

## 高等学校ダンス発表時におけるフロー体験の検討 ーダンス・フロー・スケールの開発にむけてー

小島理永<sup>1)</sup>、野村照夫<sup>2)</sup>、来田宣幸<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 大阪大学大学教育実践センター, 京都工芸繊維大学大学院

<sup>2)</sup> 京都工芸繊維大学

キーワード: ダンス, フロー, 尺度開発

### 【要旨】

フロー(Flow)とは, 実施する活動に必要な技能と, その活動に対する課題のバランスが高いレベルで釣り合っており, 楽しく完全に没入している時に起こる内発的動機付けに基づく主観的感觉である(Csikszentmihalyi, 1975). 本研究では, ダンス指導者や学習者がダンス実施中の状態や学習内容の評価ツールとして活用できるよう, ダンス・フロー・スケールを作成することを目的とした. そのため, 日本語版 Flow State Scale(川端・張本, 2000)をダンスに適合するよう改編し, ダンス発表時のフローの構成要因を明らかにすること, 次に評価実用化にむけてダンス経験や指導スタイルの違いによるフローを検討した. 高校生女子721名を対象に, 体育祭でのダンス発表についてダンス・フロー・スケールを用いて質問紙調査を行った. 探索的因子分析の結果, 3 因子が抽出され「ダンススキルの有能感」「夢中」「自己意識の喪失」と命名した. 因子得点をダンス経験や指導スタイル別にマン・ホイットニーのU検定で分析した結果, 部活や習い事などのダンス経験者群が体育授業のみの未経験者群より「ダンススキルの有能感」「夢中」「自己意識の喪失」において有意に高い結果となった. また, 教師主導による一斉指導の演技群と生徒主体の創作演技群では, 「夢中」「自己意識の喪失」において, 一斉指導の演技群が有意に高い結果となった.

本研究の結果より, 指導者は生徒がダンス発表時にフローを体験するには, 生徒のダンス経験を把握し, 生徒の実態に応じた指導スタイルを検討することが示唆された.

スポーツパフォーマンス研究, 4, 44-58, 2012年, 受付日:2011年9月19日, 受理日:2012年3月26日

責任著者:小島理永 〒560-0043大阪府豊中市待兼山町1-16 kojima@cep.osaka-u.ac.jp

-----

## **Flow Experience in High School Dance Performance - Towards Development of the Dance Flow Scale-**

Rie Kojima<sup>1)</sup>, Teruo Nomura<sup>2)</sup>, Noriyuki Kida<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Institute for Higher Education Research and Practice, Osaka University

<sup>2)</sup> Kyoto Institute of Technology

Key Words: Dance, Flow, Development of Scale

**[Abstract]**

Flow is an optimal experience based on intrinsic motivation. It occurs when skills required for activities and tasks are well balanced at high levels (Csikszentmihalyi, 1975). This study aimed at developing for teachers and students a dance assessment scale as a tool which evaluates students' level and their mental conditions. A Japanese version of Flow State Scale (Kawabata and Harimoto, 2000) for dance made of a questionnaire was answered by 721 female students after their dance performance at the sports festival in high school. The answers were examined: 1) to clarify the elements of Flow in dance performance by exploratory factor analysis. 2) to clarify the differences according to dance experience and teaching style. The following points became clear.

(1) As a result of factor analysis, three factors related to flow were found during dance performance. These were as follows: 1) ability of dance skills, 2) trance, and 3) loss of self-consciousness.

(2) As a result of analysis of factor scores by Mann-Whitney U tests, there were significant differences in ability of dance skills, trance, and loss of self-consciousness between groups taking only physical education classes and groups that experienced in a dance club or studio. Also there were significant differences in trance, and loss of self-consciousness between the one-way dance taught group and the creative dance group.

The result of this study suggests that teachers need to understand students' dance experiences and examine teaching styles, so that students can experience flow during a dance performance.

## I. 緒言

ダンスには、ジャズダンス、ヒップホップダンス、クラシックバレエ、フラメンコ、社交ダンス等、多様な種類がある。日本国内でダンスを習得できる場としてカルチャースクール、社会体育施設等があるが、全国のダンス教室等の数は、日本国内で 6,255 件 (NTT電話番号情報株式会社, online) が件出される。この他、ダンスは学校教育における体育授業で学ぶことも可能である。

平成元年までの中学校、高等学校学習指導要領保健体育編によると、ダンスは女子を対象としており、主に「創作ダンス」「フォークダンス」が主流として行われていたが、平成元年の改訂により男女共修が可能となった。そして、平成 10 年の改訂では「現代的なリズムのダンス」が新たに加わり、ダンス領域に広がりを見せるようになった。平成 20 年からは小学校の表現運動で 3 年生より「リズムダンス」が導入され、中学校では男女必修となった。さらに、小学校より発達年齢に応じた指導について具体例が示されるようになり、学校教育においてもダンスは盛んに行われるようになっている。それに伴って、社会体育や学校体育におけるダンスの魅力や楽しさに関する研究が行われている。

ダンスの魅力や楽しさに関する研究は、社会体育としてのダンスの魅力 (畑野, 1986) や、体育授業におけるダンスの楽しさ (畑野, 1987)、授業スタイル (東原ほか, 1991 中村・浦井, 2006) や生徒、教師の立場による楽しさ (林・北島, 2002) がある。これらの研究は主に創作ダンスを中心とした体育授業における学習場面や環境、内容に関する楽しさの研究であり、それぞれの研究には楽しさを捉える概念、楽しさを規定する要因が統一されていなかった。さらに、ダンスに対する好き嫌いや、指導や仲間から受ける評価の認知による楽しさを調査しているものであり、実施者が踊っている時の状態や感覚を含むダンス活動そのものの楽しさ、すなわちダンスの内発的動機付けを確認する調査ではなかった。

