて創作を充実させていくことを目指す。グループ分けは夏学期に準じている。

第14週目(10月2日)

夏休み後の身体トレーニング(身体ストレッチ中心)を行い、クラシックバレエの基本動作(足の5つのポジション、手の動き - 正しい姿勢のために)を学習する。

第15週目(10月16日) 第16週目(10月23日)

第14週と同じ

第17週目(10月30日)

心拍数測定：授業の後半に心拍数を測定した。実際に、10秒間の数値を計測し、得られた数値を1分間値に換算し、心拍数による運動強度測定を試みた。その結果、受講生の5割以上が、120拍/分~160拍/分を示し、「非常に楽である」から「ややきつい」という主観的運動強度を見せた*。これらの心拍数の幅はダンス経験者と初心者との差であると思われる。しかし、今回は受講生の挙手による測定であったため、正確なデータを得るのは今後の課題にしたい。

* (宮下充正・石井喜八編著『新訂運動生理学概論』大修館書店、pp236-237,1983)

参考：韓国舞踊の中、儀式舞踊の巫女舞の心拍数は、159.4拍/分、新舞踊の花冠舞158.0拍/分
第18週目(11月13日) 第19週目(11月20日) 第20週目(11月27日) 第21週目(12月4日) 第22週目(12月11日) 第23週目(12月18日) 第24週目(2007年1月15日)

授業での作品練習と創作ダンスの作成

第 25 週目 (2007 年 1 月 22 日)

第 2 次実技テスト。ビデオ撮影。

第 26 週目 (1 月 29 日)

実技テストの欠席者、見学者のための再テスト。ビデオ撮影。

第 27 週目 (1 月 31 日) 振替日

実技テストのビデオ鑑賞。学生へのレポート (課題: 1 年間の授業に対する感想)

【おわりに】

ジャズダンスの授業として、個人の動きの向上と創作ダンスにおけるグループのチームワークの向上を目ざした。第一回目の抽選で落ちてジャズダンスを選択させられたという多くの男子学生がいたことがレポートを読んでわかった。しかしその学生達が 1 年間の授業が終わるのが悲しいという感想を持ち、大きな満足感や充実感、達成感があったことがわかり、指導していただきありがとうございましたと多くの学生が書いていたので良かったと思った。また創作ダンスも一生懸命作って発表したので学生達にも私から「ありがとう」と言いたい。今年のジャズダンスでの学生達の授業姿勢はとてよく、授業に対する熱意が強いということを感じた。

【学生のアンケートから】

期末アンケートには、全体的には次のような感想が述べられていた。「ジャズダンス授業を通して感じたことは見てまねすることの重要性、ダンスは楽しいということ。規則正しい生活ができるようになって良かった。」「この授業でたくさんの仲間に出会えた。」「先生の選んだ曲が良くてみんな盛り上がっていました。」「先生が踊る VTR では強い生命力を感じました。」

個々の感想をいくつか上げさせていただくことにする (抜粋)

- ・創作ダンスでは一人が踊れないと周りに迷惑がかかってしまうので必死にそして初めて練習した。練習してできるようになると踊ることに喜びを感じられるようになり、そして 1 学期の発表は無事終わった。(男性)
- ・これまでみんなの前で踊ることはバレエでも HIPHOP でもあまりなかった。鏡を見て踊ることは自分の姿を直視するために上達につながると思った。(女性)
- ・体は前よりバランス良くなりました。普段、よくストレスがたまっているけど、踊ったら不愉快なことを全部忘れて、リラックスしてダンスを楽しめていました。(留学生・男性)
- ・ジャズダンスの授業を通じて身体で音楽を表現することのすばらしさを学んだ。この授業ではダンスの基本となるバレエやラテンダンスの基本動作が含まれており、とても勉強になった。(競技ダンス部・男性)
- ・発表の時にカメラに収まるか確認したり、明るい色の服を着るなどという発想は言われるまで私の頭の中にはなかった。しかし実際にやってみるとジャズダンスはただ「踊る」だけのものでなく、「見せる」というのも重要な要素であるということに気づくことができた。(女性)
- ・走る必要はないから、体力的にも楽だろうと思っていたのですが、一時間中動きっぱなしということで、案外きつかったです。まだまだ、振りについていくのが、精一杯で、動きの正確さや美しさまで意識が行かなかったのが残念です。(女性)