

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¹⁾, 椿ちか子²⁾

¹⁾ 鹿児島県立武岡台養護学校

²⁾ 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付けるためには, 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: 椿ちか子 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 Takaoka¹⁾, Chikako Kakoi²⁾

¹⁾ Special Needs School of Takeokadai

²⁾ 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.

I. 問題提起及び目的

1. 日本における高等学校ダンス部の現状と課題

日本における学校体育の「ダンス」領域に関しては、平成元年の学習指導要領改訂(文部省, 1989)で男女共習(男女ともに選択して履修が可能)となり、平成 10 年の改訂(文部省, 1999)では従来から実施されていた、「創作ダンス」「フォークダンス」に加えて「現代的なリズムのダンス」が新たに導入された。また平成 20 年 3 月の中学校学習指導要領の改訂(文部科学省, 2008)を告示では、中学校保健体育において中学校第1学年及び第 2 学年では、武道・ダンスを含めたすべての領域を必修とすることとした。平成 29 年告示の新学習指導要領(文部科学省, 2017)でも、「ダンス」領域は引き続き、中学校第1学年及び第 2 学年で男女必修となっており、「表現リズム遊び」「表現運動」と合わせると、小学校第 1 学年から中学校第 2 学年までの児童・生徒全員が「ダンス」を学ぶ機会を経ている。

一方、部活動においては、東京都立高校の運動部員数を整理したデータでは、ダンス部員数は、平成 18 年度には 4679 名で、平成 23 年度には 5115 名となり、年々増加している(中村ほか, 2014)。また、東京都女子体育連盟主催の「体育実技研究発表会」(ダンス発表会)への参加者数が平成 8 年からの 16 年間で 4 倍以上となっている(中村, 2014)。埼玉県高等学校ダンス部においても、埼玉県高等学校体育連盟のダンス専門部発足当初(平成 12 年)は 21 校 441 名(男子 0 名, 女子 441 名)であったが、14 年目には 38 校 1853 名(男子 161 名, 女子 1692 名)と増加し、県高体連加盟 35 専門部の中で 13 番目にあたると報告されている(木崎, 2014)。さらに北海道においても、現在約 30 校のダンス部(同好会含む)が活動し、部員数も多いところでは 30~50 人ほどで、年々部員数は増加傾向にあると述べられている(柴田, 2015)。

中村ほか(2014)の行った高等学校におけるダンス部の部活動実態及び部員の意識調査によると、中学校のダンス部経験者は非常に少数で、柴田(2015)が行ったアンケートにおいても、学年とダンス経験年数との相関において1学年の 44%が1年未満、2学年の 46%が2年未満、3学年の 54%が3年未満と学年と経験年数がほぼ合致しており、高校の部活でダンスを始めた生徒が約半数を占めていることがわかる。部活動における練習内容については、「振付・作品練習」が最も多く、基本的なボディートレーニングをせずただ作品を踊っている学校も見られたと報告されている(中村ほか, 2014)。一方で、生徒は、「テクニック」を身につけたいと考えており、柴田(2015)の調査においても、高校生が「技術面の悩み」を多く抱えていると述べられている。しかしながら、部活動で指導するのは、生徒自身の場合が 47 校、顧問 32 校、社会人コーチ 30 校となっており、顧問自身が専門的な知識がなく、指導できないといった問題点も指摘され、ダンス部員は増加傾向にあるものの、部活動の運営や練習内容については、多くの課題があると考えられる。これらの課題は、ダンス部に限らず、運動部活動における実態調査(スポーツ庁, 2018a)においても、高等学校の約5割が「顧問の不足」、約 2 割が「顧問の知識・技能不足」を悩みとして挙げている。

部活動の練習時間については、スポーツ庁が策定した運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(2018b)では、「1 日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は 3 時間程度」と規定された。ダンス部の練習回数は、中村ほかの調査(2014)では、週 3~5 回の学校が約 80%で、1 回の練習時間は 1~2 時間程度の学校が約 7 割を占めていた。

したがって、2 時間程度の練習の中で、生徒が望むダンステクニックを向上させるためには、ダンス専

門の指導者が不在であっても、練習できるメニューを提供する必要があると考えた。ダンスの振付や作品練習もこの 2 時間の中で行うと考えると、出来る限り短時間で効率的に、ダンスの基礎基本となる動作を身に付けられるよう配慮することが必要である。

2. ダンスの基礎となる動き

ダンスの基礎となる動きの習得方法については、様々な方法論が存在するが、日本におけるダンスの身体づくりや基本運動については、モダン・ダンスの初期を牽引した江口隆哉(1900-1977)が有名である。江口は「踊り方の技術と、創作することは別もの」と述べ(江口, 1962), 「舞踊する身体を造るための運動」(江口, 1968)として、運動技術の習得を目的に考案されたのが「基本運動」である。この「基本運動」とは、伝統芸能にある「動きの型」ではなく「あくまで理想的な、有能な身体を創るためのものである」と述べられている(江口, 1954)。江口は、「解緊」と「緊張」を会得すれば、物理的、解剖学的、生理学的な合意、人間の運動に於ける性質もすべてに合致した運動ができると考え、この考え方をもとに、基本運動が大系化されていった(光安・島内, 2013)。江口没後に、金井(1994)によりビデオ教材が制作・販売され、エチュード(練習曲)としての基本運動「第一課程」は全国の学校教育の場に広がることとなった。その基本運動の有用性についても実証されている(坂本ほか, 2014)が、体育系大学のモダンダンス部を対象とした調査であり、この基本運動は全 6 曲で構成されているため、部活動時間の限られている高校生に、その運動を全て取り入れることは困難である可能性が高い。