そこで、本研究では、行為の原動力と考えられる内発的動機付けにおける楽しさに着目し、心理学者、社会学者の Csikszentmihalyi が提唱したフロー (flow) 理論を用いて、勝敗や記録の更新というスポーツの特性とは異なるダンスの楽しさを明らかにすることにした。

フローとは、人が評価や結果など物的報酬を目的とせず、活動自体に楽しさを見出し「人々が行為に完全に没頭している時に感じる全人的感覚」(Csikszentmihalyi, 1975) である。そしてフローは、一過性の快楽や楽しみではなく、フローを多く経験することで、生活を豊かにでき自己を向上させる主観的現象であり、生活全般の well-being が促進されるという実証的根拠が蓄積されている (石村, 2008 浅川, 2010)。

Csikszentmihalyi の初期のフロー研究では、遊びやゲームといった余暇活動と仕事において、人々に楽しさの状態や性質について面接調査や質問紙調査を実施し、内発的動機づけにもとづく活動の特徴を明らかにした (今村・浅川, 2003)。そして、Csikszentmihalyi の研究チームは、面接法、質問紙調査のほか、経験抽出法 (Experience Sampling Method) という 1 日のうちにポケットベルが 8 回、一週間で 56 回ランダムに鳴った時の心境を質問紙に回答、記述し、その結果を分析する方法で、フローが生じる概念を明らかにした。それは、二つの主観的経験 (1)能力を必要とする

挑戦的活動 (2)明確な目標とフィードバックと, 六つの主観的状態 (3)焦点の絞られた集中 (4)行為と意識の融合 (5)自意識の喪失 (6)行為の統制 (7)時間感覚のゆがみ (8)自己目的的な経験(活動自体に目的をもち行った経験)である(Csikszentmihalyi ,1996). つまり, 二つの主観的経験が均衡を伴った時, いくつかの主観的状態の組み合わせ, またはすべての主観的状態の組み合わせが深い楽しさの感覚を生む. そして, Csikszentmihalyi はフロー状態を説明するモデルとして, 初期の研究より改良を重ね八分図のフローモデル(図 1)を発表している.

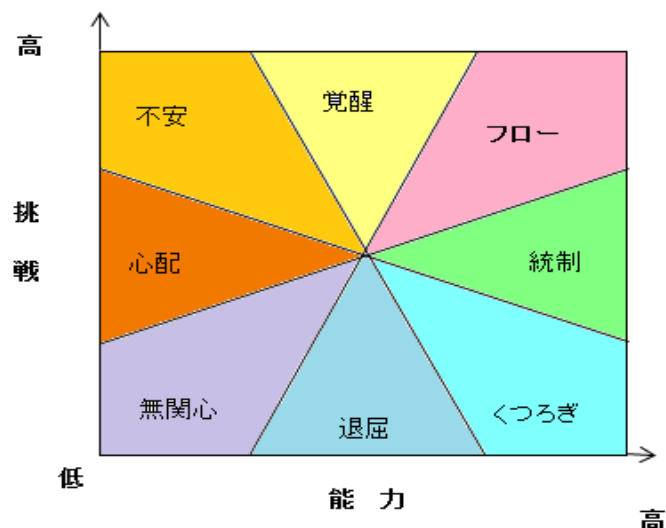


図1 フローモデル八分図  
(Csikszentmihalyi ,1997,2003より)

図1によると, 縦軸が個人の挑戦, 横軸が能力を示す. 交点は個人の平均的な挑戦と能力である. 例えば, 挑戦と能力が伴い高く, その交点を超える時にフローは始まる. また, それらが平均水準より低いと無関心が経験される. その他, 挑戦が低く能力が高い時には, くつろぎを感じ, 挑戦が高く, 能力が低い時には不安になる. また, フロー体験の深さは, 個人の挑戦や能力が高くなるにつれ, 深みを増すことを示している(Csikszentmihalyi,1996, 2003). フローという主観的な状態は, 行っている活動の環境と個人の知覚によって生まれるため, 活動自体に楽しさを感じ, 自己の目的のために活動してフローに入りやすい傾向である人を, 自己目的的パーソナリティーと呼んでいる. フローの状態にあるとき, 人は自分のもつ能力を最大限に発揮しており, その状態に内発的な報酬を感じるが, フロー状態に入れるかどうかは, 個人の知覚された行為能力と知覚された行為の機会との間の均衡を確立するかどうかにかかかっており, その均衡は本質的に崩れやすいもの(Csikszentmihalyi,2003)とされている.

