

# 短時間で効率良くダンスのテクニックを身につけることができるウォーミングアップの作成 — 初心者が多数を占める高等学校ダンス部の実践を手がかりとして —

高岡瑞季<sup>1)</sup>, 梶ちか子<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿児島県立武岡台養護学校

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学

キーワード: 部活動, 基礎, 基本, ウォーミングアップ, ダンス

## 【要 旨】

高等学校におけるダンス部の活動は, 初心者が多いことが報告されており, 2時間程度の練習内で, ダンスの基礎基本となる動作を身につけるためには, 30分程度でウォーミングアップを効率良く実施する必要があると考えられた. そこで, 部活動の時間の中で, 短時間で効率よくダンスのテクニックを身につけることができるウォーミングアップを作成することを目的とした. 今回は江口が示した基本運動もとに, 新たなウォーミングアップを作成し, 2校の高等学校ダンス部で実践した. その結果, ウォーミングアップを実践した2校ともに, ⑧の脚上げステップの実施に課題を抱えており, ジャンプしながらのスムーズな移動に課題が認められた. そこで, プリエの動作を使ったジャンプの項目を追加で作成した. 動きを追加で作成した結果, 「エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程」の動きとの関連をみると, 1番～6番のすべての運動の種類を網羅することとなった(表2). さらに, ①～⑩までのウォーミングアップを簡易に実施できるレベルに達した部員がより発展的な柔軟性の獲得を目指す場合を想定し, 発展的な動きについても検討することができた.

今後は, 本研究で作成したウォーミングアップの成果と課題について, 客観的な指標を用いて, より科学的に検証し, よりよいウォーミングアップについて検討していきたい.

スポーツパフォーマンス研究, 13, 428-442, 2021年, 受付日: 2021年3月19日, 受理日: 2021年7月29日

責任著者: 梶ちか子 891-2393 鹿屋市白水町1 chichicaco@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*

## **A brief warm-up routine before dance club lessons developed for a high school dance club whose members are mostly beginners**

Mizuki Takaoka<sup>1)</sup>, Chikako Kakoi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Special Needs School of Takeokadai

<sup>2)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: dance club activities, basics, basic techniques, warm-up for dance, dance

## 【Abstract】

Typically, many high school dance club members are beginners at dance, and, in

order for them to learn basic dance techniques in 2 hours, the warm-up time has to be limited to 30 minutes. The present study aimed at developing a warm-up routine that would enable the club members to learn dance techniques efficiently while staying within the limited time available for the club's activities. Based on the basic motions described by Eguchi (1968; in Japanese), a new warm-up routine was designed and implemented for 2 high school dance clubs. At both schools, the leg-up step in No. 8 seemed to be difficult for the students, and moving smoothly while jumping was also a problem. However, after a jump item using a plie motion was added, all the movements in Nos. 1 through 6 could be included in relation to the basic motion lesson 1, as Etude (see Table 2). In addition, more advanced motions were studied, because it was assumed that some members would become able to perform warm-up exercises Nos. 1-10 easily.

As a next step, the results and the problems of warm-up that were examined in the present study should be further investigated by using objective indices in order to develop even better warm-up routines.