藤村トヨの妹で、東京女子体操音楽学校卒業後、半世紀に渡り、日本のダンス教育の礎を築いてきた伊沢エイ(1885-1965)も、基本運動を作成している。自然運動を中核とし、緊張・解緊、重心移動、振動、弾性、蛇動、各種ステップから成り立っており、部分的な動きから全身運動への繋がりも自然運動のとらえ方と同様である(奥野・田川, 1988)。しかし、多様化の現代にあって伊沢の考える「動きの原理」習得と諸々の内容のバランスを限られた時間の中でのとるのは難しいとの報告もある(田川, 2000)。

また、クラシック・バレエは基礎練習が体系化されていることから、多くのダンスや芸術系スポーツの基礎トレーニングでも実施されてる。水村(2014)は、バレエを長期に実践することにより、大腿及び体幹機能へのトレーニング効果を確認している。したがって、バレエの基礎練習に多く取り入れられている股関節外旋、回転、跳躍、下肢挙上、バランス保持などの動作をウォーミングアップに取り入れることは、体幹部の筋力向上につながるのではないかと考える。

以上の報告から、短い時間の中であっても、ダンスを踊るために必要であることが明らかとなっている様々な動きの要素をバランス良く構成し、基礎・基本を効率良く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は重要であると考えた。このウォーミングアップを高等学校の部活動の日々の練習の中にルーティンとして取り入れることにより、生徒が主体となって活動できるのではないかと考えた。

3. 目的

本研究では、高等学校ダンス部の部活動において、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。

II. ウォーミングアップの作成

ウォーミングアップの作成は、筆者(クラシック・バレエ 12 年, ジャズダンス 8 年, 学部生時代にはダンス部に所属, 高等学校ダンス部外部指導者 3 年)が素案を作成し, 舞踊教育学研究者(体育系大学で舞踊教育・体育科教育研究に 10 年従事)と共に議論を行い, 修正を繰り返した上で完成させた。また, 動画の作成・撮影・実演も筆者が行った。

平日の部活動の時間を 2 時間と仮定し, 振付や作品練習に費やす時間確保及び傷害予防の観点(佐藤, 2018)から, 30 分のウォーミングアップを作成した。

今回は江口が示した「モダン・ダンスの基本運動」(解禁運動, 緊張運動, ずらす運動, 屈伸運動, 挙運動, 側転運動, 振動運動, 回旋運動, 捲波運動, 焔運動, 歩運動, 走運動, 跳躍運動, 回転運動, 柔軟性運動, 強靱性運動, 弾力性運動, 機敏性運動, 器用性運動, 重心性運動, 総合運動)(江口, 1968)を参考にした。特に柔軟性運動, 強靱性運動, 弾力性運動, 機敏性運動, 器用性運動, 重心性運動に関しては全ての運動に関連している運動カテゴリーであり, 身体の運動機能に着目し, これらをもとめることに目的があるとされている(光安・島内, 2013)。また, 坂本ほか(2014)は, 大学のモダンダンス部員を対象とした調査の中で, 基本運動の各運動には, 対象者が難しいと感じている動きがあり, 特に学年別に分析した結果, 回旋運動, 波状運動・蛇動運動, 大きなジャンプに関しては, どの学年も難しい動きと捉えていることを報告している。以上のことから, 「エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程」の①ボディの運動・力を抜く運動(足・脚の運動・足踏み, 膝を曲げる, 脚上げ, 脚回し, ボディの運動, 上体をずらす運動, 解緊運動, 移動して解緊, 緊張運動), ②振る運動・回す運動・弾む運動(腕を振る運動, 脚回し, 上体回し, 弾む運動, 弾みながら移動), ③歩く運動(歩く, 回転), ④自然体としての波のような蛇のような運動(肩・上体・腰・手首をまわす, 捻転運動, 波状運動), ⑤跳ぶ・走る運動(トゥステップ・ホップ, 走る, お休みの動き), ⑥ワルツステップ・柔軟性運動・バランス(ワルツステップ, 柔軟性運動, バランス, リープターン, バリエーション)の運動の中から, 全ての運動に関連している運動カテゴリーに属する動きであり, また, 比較的難易度の低い動きであると考えられる, ボディの運動・力を抜く運動, 振る・回す・弾む運動, ワルツステップ・柔軟性運動・バランスを重視し, 以下のウォーミングアップを作成した(表1)。

表 1 「エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程」の動きと
本研究で再検討したウォーミングアップの動きとの関連

エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程				本研究で作成した ウォーミングアップ
順番	主な運動	運動の種類	動きの解説	
1番	ボディの運動 力を抜く運動	脚の基本運動	床を押してしっかりと立ち, 腰の中心を意識して脚の基礎練習をする。	③、④、⑥、⑦
		Bodyの運動	BODY(胴体)は適度に水を入れたビニール袋をイメージして動く。	④
		脱力運動	両足でしっかり床を押し, 状態を解緊する。	②、④、⑤
2番	振る運動 回す運動 弾む運動	振る運動	全身の動きで腕を大きく振る。	④、⑧
		回す運動	回すときは一度肩を解緊して落とし, その反動を利用する。	⑤
		弾む運動	全身でゴムのように力強く弾む。	
3番	歩く運動	歩く運動	歩く運動を変化・発展し, 自由自在に身体を移動する。	⑥、⑦
		回旋運動	関節の可動領域を意識しながら大きく動く。	④、⑤、⑥、⑦、⑧
		回転運動	軸が崩れないように注意し, 回る運動とその変化も練習する。	⑨、⑩

4番	自然体としての波のような蛇のような運動	波状運動・蛇動運動	自然体としての波、または蛇のように動く、肩や胸を意識して円を描く	⑧
		振る運動	体のバランスをとりながら、上体を振る。	②、⑤、⑧
		腰の転移	強く踏み込み、空中で軸を垂直に保ち、空中で腰の向きを変える。	
5番	跳ぶ・走る	リズムカルに跳ぶ運動	ツーステップ、ホップなどで足で強く床を蹴り、全身をゴムまりのように弾ませる。	⑧
		走る運動	後ろ足で強く床を蹴り、腰を押し出すようにして走る。	
		大きなジャンプ	空中で両足を開き、ダイナミックに跳躍する。	
6番	ワルツステップ 柔軟性運動 バランス	ワルツステップ各種	膝・足首を柔らかくして、左右へ優雅に足を進める。	⑧
		柔軟性運動	大きくゆったりと反って踵にタッチしたり、頭とつま先を近づけたりする。	①、②、⑦
		バランス系の運動	片足で立ち、上体を倒し脚を上げた状態で手を動かす。	⑥、⑦、⑧

① フロアでのストレッチ(目安:6分) [動画1](#)

基礎のウォーミングアップでは、まずフロアに座り、身体全体、股関節をほぐすところから始める。肩、股関節の周囲の柔軟性向上をねらいとする。

- (1) 足裏同士を密着させ、股関節を開く。膝に手を乗せて、肩を前後方向に交互に移動させながら、左右に捻る。次に両腕を体前で伸ばして手を組み、背中を丸め、肩甲骨を左右に開く。その後、後ろで両手を組み両腕を伸ばすことで、肩甲骨を近づけて背中を伸ばす。そのまま上半身を前に倒し、胸と両足裏が近づくようにする。さらに両腕を頭上で伸ばし、そのまま上半身を前に倒す。
([動画 1-1](#))
- (2) 長座の状態、腕を伸ばして頭上で組み、さらに上方向へと引き上げ、背中を伸ばす。膝を曲げてその下に手を通し膝を抱きかかけるような形で前屈を行う。背中を丸めない状態で大腿の裏を伸ばす。
([動画 1-2](#))
- (3) 左右開脚は片膝を曲げて行う。伸ばしている方の足首はフレックス(背屈)・ポアント(底屈)を行い足関節周辺をほぐす。上体を引き上げ身体を左右に倒す。その際、骨盤が後傾しないようにすること、脇腹、大腿裏を伸ばすことを意識する。そのまま曲げている方の足の方に上半身の向きを変え前後開脚を行う。前の足は曲げたまま行う。上半身が膝につくようにして前に倒す。(3)は左右同じことを繰り返す。
([動画 1-3](#))

② 立位でのストレッチ(目安:5分) [動画 2](#)

肩や股関節の可動域を広げ、大腿裏のストレッチを行うことをねらいとする。

- (1) 足を肩幅より少し広い程度に広げて立つ。両手を後ろに組み肩甲骨を寄せて背中を伸ばす。そのまま上半身を前に倒し、組んだままの両手は床に近づけるようにする。その後ゆっくりロールアップ(背骨を下から一本一本立てていくようにして起き上がる。最後は頭を起こす)で起き上がる。これを2回繰り返す。
([動画 2-1](#))
- (2) 脚を大きく開き、腰を落として両手で両膝を開き肩を前後に交互に移動させる。足を正面に向けさらに腰を落とす。ゆっくりロールアップで起き上がる。
([動画 2-2](#))
- (3) 脚を肩幅より少し広めに開き、横に上半身を倒す。その際、骨盤が動かないようにしながら脇腹を伸ばす。一旦身体を中央に戻し、縦方向に身体の向きを変えて倒す。大腿裏を伸ばし、背中が丸