このフロー理論は個人や組織の能力を最大限にひきだすものとして, 2000 年よりスポーツ, 芸道, 教育, 経済, 組織マネジメント, 臨床心理, デザイン, ゲーム等の様々な分野で研究が行われている(迫,2002 今村・浅川,2003 石村,2008). スポーツの分野では, Jackson による研究がある. Csikszentmihalyi とともに Jackson は一流スポーツ選手を対象に面接調査を行い, フローは心理

状態であるとして、スポーツにおけるフローの概念には9つの特性があると定義している (Jackson, Eklund and Martin, 2010 ジャクソン: 今村ほか訳, 2005)。それは、(1)挑戦と技能のバランス (2)行為と認識の融合 (3)明確な目標 (4)明瞭なフィードバック (5)目前の課題への集中 (6)コントロール感 (7)自我意識の喪失 (8)時間感覚の変化 (9)オートテリックな体験(内発的にやりがいのある体験であり自己目的的と同義語である。ギリシャ語で「auto」は自己を表し、「telos」は目的を表す。オートテリックとは Csikszentmihalyi によって作られた合成語)である。Jackson and Marsh (1996)はスポーツ場面でのフローを測定するため、9つの特性について4項目ずつ記載した36項目の Flow State Scale (FSS)を開発した。これに伴い日本では、FSSを日本語に翻訳して、体育授業における日本語版 FSS (川端・張本, 2000)、陸上競技選手のフロー経験 (張本ほか, 2000)、短縮版授業用スポーツフロー尺度 (小橋川・張本, 2002)が開発された。これらの尺度では、原版 FSS と文化の違いや対象となったスポーツの種類等で因子構造に違いがみられた。

日常生活など生活全般でのフローの測定では、Jackson and Eklund (2002)が The Flow State Scale-2 を開発した。さらに自己目的的パーソナリティという、個人のフロー傾向を測定する Dispositional Flow Scale-2 を開発した後、The Flow Manual (Jackson and Eklund, 2004, 2010)を出版している。また、石村 (2008)は独自にフローチェックリストを作成し、臨床心理分野での介入方法などを研究している。しかし、The Flow State Scale-2 やフローチェックリストの質問紙は、身体活動以外のあらゆる分野にて使用できるよう設問項目の文章表現が漠然としているため、調査対象者が個人で対象となる場面を具体的に推測し回答しなくてはならず、活動のどの場面にフローを得ているか明確に把握することは困難だと思われる。

ダンスにおける FSS を用いた研究では、日本語版 FSS (川端・張本, 2000)を用いたストリートダンスのフロー研究 (内山・小島, 2006)、ダンス学習における動機付けの研究 (内山・三浦, 2006)、ヒップホップダンス授業進度におけるフロー構造と受講学生の類型化 (内山・船田, 2010)があるが、日本語版 FSS はスポーツを対象としているため、質問項目の中には対戦相手と関係する項目などがある。そのため調査対象者にとって、踊りのどの場面にあてはめて回答すればよいか困難が予想され、日本語版 FSS をそのままダンスに適応するには検討の余地があると思われる。また、因子分析では主因子法によるバリマックス直行回転を用いているため、下位尺度間における相関が予測されるのにもかかわらず、下位尺度間による相関を認めていない。

これらの先行研究をふまえて、フロー理論は現象学的アプローチによる内発的動機付けの楽しさでありスポーツ以外でも応用、活用されているため、ダンス場面に適したフロー・スケールを開発することは、ダンスにおける楽しさを表わす概念が統一されるため、様々なジャンルの指導場面において、学習者のダンスの楽しさ、動機付け、挑戦水準と技能水準のバランスが確認できる。特にダンス発表場面は自己の能力を最大に発揮できる場であり、スポーツにおける試合や競技会と類似した場面であるため、挑戦水準と技能水準のバランスが確認しやすい。そのため、フローによる評価は、実施者にはダンスの没入経験が指標となり演技に対するフィードバックができること、指導者には学習者が楽しさを感じられる指導内容の確認や改善に有効である。

そこで本研究では、高校生のダンス発表場면을対象として日本語版 FSS を改編し、ダンス発表時のフローの構成要因を明らかにすること、次に評価実用化にむけて、フロー構成要因よりダンス経験や指導スタイルの違いによるフローを検討することを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象

調査対象は、近畿圏内にあるA私立高等学校の1年生から3年生女子721名に、体育祭でのダンス発表について質問紙調査を行った。データーの分析では、授業欠席者や記入漏れ等による不備を除く614名(有効回答率85.1%)を対象とした。調査対象となった学年の人数内訳は、1年生199名、2年生207名、3年生208名であった。

調査対象校では、現代的なリズムの音楽による集団ダンス演技を、ダンス単元(9時間~10時間)を通して練習し、体育祭で発表している。各学年で1作品を発表しており、演技時間は約5分程度である。また、この集団ダンス演技発表を30年以上、体育祭にて実施している。本調査で分析の対象となった高校1年生、高校3年生の演技は、ダンスを専門とした体育教員等による振付作品であり、一斉指導が中心となっている。高校2年生の演技は、ダンスに関心のある生徒らが中心となって作品を創り、授業では生徒が主体となり教え合い学び合う場面を設けて実施した。(高校1年生 [動画1](#), 高校2年生 [動画2](#), 高校3年生 [動画3](#))生徒のダンス経験は、体育授業のみが442名、体育授業以外に部活や習い事でダンスを経験している生徒は172名であり、経験年数は1年未満から5年未満が103名、5以上15年未満69名であった。

なお調査にあたっては調査対象校には研究の趣旨及び内容を説明し、了承を得た上で実施した。また、調査対象者である生徒には、授業担当体育教員より研究の趣旨や調査の結果が成績には反映されない等の説明を受け、同意を得た上で回答を得た。動画は個人情報保護のため、各作品の特徴が分かるよう編集し個人が特定できないよう加工を施した。

### 2. 調査内容

本研究ではダンスにおけるフローを測定する質問紙(ダンス・フロー・スケール)を作成するため、Jacksonのスポーツにおける9つのフロー特徴から作成された36項目のFSSと日本語版FSS(川端・張本,2000)の尺度をもとに、ダンスを行っている時の状況を回想しやすい表現に改めた。使用した項目においては、ダンス経験30年を有する実践及び指導者1名、スポーツ科学者1名、心理学者1名の計3名の判定によって採択され、5件法にて評価を行うよう質問紙を作成した。