くならないように注意する。両手で前の足を挟むようにして手を床につける。大腿裏を伸ばすことを意識しながら前の膝の曲げ伸ばしを行う。3回ほど繰り返したら両膝を伸ばした状態で10秒キープして大腿裏を伸ばす。手を床につけたまま、身体を中央に戻しゆっくりロールアップで起き上がる。(3)は左右同じことを繰り返す。(動画 2-3)

③ プリエ(目安:2分) [動画 3](#)

股関節の柔軟性向上, 可動域を高めることをねらいとする。

1番・2番・右脚前4番・左脚前4番・右脚前5番・左脚前5番の順でドゥミプリエ2回, グランプリエ1回行う^{注1)}。右脚からが終了次第, 左脚からを行う。その際は左脚前4番・右脚前4番・左脚前5番・右脚前5番となる。肩が上がらないよう, また, 尻部が後方に出ないようにすること, 腹部を引き上げる意識をもつことに注意をする。重心を常に中心に置き, ふらつかないようバランスを維持する。

④ 重心移動(目安:2分) [動画 4](#)

バランス感覚を高めることをねらいとする。

1番で立ったところから始める。脚を前, 横, 後ろ, 横の順で外旋させた状態で出す。脚を出す方に体を脱力させる。脚を出した際プリエを行い, その弾みを利用して身体を元の位置に戻す。腕も同時にスイングさせる。右脚を行ったら左脚も同様のことを繰り返す。

⑤ スイング(目安:2分) [動画 5](#)

上半身のスイングを行うことで, 背筋を鍛え, 脇腹, 大腿裏の柔軟性を高めることをねらいとする。

脚は外旋させ肩幅より少し広めに立つ(2番)。骨盤を固定した状態で左右に上半身を振った後, 大きく上半身を回旋させる。上半身が下を通過する際は脱力する。上半身が横向きの際は背中を伸ばし大腿裏を伸ばす。上半身が上の際は脇腹を伸ばす。

⑥ 脚振り(目安:2分) [動画 6](#)

バランス感覚, 股関節の可動域を高め, 連続した動きをプリエを利用してスムーズにつなぐことをねらいとする。

1番で立ったところから歩き出し, 右脚から前, 後ろ, 前に脚をスイングする。その際, 腕は肘が下がらないよう横で固定し, 骨盤も動かないよう注意する。最後脚を前に出すときに4番プリエを行い, 左脚のスイングにつなげる。この流れを繰り返し行う。

⑦ 脚上げ(目安:2分) [動画 7](#)

股関節の柔軟性とバランス感覚を高めることをねらいとする。

4歩歩いて右脚前・左脚前・右脚横・左脚後ろで脚を上げる。この際, 上げる脚も軸足も内股にならないよう注意する。後ろに脚を上げたらすぐに正面を向き左脚前から上げ, 同じことを繰り返す。腕は肘が下がらないよう, 横で固定する。脚を振り上げる際は上でアクセントを取り, 骨盤が後傾しないように背中を引き上げる。また軸足の膝が曲がらないように注意する。

⑧ 脚上げステップ(目安:2分) [動画 8](#)

股関節の可動域を高め、弾みながらの移動、身体の向きを変えての移動をスムーズに行うことをねらいとする。

1 番で立った状態から右脚を大きく回旋させる。その際、左手も同時に回し、右手は横で保つ。回旋させた脚は斜め前に上体を反りながら出す。その際、腰から反るのではなく胸を上方に引き上げるように頸椎から脊柱の上部にかけて後屈させる。移動ではプリエとシャッセ^{注2)}を活用して身体を前に押し出す。移動したらすぐに左脚を回旋させる。以上の動きを繰り返す。

⑨ ピルエット(目安:3分) [動画 9](#)

バランス感覚や回転技術を高めることをねらいとする。

4 歩歩いて 6 番プリエの後パッセ^{注3)}を行う。プリエを利用し軸足の膝を一気に伸ばして立つ。挙げる方の膝は軸足から爪先が離れないようにして軸足の膝上まで膝を上げる。その際、上体が前に倒れたり、後ろにのけぞったりしないように、腹筋・背筋を使って上体が曲がらないよう保持する。腕は肘が下がらないように注意する。パッセで 3 秒ほど止まれようになったら 1 回転する。体を天井から引っ張られているような意識で胴体を上に引き上げて 1 回転し、パッセを下ろすときはプリエをしながら 6 番に下ろす。左右、パッセのみの練習、ピルエットの練習を繰り返す。

⑩ シェネ(目安:3分) [動画 10](#)

バランス感覚や回転技術を高めることをねらいとする。

(1) 1 番の状態を右脚を進行方向に向かって前に立ち、つま先立ちの状態を肩幅程度に横に移動する。左脚のプリエを利用し、出した右脚に左脚をすぐ寄せて脚を 1 番の状態を締める。移動を 2 回繰り返した後 1 回シェネをする。踵が離れないよう注意しながら回転する。肘は下に落ちないよう丸く保つ。シェネを行ったらすぐに右脚を出し、移動につなげる。(動画 10-1)

(2) 左脚も同じことを繰り返す。(動画 10-2)