調査は、体育祭終了後の最初の授業時に授業担当教員より調査の趣旨を説明し、体育祭でのダンス発表を通じて「楽しい」と感じる事柄を回想させ生徒に回答を求めた。回答には約15分を要した。

### 3. 分析手順

分析の手順は以下の方法で行い、統計処理は IBM SPSS Statistics 19 にて行った。

- (1) ダンス発表時におけるフロー構造を検討するため探索的因子分析を行った。
- (2) 因子構造をもとに尺度の信頼性を求めた。
- (3) 探索的因子分析の結果より、ダンス経験と指導スタイルの違いについて因子得点をもとにマン・ホイットニーの U 検定を行った。そして、先行研究をもとにダンス活動経験と指導スタイルの違いによるフローを検討した。
  - 1) 活動経験については、運動経験が長いほど日本語版 FSS によるフロー得点が高いという結果(小橋川ほか, 2003)より、本研究では、体育授業のみと部活や習い事でのダンス経験について因子得点による比較を行った。
  - 2) 指導スタイルについては、一斉指導による演技と生徒主体の創作演技の場合で因子得点を比較した。一斉指導によるダンス指導では、生徒が自ら考え判断する機会が乏しく、生徒にとっては「やらされている感」を抱きやすい。そのため、生徒の主体性を重視し、思考、判断力を高め、運動による楽しさや喜びを仲間との交流を通して育むことで、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力、継続につながるという観点(小林,2000 高橋ほか,2003 文部科学省,2009)から、一斉指導と生徒主体による演技で比較した。

### III. 結果

#### 1. ダンス発表時における探索的因子分析によるフロー構造

日本語版 FSS をもとに作成したダンス・フロー・スケールを用いて、ダンス発表時におけるフロー構造を明らかにするため探索的因子分析を行った。初期解の設定では、最尤法や重み付き最小 2 乗法では、二重負荷のある項目や因子負荷量が 0.4 未満の項目を削除すると、ヘイウッドケースが生じたため、初期解の設定を主因子法とし、プロマックス回転で分析した。α 係数が 0.7 以上であり内的整合性を確保するため、二重負荷のある項目や因子負荷量が 0.6 未満の項目を削除し、20 項目で因子分析を行った結果、固有値 1 以上の 3 因子解を採用した(表 1)。

因子の解釈には、因子負荷量 0.50 以上を対象とした。各因子の回転後の寄与率は、第 1 因子に 48.63% 第 2 因子に 8.91%、第 3 因子に 5.24%であり、3 因子による累積寄与率は 62.78%であった。

第一因子の項目には、「自分が上手に踊れることは分かっていた」等、フロー体験の前提要因である「技能と能力のバランス」について挙げられていた。また、「自分自身のことは自分でコントロールできていると感じていた」「スローモーションで起こっているように思えた」など、スキルの対するコントロール感や感覚に関する項目を含むことから、第一因子を「ダンススキルの有能感」と解釈した。第二因子には「私は本当に楽しかった」「踊っていたことに完全に集中していた」等から「夢中」、第三因子には、「踊っている時、他人が自分をどう思っているか心配することはなかった」等、他者への意識が薄れることから「自己意識の喪失」と解釈した。各因子の内的整合性を検討するため、因子ごとに α 係数を算出すると、第一因子より α 係数は 0.93, 0.93, 0.87 であった。下位尺度間における

相関では, 第一因子と第二因子間で 0.63, 第一因子と第三因子間では 0.55, 第二因子と第三因子間では 0.49 であった.

表 1. ダンス発表時におけるフロー因子構造

	ダンススキルの有能感	夢中	自己意識の喪失
	第1因子	第2因子	第3因子
30) 自分が上手に踊れることは分かっていた。	0.98	-0.18	0.01
33) 私の踊りの技能と発表で必要な技能は高いレベルでつりあっていた。	0.93	-0.14	0.01
32) どれくらい上手に踊れるか気づいていた。	0.91	-0.10	-0.05
27) どのように上手く踊れるか分かっていた。	0.80	0.09	-0.05
20) 発表に必要とされたダンスの技能を十分持っていると感じていた。	0.79	0.06	0.02
36) 自分自身のことは自分でコントロールできると感じていた	0.61	0.19	0.08
9) 私は友人と同じ程度の技術を持っていると信じていた。	0.57	0.08	0.14
24) スローモーションで起こっているように思えた。	0.57	0.04	-0.11
2) 踊りの中で難しい状況でも対応するだけの技能を持っていた。	0.57	0.24	0.07
13) 行っていることは、自分でコントロールしていると感じていた。	0.55	0.13	0.13
19) 踊っている時、時間が遅くなったり早くなったり変化しているように感じた。	0.41	0.29	-0.18
28) 私は本当に楽しかった。	-0.17	0.99	-0.05
10) とても楽しい経験であった。	-0.15	0.89	0.01
18) 発表の時のフィーリングが素晴らしくまた味わってみたい。	0.12	0.79	-0.11
1) ダンスは私を素晴らしい喜びに導いてくれた。	0.09	0.75	0.01
25) 踊っていたことに完全に集中していた。	0.10	0.70	0.04
3) 私は完全に踊りに集中していた。	0.02	0.68	0.12
31) 私のすべての意識は踊っていることに集中していた。	0.20	0.65	0.03
4) 踊っている時他人が自分をどう思っているか心配することはなかった。	-0.08	0.04	0.92
8) 他人が私をどう見ているかなどは気にならなかった。	0.03	-0.06	0.85
因子相関行列	-	0.63	0.55
		-	0.49
			-
α 係数	0.93	0.93	0.87

## 2. ダンス経験によるフロー体験の検証

生徒が部活や習い事でのダンス経験がある場合と, 体育授業のみの場合によるフロー体験の差異を検証するため, ダンス経験者群と未経験者群(体育授業のみ)に分け因子得点の比較を行った. 各群の因子得点に正規性が成立せず, 等分析が仮定されなかったためマン・ホイットニーの U 検定を行った(表2). その結果, 第一因子「ダンススキルの有能感」の因子得点では, ダンス経験者



群が未経験群より、効果量は小さいが有意に高かった ( $U=27851.0$ ,  $p<0.01$ ,  $r=-0.21$ )。第二因子「夢中」( $U=29073.0$ ,  $p<0.01$ ,  $r=-0.18$ )と第三因子「自己意識の喪失」( $U=29186.0$ ,  $p<0.01$ ,  $r=-0.18$ )の因子得点もダンス経験者群が未経験群より、効果量は小さいが有意に高かった。

表2. ダンス経験の有無による因子得点の差異

		人数	中央値	U値	p値	効果量
第1因子	経験あり	172	0.258 (1.064)	27851.0	$p<0.01^{**}$	$r=-0.21$
	経験なし	442	-0.059 (0.908)			
第2因子	経験あり	172	0.361 (0.970)	29073.0	$p<0.01^{**}$	$r=-0.18$
	経験なし	422	-0.111 (0.947)			
第3因子	経験あり	172	0.304 (1.004)	29186.0	$p<0.01^{**}$	$r=-0.18$
	経験なし	422	-0.268 (0.890)			

( )内は標準偏差  $p<0.01^{**}$

### 3. 指導スタイルによるフロー体験の検証

ダンスの指導スタイルによるフロー体験の差異を検討するため、ダンス専門教員等による一斉指導による演技群(高校1年生と高校3年生の演技)と、生徒主体による創作演技群(高校2年生)に分け因子得点の比較を行った。各群の因子得点に正規性が成立せず、等分析が仮定されなかったためマン・ホイットニーのU検定を行った(表3)。その結果、第一因子「ダンススキルの有能感」の因子得点は、一斉指導による演技群と生徒主体による創作演技群に有意な差がみられず効果量もなかった ( $U=38593.0$ ,  $p=0.089$ ,  $r=-0.07$ )。しかし、第二因子「夢中」( $U=33321.0$ ,  $p<0.01$ ,  $r=-0.17$ )と第三因子「自己意識の喪失」( $U=36083.0$ ,  $p=0.004$ ,  $r=-0.12$ )の因子得点は、一斉指導による演技群が生徒主体による創作演技群より効果量は小さいが有意に高かった。

表3. 指導スタイル別による因子得点の差異

		人数	中央値	U値	p値	効果量
第1因子	一斉指導	407	0.541 (1.001)	38593.0	$p=0.089$ <i>n.s</i>	$r=-0.07$
	生徒主体	207	-0.026 (0.904)			
第2因子	一斉指導	407	0.148 (0.964)	33321.0	$p<0.01^{**}$	$r=-0.17$
	生徒主体	207	-0.334 (0.945)			
第3因子	一斉指導	407	-0.903 (0.957)	36083.0	$p=0.004^{**}$	$r=-0.12$
	生徒主体	207	-0.292 (0.888)			

( )内は標準偏差  $p<0.01^{**}$

## IV. 考察

### 1. 因子分析によるダンスのフロー構造とダンス・フロー・スケールの有用性

探索的因子分析を行った結果、3因子が抽出され第一因子より「ダンススキルの有能感」「夢中」「自己意識の喪失」と解釈した。これは先行研究の Jackson のフロー9因子や、体育授業での6因子、陸上競技での7因子とは異なる結果となった。本調査では、第一因子にフローの特徴である

「挑戦と技能のバランス」「行為と認識の融合」「明瞭なフィードバック」「コントロール感」「時間感覚の変化」の5要素が混在していた。また第二因子には「オートテリックな体験」と「目前の課題への集中」が混在していた。因子間相関では第一因子「ダンススキルの有能感」と第二因子「夢中」が0.63と高く、第二因子「夢中」と第三因子「自己意識の喪失」が0.49であり最も低かった。これらの結果は、先行研究による因子数と異なり、第一因子と第二因子に因子が集約されていたことより、高校生は感情を詳細に分析する能力や認識が未分化であったことが考えられる。次に信頼性の検討では、 $\alpha$ 係数が第一因子より0.93, 0.93, 0.87であった。ダンス・フロー・スケールは日本語版FSSをダンス場面に適応できるよう改編したこと、先行研究と同様、CsikszentmihalyiやJacksonがフローの前提条件として挙げている「挑戦と技能のバランス」に関する項目が、第一因子として抽出されたことより、ダンス・フロー・スケールとして尺度の信頼性が得られたと判断した。