Ⅲ. ウォーミングアップの実践

Ⅱで作成したウォーミングアップを高等学校ダンス部で実践した。対象は K 県内高等学校 2 校のダンス部であった。対象となったダンス部の部員には、実践に伴う危険性などを十分に説明し、同意を得た後に実施した。また、本研究は鹿屋体育大学の倫理審査小委員会の承認を受け実施した。

1. A 高等学校

A 高等学校は、部員数9名で、ほとんどの生徒がダンス初心者であり、普段はリズムダンスを中心に行っている学校である。顧問教員は、今年度 A 高等学校に異動してきた保健体育科以外の教科担当教員で、ダンスも未経験者であった。そのような背景から、外部指導者としてダンスの技術指導の依頼があり、筆者が 2020 年6月から 10 月まで週に 1 回のペースで、部活動に直接出向き指導を行った。

はじめの段階(6月)では、①～⑩までの運動について、順を追って、直接指導を行った。指導の際はブルーノ・マーズ、ジャスティン・ビーバー等の洋楽曲を用いて、一定のリズムでスムーズに動けるよう

工夫した。全部員が特に股関節の柔軟性に乏しく、また③のプリエや④の重心移動等、足首や膝の曲げ伸ばしを伴う動作をスムーズに実施出来ない状態であった。そのため、①フロアでのストレッチと③プリエを重点的に指導した。特に①の(2)と(3)のストレッチでは、自重では負荷が足りないため、ペアになり押し合ってストレッチするよう指示した。その際、勢いをつけて押すのではなくゆっくり息を吐きながら、身体を伸ばすイメージで行うこと、①の(3)の動作の際には、伸ばしている膝が曲がらないようにすることや、上体を引き上げ、身体を左右に倒す際に倒さない側の大腿部が床から離れないように注意するよう伝えた。③のプリエも膝と足首の曲げ伸ばし動作を連動させて、等速で実施できるように繰り返し指導した。さらに⑧の移動を伴う動きを音楽に乗せて実施することができなかつたため、音楽をよく聞いて、プリエとシャッセの動作の際にリズムに合わせることを繰り返し練習した。⑦の脚上げ、⑨⑩のピルエットやシェネなどの回転等は、ダンス初心者の部員にとっては実施が困難であったため、膝を伸ばした状態で爪先で歩く練習、パッセの形を維持してバランスを保つ練習、直立の姿勢を保ちながら膝を伸ばした状態で脚を上げる練習に変更した。筆者が直接指導できる日以外の部活動では、筆者が作成したウォーミングアップを動画にまとめ、データを渡して、タブレットで動きを見ながら練習するように指示した(週4日程度)。

9～10月頃になると、①のフロアでのストレッチを自重負荷でも十分に実施できるようになり、③のプリエ動作もスムーズに行えるようになった。また、膝を伸ばした状態で爪先で歩く、パッセの形を維持してバランスを保つ、直立の姿勢を保ちながら膝を伸ばした状態で脚を上げることができるようになり、⑦⑨⑩の動きを練習に取り入れられるようになった。

しかしながら、④の重心移動の動きは、脚を出した際のプリエが浅く、その弾みを利用することができず、身体を元の位置に戻すことが出来ていない状態であった。⑧の脚上げステップに関しても、動画の通り、弾みを伴いながらリズムに乗せて移動することが困難で、床からほとんど足が離れておらず、足首や膝の曲げ伸ばしを連動させて、ジャンプをすることに於いて課題が見られた。

2. B 高等学校

B 高等学校は、部員数7名で、A 高等学校と同様にほとんどの生徒がダンス初心者であった。部活動で取り組んでいるダンスのジャンルは、リズムダンスや創作ダンスで、顧問教員は保健体育科の教員である。より高いレベルのダンステクニックを学びたいと、ダンスの技術指導の依頼があり、筆者が2020年9月から2021年3月まで月1回のペースで直接指導を行った。指導の際には、①～⑩までの作成したウォーミングアップを順を追って教授した。顧問教員に筆者によるウォーミングアップの指導場面を動画撮影してもらい、普段の練習では、その映像を見てウォーミングアップを行うよう伝えた。B 高等学校の顧問教員からは、部員の特徴として、股関節の柔軟性は低くはないが、足部の柔軟性(爪先や足首)が低く、爪先立ちの動きや、ジャンプの着地等を苦手としているとの話があった。そのため、③のプリエでは、足首の曲げ伸ばしを伴うドゥミプリエ・グランプリエを繰り返し行ったり、④の重心移動の動きを動画で示したスピードよりもゆっくりと実施し、出した脚に体重を乗せた状態から足裏全体でしっかり床を押し、軸足に重心を戻したらすぐに出した脚の爪先を伸ばすことに意識を向けるよう指導した。⑨⑩のピルエットやシェネはその場で回転することはできていたが、まっすぐに前進しながら実施することができなかつたため、進行方向に鏡を置き自分の身体が頭から爪先まで真っ直ぐに保たれているか、顔を進行方