次に因子分析による因子構造をもとに、高校生のダンス発表場面でのフローについて検討すると、第一因子の「ダンススキルの有能感」では、「私の踊りの技能と発表で必要な技能は高いレベルでつりあっていた」「発表に必要なとされたダンスの技能を十分にもっていると感じていた」という項目が抽出された。「発表に必要な技能」とは、振付を習得することと考えられ、ダンスにおける「技能と能力のバランス」とは振付(技能)に対する自己のダンス能力のバランスだと考えられる。そして、第二因子に抽出された「夢中」では、「私は本当に楽しかった」「踊っていたことに完全に集中していた」等の項目があり、第一因子と第二因子の因子間相関が0.63であった。この結果から、生徒らにとって「必要とされたダンスの技能をもつ」ことや「自分でコントロールできる」ことが「本当に楽しかった」「踊っていたことに完全に集中していた」と関連しており、高校生は発表時に「有能感があるから夢中になって踊っている」、あるいは、「夢中になって踊るにはダンススキルの有能感がある」と考えられる。長見(2010)によると「体育学習においては形成する能力の中身(学習内容)を運動技術・戦術としてとらえて」おり、運動による楽しさの経験が「もっとうまくなりたい、強くなりたいといった自発的な学びを喚起させる」ことから、体育学習で重要な楽しさは、情意レベルの楽しさではないと指摘している。また、Csikszentmihalyiは人が評価や物的報酬を目的とせず、活動自体に楽しさを見出し、行為に完全に没入している時に感じる感覚をフローと定義し、浅川(2010)がフローは自己を向上させる主観的現象と述べている。このことから、ダンスの活動自体に楽しみを感じ没入状態であるフローを体験することは、「もっとうまくなりたい」「上手に踊りたい」という意欲が内発的動機として原動力となり、自己を向上させ、その結果、フローの一要因である「ダンススキルの有能感」の獲得につながると考えられる。

従来の学校体育におけるダンス学習では、現代的なリズムのダンスにおけるダンススキルが系統化されていないため、他のスポーツとは異なり、技を磨くといった指導を「単なる踊り方の学習」(中村,2006)として見なされる傾向がある。しかし、Csikszentmihalyi(1975)は初期のフロー研究で、社交的な場で踊られるロック・ダンスを対象にした調査では、挑戦課題を「動作」、「音楽」への反応、「パートナー」との関係、「ダンス全体」に設定し、技能と挑戦とフローとの関係を明らかにした。その結果、Csikszentmihalyiは「参加者がロック・ダンスを楽しもうとするならば、その技能を練習せねば

ならない」と述べ、チェスやロック・クライミング、手術などを対象としたフローの調査と同様に、ダンスにも技能と挑戦の機会が含まれていると指摘している。本研究においても第一因子「ダンススキルの有能感」が抽出されたことにより、Csikszentmihalyi の結果を支持することになった。そのため、ダンス・フロー・スケールを用いて質問紙調査を行うことは、練習や発表などのダンス場面で、指導者や学習者にフローを通じて技能と挑戦のバランスを確認することが可能となる。特にダンス発表場面は、自己の能力を最大に発揮できる場であり、スポーツにおける試合や競技会と類似した場面である。ダンス発表時のフローを明らかにすることで、指導者にとっては、生徒の学習成果や発表の場における生徒の楽しさや没入感覚について確認ができること。そして、生徒のレディネスが確認でき今後の指導内容の改善に役立つことである。また、生徒にとっても「楽しい」という主観的感情をもとにダンス・フロー・スケールを用いて自己点検することで、客観的にダンスに対する自己の能力と挑戦課題を認識することができる。さらに、縦断的に練習過程や発表までをダンス・フロー・スケールを使用することで、指導者と学習者がダンスに対する認識や能力と挑戦のバランスを経時的変化にて確認することも可能なことから、ダンス・フロー・スケールの有用性が示唆された。

## 2. ダンスにおけるフロー体験と継続性の検討

授業外で部活や習い事などのダンス経験と体育授業のみの者によるフロー体験の差異を検証するため、ダンスの経験者群と未経験者群に分け因子得点の比較を行った。

マン・ホイットニーのU検定を行った結果、第一因子「ダンススキルの有能感」、第二因子「夢中」、第三因子「自己意識の喪失」の因子得点が、ダンス経験者群が未経験者群より効果量は小さいが有意に高かった。結果より、ダンス経験の違いでダンススキルに対する有能感と夢中や自己意識の喪失に有意な差があることから、ダンススキルの習得経験がダンスに対する没入体験を有意に高めていることが示唆された。Csikszentmihalyi (2003) は、「フローを経験すると、人はその活動に固執したり、その活動を繰り返すようになる」とフローのもたらす特徴を挙げている。これは授業外でダンスを経験している生徒は、すでに授業外でダンスの楽しさ、すなわちフローを経験している、あるいは経験しやすくなっていると考えられる。小橋川ほか(2003)は、運動経験によるFSSフロー得点の比較を行っており、9つの特性と部活動経験を比較した結果、運動部所属者は非運動部所属者に比べて、各因子のフローを広く深く経験していることが明らかになったことを報告している。また徳田(2004)は、FSSを参考に独自の質問紙を作成し、スポーツ選手の経験年数や性格特性など個人内要因とフローの差について調査を行った結果、「5年以上のスポーツ経験をもった選手は、スポーツ時のフロー感覚をより経験する」ことが明らかとなり、「スポーツを長くプレイしている人の方が、感情や感性は豊かである」と報告している。本研究によるダンス経験者172名の経験年数の内訳は、5年未満が103名、5年以上15年未満69名であった。ダンス経験者172名中、40%が5年以上ダンスを経験しているため、ダンス経験者群はフローを体験しやすい母集団であったといえる。

これらの結果より、生徒が体育授業のみで高いフロー体験を得るには、ダンス単元を1年間のみで実施するのではなく、2年間、または3年間と選択し継続して実施することが、生徒にとってよりフ

ローを経験し、生涯にわたってダンスを行う資質を育む上で重要だといえる。そのため、ダンス・フロー・スケールを用いて、指導者がダンス発表などを利用して縦断的に測定することで、生徒の能力にみあった学年別カリキュラム編成や授業計画、そして、指導内容の確認、授業内容や計画の改善に活用できると考えられる。

### 3. フロー体験を伴う指導スタイルの検討

ダンス専門教員等の一斉指導の演技(一斉指導群)と生徒主体の創作演技(生徒主体群)によるフロー得点の差異を検討した結果、第一因子「ダンススキルの有能感」の因子得点では、一斉指導群と生徒主体群には有意な差がみられず効果量はなかった。第二因子「夢中」と第三因子「自己意識の喪失」の因子得点は、一斉指導群が生徒主体群より効果量は小さいが有意に高かった。「ダンススキルの有能感」には両群に有意な差はみられなかったが、「夢中」「自己意識の喪失」に一斉指導群の因子得点が有意に高かったことから、今回の調査では教員による振付や一斉指導に、生徒らが夢中になれる要素が含まれていたと推察される。中村(2006)は独自の質問紙調査で、高校生を対象とした創作ダンスと現代的なリズムのダンスの楽しさを検討しているが、現代的なリズムは、教師指導によるリズムにのる既成の踊り方の学習であるため「創る」「観る」楽しさや学習の態度や学び方について、あまり成果が期待できないことを報告している。しかし、中村の調査結果でも、現代的なリズムのダンスにおける生徒の運動技能の獲得や踊る欲求は創作ダンスより上回っていた。先行研究や本研究の結果をふまえると、教師指導による一斉学習は「夢中」や「自己意識喪失」を有意に高められる指導スタイルである可能性が考えられる。一斉指導によるダンス指導は、生徒が自ら考え判断する機会が乏しく生徒にとっては「やらされている感」を抱きやすい。また、生徒主体の創作演技の方が生徒の主体性や仲間との交流を重視するためフローを体験しやすいと推測されるが、本研究の結果をふまえると、生徒が創作した作品を発表しフローを体験するには、作品内容における生徒の挑戦水準と技能水準とを高めなければならないと推察される。そのため、指導者は生徒に今あるダンス技能や能力を用いて創作させるのではなく、生徒にとってふさわしい挑戦課題見つけ、適切な助言や支援を行うこと。また、生徒のダンススキルを向上させ、生徒が創造した事柄を体現しやすい身体づくりや仲間づくりを行うことが必要であるように思われる。

現代的なリズムのダンスは、課題達成型ダンスとしてリズムにあわせて複雑な動きに対応できるコーディネーション能力を獲得できる可能性を含めた教材であり、練習(トレーニング)によってスキルを獲得することが可能である。因子分析の結果により、ダンス発表時における楽しさには、第一因子に「技能と能力のバランス」があげられた。そのため、現代的なリズムのダンス学習においては、学習指導要領(文部科学省,2009)に「リズムに乗って全身で自由に踊る」以外にも最低限のダンスの技術系統を明示し、リズムの特徴を生かした指導スタイルや指導法の開発が必要であると思われる。今回の調査では、一斉指導群の各因子得点は生徒主体群の因子得点に比べ高く、特に第二因子、第三因子の因子得点が有意に高い結果であったことから、一斉指導の良さを再検討し、学習のねらいや目標に応じて指導スタイルを検討することが示唆された。

## V. まとめ及び今後の課題

本研究ではダンス・スロー・スケールを作成し、探索的因子分析により高等学校のダンス発表時のフロー構造を分析した。因子分析の結果、3因子が抽出され「ダンススキルの有能感」「夢中」「自己意識の喪失」と解釈した。また、評価実用化のためにダンス経験や指導スタイルの違いによるフローを因子得点の比較によって検討した。その結果、体育授業外でのダンス経験者群が体育授業のみの未経験者群に比べ「ダンススキルの有能感」「夢中」「自己意識の喪失」の因子得点が有意に高かった。また、一斉指導群と生徒主体群では「ダンススキルの有能感」の因子得点に有意な差はみられなかったが、「夢中」「自己意識の喪失」では一斉指導群の因子得点が有意に高く、指導スタイルの違いにより差がみられた。結果より、ダンス・スロー・スケールによるダンス発表時のフロー体験は「ダンススキルの有能感」「夢中」「自己意識の喪失」によって構成されており、ダンス経験や指導スタイルによる指導内容の検討が可能であることが示唆された。なお、本研究の調査対象者は女子高校生であったが、今後は幅広い年齢層や性別、多様なダンスの種類でダンス・スロー・スケールの妥当性を検証することが課題として残された。