向に向けているか確認できるよう工夫した。また腕の位置を真っ直ぐに保つことができず回転しにくくなる生徒が多かったため、腕の形の確認を何度も行った。⑦の脚上げは全体的に出来ていたが、⑥脚振りには、上半身の姿勢を維持できず、バランスが取れなくなる部員が多く存在した。そこで骨盤が後傾しないように軸足をしっかり伸ばすこと、頭から足先まで一直線を意識すること、顔は下ではなく前を向くことを指導した。

2021年3月頃になると、④の動作の際、動画のスピードでも爪先がしっかりと伸びるようになり、⑥の脚振りの際のふらつきがなくなり、バランスを保てるようになっていた。⑨や⑩のピルエットやシェネターンの回転数も2回転以上回ることができる部員が増えた。

しかしながら、⑧の脚上げステップに関しては、多くの部員が、動きながら体の向きを変えるなどスムーズな移動が出来ておらず、特に弾む動作について、A 高等学校と同様に足裏全体で床をしっかりと押すことができず、上方に跳び上がっていない状態であった。

IV. ウォーミングアップの動きの追加

2校での実践から、作成したウォーミングアップの項目について筆者と舞踊教育学研究者で議論を行い、再検討した。

2校とも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。作成したウォーミングアップのうち、④と⑧以外の8項目は、安定した姿勢を維持しながら実施するものや、重心軸に乗ってバランスを保つものであり、重心の移動を伴った動き、またプリエの動作を使ったジャンプ系の動きが少ないのではないかと考えた。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)

表2 「エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程」の動きと
本研究で再検討したウォーミングアップの動きとの関連(追加項目 追記)

エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程				本研究で再検討した ウォーミングアップ
順番	主な運動	運動の種類	動きの解説	
1番	ボディの運動 力を抜く運動	脚の基本運動	床を押してしっかりと立ち、腰の中心を意識して脚の基礎練習をする。	③、④、⑥、⑦、⑩、⑫、⑬
		Bodyの運動	BODY(胴体)は適度に水を入れたビニール袋をイメージして動く。	④、⑫
		脱力運動	両足でしっかり床を押し、状態を解緊する。	②、④、⑤、⑫
2番	振る運動 回す運動 弾む運動	振る運動	全身の動きで腕を大きく振る。	④、⑧
		回す運動	回すときは一度肩を解緊して落とし、その反動を利用する。	⑤
		弾む運動	全身でゴムのように力強く弾む。	⑫
3番	歩く運動	歩く運動	歩く運動を変化・発展し、自由自在に身体を移動する。	⑥、⑦
		回旋運動	関節の可動領域を意識しながら大きく動く。	④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑫
		回転運動	軸が崩れないように注意し、回る運動とその変化も練習する。	⑨、⑩、⑫、⑬
4番	自然体としての波のような蛇のような運動	波状運動・蛇動運動	自然体としての波、または蛇のように動く、肩や胸を意識して円を描く	⑧
		振る運動	体のバランスをとりながら、上体を振る。	②、⑤、⑧
		腰の転移	強く踏み込み、空中で軸を垂直に保ち、空中で腰の向きを変える。	⑬

5番	跳ぶ・走る	リズムカルに跳ぶ運動	ツーステップ、ホップなどで足で強く床を蹴り、全身をゴムまりのように弾ませる。	⑧
		走る運動	後ろ足で強く床を蹴り、腰を押し出すようにして走る。	⑬
		大きなジャンプ	空中で両足を開き、ダイナミックに跳躍する。	⑬
6番	ワルツステップ 柔軟性運動 バランス	ワルツステップ各種	膝・足首を柔らかくして、左右へ優雅に足を進める。	⑧
		柔軟性運動	大きくゆったりと反って踵にタッチしたり、頭とつま先を近づけたりする。	①、②、⑦、⑩
		バランス系の運動	片足で立ち、上体を倒し脚を上げた状態で手を動かす。	⑥、⑦、⑧

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し、作成した。

なお、追加した動きについても、筆者が素案を作成し、舞踊教育学研究者と共に議論を行い、修正を繰り返した上で完成させた。また、動画の作成・撮影・実演も筆者が行った。

< 追加項目 >

⑪ 足指・足裏の強化(目安:2分) [動画 11](#)

足指、足裏を使い、ジャンプの着地や平行からポアントに立つ際、またポアントから平行に戻る際の動き^{注4)}をスムーズに行うことをねらいとする。

1番で立つ。足の指先で床を押して下に伸ばす。足を1番に戻す際も指先、足裏、かかとの順で戻るよう意識する。その際、身体の軸がぶれないようにまっすぐ立つこと、骨盤が傾かないようにすることを意識する。また、肩が上がりやすくなるため注意する。

⑫ 1番2番ジャンプ(目安:2分) [動画 12](#)

プリエの動作を使ったスムーズなジャンプ動作の習得をねらいとする。

1番で立つ。1番×8回、2番×8回、1番×4回、2番×4回、1番×2回、2番×2回、1番×1回、2番×1回、1番×1回、2番×1回の回数を3セット行う。プリエを使って上に跳ぶ。爪先は下に伸ばす。身体が前傾したり後ろに反ったりしないよう、腹筋と背筋で空中でまっすぐに保つ。

⑬ ジャンプ(目安:5分) [動画 13](#)

移動を伴う滞空時間の長いジャンプを実施できるようにすることをねらいとする。

(1) 大ジャンプは空中で一気に前後に脚を開くようにする。その際、前に進むのではなく、上に跳ぶようにし、後ろの脚は空中に残すように心がける。(動画 13-1)

(2) 身体の向きを変えるジャンプはしっかりと空中でひねり切ることに注意する。手の振り上げも利用する。着地はプリエで行い、次の動作にすぐつなげることができるようにする。(動画 13-2)

(3) アントルラッセ^{注5)}は振り上げる足の勢いを利用して空中で足を開くこと、上半身を前に倒し過ぎないことに注意する。上半身や手が脚の勢いに振り回されないよう、上半身は上に引き上げたまま脚を開く。(動画 13-3)

<発展的な動きの追加項目>

① フロアでのストレッチ(目安:5分) [動画 14](#)

股関節の柔軟性を高めることができ、元のウォーミングアップよりひねりを加えたり、より上体を倒したりしているため高い負荷をかけることをねらいとする。

- (1) 左右開脚を行い、両膝を伸ばし身体を倒した方と逆の手で足首を持ち、さらに大腿裏や脇腹を伸ばす。身体を左右に倒す際に倒さない側の大腿部が床から離れないように注意する。次に上体を前に倒す。(動画 14-1)
- (2) 左右開脚から前後開脚へ移る時は手を使わず、股関節を使って身体の向きを変えるようにする。前後開脚では脇腹からのひねりを加えて股関節を伸ばす。(動画 14-2)

② 足首ストレッチ(目安:4分) [動画 15](#)

足首の可動域を広げ、足の甲の柔軟性を向上させることをねらいとする。

- (1) 6番で立つ。爪先で立つ際は膝を伸ばして足の甲を前に出すイメージで立つ。かかとを下げないようにし、母指球に体重をのせる。数回かかとの上げ下げを繰り返す。次に、膝を曲げて甲を伸ばす。その際は、甲の上の方の足首辺りに体重をかけ伸ばすようにする。(動画 15-1)
- (2) 床に膝を伸ばし骨盤を立てた状態で座る。フレックスを行う際は、下腿三頭筋が伸びるようにかかとを床から浮く程度まで上げるよう意識する。ポアントは爪先を床に向け、足の甲をしっかりと伸ばすように意識する。(動画 15-2)
- (3) 足首を回す際は、小指を床に沿わせるように外旋・内旋させる。その際、膝が曲がらないようにする。座っているときの姿勢は骨盤を後傾させずに背筋を伸ばすことを意識する。足指を開く、閉じるを繰り返す。(動画 15-3)

③ タンジュ(目安:2分) [動画 16](#)

股関節の可動域を広げ、バランス感覚を高めることをねらいとする。

腰に手を置き、1番で立つ。骨盤は水平になるよう注意する。土踏まずを引き上げる。つま先を床に擦るようにして前、横、後ろ、横に脚を出す。骨盤は固定し、身体は引き上げる。常に股関節外旋を意識して脚を動かす。脚が内股にならないよう前の時は右向き、横は上向き、後ろも右向きに膝が向くようにする(右足の場合)。左右同じことを繰り返す。

④ 重心移動(目安:2分) [動画 17](#)

重心移動を伴いながらも、身体の軸を自分自身でコントロールすることのできるバランス感覚を高めることをねらいとする。

1番で立つ。前、横、後ろへの身体の重心移動を意識しながら足を上げるようにする。脚は常に外旋させておく。脚を上げて床に下ろす際のプリエ動作を利用して、重心を移動させ身体の重心を中心に戻す。脚を上げることにより身体がふらつきやすくなるため注意する。

⑤ シェネ(目安:3分) [動画 18](#)

ターンのテクニックを高めることをねらいとする。

1番の状態を右脚を進行方向に向かって前に立つ。移動を2回行ってから2回連続でシェネを行う。回数を増やすと斜めに進んでいくことが多いため顔をつけて進行方向に進むようにする。

⑥ ピルエット(目安:3分) [動画 19](#)

片脚でのターンのテクニックを高めることをねらいとする。

6番で立ち, 4 歩歩いた後6番ピルエットを行う。上半身を引き上げて 2 回転する。回転している途中で踵が落ちてこないようにする。動き自体は元のウォーミングアップと同様である。

以上が追加したウォーミングアップの項目である。苦手な動きや強化したい動きに焦点を当て、自由に項目を組み合わせて実施することも可能である。例えば③プリエの後に③タンジュを追加する、柔軟性を強化するために座った状態でのストレッチのみ発展版①を用いる、などである。曜日ごとにウォーミングアップの項目を決めて実施することもできる。