### <主要参考文献>

- ・ 浅川希洋志(2010)フロー経験の諸側面. ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性. ナカニシヤ出版. pp.30-43
- ・ Csikszentmihalyi(1975)Beyond Boredom and Anxiety. Jossey-Bass Publishers.
- ・ チクセントミハイ:今村浩明訳(1996)フロー体験 喜びの現象学. 世界思想社. pp.61-90
- ・ チクセントミハイ:今村浩明訳(2003)楽しみの社会学. 新思索社. pp.157-184
- ・ チクセントミハイ:大森 博訳(2010)フロー体験入門—楽しみと創造の心理学. 世界思想社.
- ・ 房前活二,岡本昌規,三宅幸信,藤本隆弘,高田光代,三宅理子,藤原宏美,松尾千秋(2002)気づき, 交流し, 発表する体育授業—友だちと感じ合って動くダンス—. 中等教育研究紀要 広島大学. 42:93-104.
- ・ 畑野裕子(1986)ダンスの魅力に関する因子分析的研究. 舞踊学 No.9.13-14.
- ・ 畑野裕子(1987)「ダンスの授業の楽しさ」に関する因子分析の試み. 舞踊学 No.10.12-13.
- ・ 張本文昭,川端雅人,小橋川久光(2000)陸上競技選手のフロー経験について—Flow State Scale を用いて—. 東京電機大学理工学部紀要 Vol.22.47-53.
- ・ 林信恵,北島順子(2000)ダンスの授業における楽しさを規定する要因—生徒と教師の認知—. 大阪体育大学紀要第 31 巻. 77-86
- ・ 片岡康子(1991)生涯学習時代に向けてのダンス教育. 舞踊学講義. 大修館書店. pp.122-131.
- ・ 東原芳美,川口千代,中村なおみ(1991)男女共修によるダンス授業に関する研究—ダンスにおける楽しさの変容を中心に—. 筑波大学体育科学系紀要. 14:85-97.

- ・ 今村浩明,浅川希洋志 (2003)フロー理論の展開. 世界思想社. pp.4-5
- ・ 石村郁夫 (2008)フロー体験の促進要因とその肯定的機能に関する心理学的研究 (博士論文). 筑波大学人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科専攻 発達臨床心理学分野.
- ・ Jackson,S.A and Marsh,H.W(1996)Development and validation of scale to measure optimal experience :The Flow state scale. Journal of Sport & Exercise Psychology. 18:17-35.
- ・ ジャクソン.S:今村浩明,川端雅人,張本文昭 訳 (2005)スポーツを楽しむ フロー理論からのアプローチ. 世界思想社.
- ・ Jackson,S.A and Eklund,R.C (2002)Assessing Flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. Journal of Sport & Exercise Psychology. 24:133-150.
- ・ Jackson.S and Eklund.R(2004) Flow Scale Manual. Fitness Information Technology.
- ・ Jackson.S and Eklund.B and Martin.A (2010) The FLOW Manual The Manual for the Flow Scales Manual, Sampler Set. Mind Garden, Inc.www.mindgarden.com.
- ・ 川端雅人,張本文昭 (2000)体育授業におけるフロー経験 -Flow State Scale を用いて-. 東京電機大学理工学部紀要 Vol.22.19-27.
- ・ 小橋川久光,張本文昭 (2002)短縮版授業用スポーツフロー尺度の作成と有効性. 九州スポーツ心理学研究. 14(1):1-9.
- ・ 小林 篤 (2000)体育の授業づくりと授業研究. 大修館書店. pp.8-10.
- ・ 長見 真 (2010)いまさら聞けない体育の常識Q&A 運動の「楽しさ」と「技能」の関係をどう理解すればよいですか?. 体育科教育7月. 大修館書店. pp.18-19.
- ・ 中村恭子,浦井孝夫 (2006)ダンスの学習内容と楽しさの検討ー創作ダンスと現代的なリズムのダンスの比較ー. 順天堂大学スポーツ健康科学研究第 10 号. 65-70.
- ・ NTT 電話番号情報株式会社. iタウンページ <http://itp.ne.jp/result/?kw=%83%83%93%83X> (参照日平成 23 年 8 月 30 日閲覧)
- ・ 文部省 (1989)中学校学習指導要領 大蔵省印刷局
- ・ 文部省 (1989)高等学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房.
- ・ 文部省 (1999)中学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編. 東山書房.
- ・ 文部省 (1999)高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編. 東山書房.
- ・ 文部科学省 (2008)中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房. pp.118-133.
- ・ 文部科学省 (2009) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編. 東山書房. pp.86-95
- ・ 迫俊道 (2002)日本の伝統的身体技法におけるフロー体験 特に芸道に注目して. スポーツ社会学研究. 10:36-47.
- ・ 杉山卓也,猪俣公宏 (2003)質問紙を用いた Flow 及びその周辺概念に関する研究. スポーツ心理学研究. 第 31 巻第 1 号. 35-48.
- ・ 高橋健夫,岡出美則,友添秀則,岩田靖 (2003)体育科教育学入門. 大修館書店. pp.89-97.
- ・ 徳田寛子 (2004)スポーツにおけるフローの発生機序に関する研究. 岩手大学大学院人文社会

科学研究科研究紀要, 第 12 号, 13-24.

- ・ 内山須美子, 小島理永 (2006) ダンスのフロー経験に関する基礎的研究—ストリートダンスを教材とした一年間の授業実践の FSS による分析—. 白鷗女子短大論集, 30(1):19-41.
- ・ 内山須美子 (2006) ダンス学習への動機づけに関する基礎的研究—情動論的アプローチとしてのフロー理論を手掛かりとして—. 白鷗大学論集 第 21 巻, 第 1 号, 25-45.
- ・ 内山須美子, 三浦久美子 (2006) ダンス学習への動機づけに関する因子分析的研究—女子高校生を対象として—. 白鷗大学発達科学部論集 第 3 巻, 第 1 号, 65-96.
- ・ 内山須美子 (2006) ストリートダンスの授業構成に関する研究. 白鷗大学論集, 第 21 巻, 第 2 号, 265-291.
- ・ 内山須美子, 船田真理子 (2010) ヒップホップダンス授業受講生における動機づけの検討: フロー感覚に着目した類型化の試み. 白鷗大学教育学部論集, 4(1):113-145.