V. 研究の限界

本研究は、高等学校ダンス部の部活動において、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の作成を主目的とし、作成したウォーミングアップを2校の高等学校の部活動で実施し、その実践をもとにウォーミングアップの項目を再検討した。しかしながら、ウォーミングアップを実施した2校ともに部員数が10名程度と少なく、ほとんどがダンス初心者という限られた対象者のみの実施から得られた示唆から検討した結果に過ぎない。また、この2校においても、事前に技能チェックを行い、このウォーミングアップを実施しての変化を測定やアンケート等、客観的な評価をしているわけではなく、ウォーミングアップを作成した筆者が指導し、部員の動きに関する評価も筆者が主観的に行っている。したがって、本研究で実施した2校の実践のみからは、作成したウォーミングアップの成果と課題については、言及することはできない。さらにダンス経験者が多く所属する部活動や、主として取り組むダンスのジャンルが異なれば、追加すべき動き等も検討する必要がある可能性も大いに考えられる。今後は、動画素材のみで指導した際の効果や様々なレベルやジャンルの部活動で活用した上で、ウォーミングアップの成果と課題について検証する必要がある。

VI. まとめと今後の課題

本研究では、高等学校ダンス部の部活動において、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、江口の「エチュード(練習曲)としての基本運動第一課程」を参考に動きを作成して、高等学校のダンス部2校で実践した。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。

注1) クラシック・バレエには、5つの脚の基本ポジションがある。

- 1 番: 両足が外側に開き一直線(180度)となり、両膝と内腿が密着し隙間がない状態
 - 2 番: 両かかとの間に足の長さ(靴のサイズ)程度の幅を空けて立つ状態。重心は両足に均等にかかっている。
 - 3 番: 前の足のかかとを後ろの足の土踏まずあたりに置き、足を半分クロスさせる状態
 - 4 番: 5 番を足の長さ分程度の間隔をあけて前後に広げ、正面から見ると、かかととつま先のラインが同一線上になる状態
 - 5 番: 両足それぞれのかかととつま先のラインが同一線状にくるまで足を交差させた状態
- プリエ: 立位から膝を曲げる動きのこと。太ももが床と平行になるほど膝を曲げて行う深いプリエをグラン・プリエ、床に足裏全体をつけたまま行うプリエをドゥミ・プリエという。

注2) シャッセとは、「追いかけられた」という意味であり、一方の足を他方の足がすり足で追いかけるように動くこと。

注3) パッセとは、「過ぎる・通過する」という意味であり、軸足の膝にもう片方のつま先をつけた状態のポーズのこと。

注4) パラレルは並行につま先を揃えた状態のことであり、ポワントは足の指裏を床から離し、つま先の1点だけが床に触れている状態、つま先が伸びている状態のこと。

注5) アントルラッセとは、「交錯した・組み合わせられた」の意味であり、2本の足が空中で交錯した動きをする状態のこと。

参考文献

- ・江口隆哉(1954)基本運動1. 現代舞踊, 2:21.
- ・江口隆哉(1962)創作練習法(1). 現代舞踊, 1:24.
- ・江口隆哉(1968)モダン・ダンスの基本運動1. 現代舞踊, 16:29.
- ・金井芙三枝監修(1994)一橋ビデオシリーズ ダンスシリーズ3 体づくりのために～基本運動～指導のために. 一橋出版.
- ・木崎秀子(2014)高等学校ダンス部の組織化とその後の活動に関する事例研究—埼玉県を中心に—. 舞踊学, 37:66.
- ・中村なおみ, 勢畑多恵子, 布施典子(2014)高等学校におけるダンス部の活動実態及び部員の意識調査～東京都における急増するダンス部の現状と課題～. 日本女子体育連盟学術研究, 30:69-79.
- ・光安知佳子, 島内敏子(2013)江口隆哉のモダン・ダンス—基本運動をとりあげて—. 日本女子体育大学紀要, 43:59-68.
- ・水村真由美(2014)長期的なダンストレニングが筋機能と立位姿勢保持能力に及ぼす影響. 体力科学, 63(1):48.
- ・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:京都.
- ・文部科学省(2017)中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房:京都.
- ・文部省(1989)中学校学習指導要領. 大蔵省印刷局:東京.
- ・文部省(1999)中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房:京都.

- ・奥野知加, 田川典子(1988)伊沢エイに関する研究ーダンス観についてー. 舞踊學, 11:21-37.
- ・坂本秀子, 岡野友美子, 光安知佳子, 畑攻(2014)江口隆哉の「基本運動第1課程」の習熟状況に関する研究ーモダンダンス部員を対象とした分析と考察からー. 日本女子体育大学紀要, 44:57-70.
- ・佐藤菜穂子(2018)日本のストリートダンスにおける傷害調査. 体力科学, 67(6):431-437.
- ・柴田詠子(2015)北海道内高等学校ダンス部の現状ーDANCE×DANCE WORKSHOP CARAVANの活動を通してー. 札幌大学女子短期大学部紀要, 62:169-186.
- ・スポーツ庁(2018a)平成29年度 運動部活動等に関する実態調査 報告書, 1-207.
- ・スポーツ庁(2018b)運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン.
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afildfile/2018/03/19/1402624_1.pdf (参照:2021年3月17日)
- ・田川典子(2000)ダンスと体操ー伊沢エイの動きとダンスのとらえ方. 舞踊學, 34-35.