

### 3 ダンス学習の内容と方法

#### 1. 学習内容

ダンス学習の基礎・基本となる技能（運動技能）の具体的内容は運動種目によって異なる。

中学校第1および第2学年で見ると、フォークダンスは「特徴的なステップや動きで踊ること」が目標である。したがって、それぞれの踊りの「ステップや踊り方」が習得すべき基礎技能となる。

しかし、創作ダンスや現代的なリズムのダンスは定型の動きの習得にとどまらず、それを活用・探求する創作学習に重点がある。生徒の創意によりイメージやリズムの特徴を捉えて自由に即興的に踊ったり、表したいイメージやリズムにふさわしい動きを創出し、変化とまとまりをつけて踊ったり、簡単な作品にまとめて見せ合ったりすることが目標である。そこで、生徒の創作学習の基礎となり、多様に応用・発展することが可能な、ダンス全般に共通するミニマム・エッセンスを基本の技能（運動技能・創作技能）として学ばせたい。

本稿では、ダンスの創作学習の基本となる学習内容（技能）の考え方について紹介する。

#### (1) 創作ダンスの学習の手がかり（学習テーマ）

松本は「舞踊の構造・機能と要素化」<sup>1)</sup>において、舞踊作品の批評用語分析からダンスを構成する要素として主題、身体、運動、変化、連続、群、構成、作品を抽出した。主題から作品までの各要素の流れは作品の創作過程そのものと言える。そこで、これらの要素の組み合わせから創作ダンスの学習の手がかりを導き出した（図1）。

これらの手がかりは学習指導要領解説に示されているテーマと対応している。

- ① **主題-運動** = 「身近な生活や日常動作」
- ② **運動-変化-連続** = 「対極の動きの連続」
- ③ **運動-情調** = 「多様な感じ」
- ④ **群-構成** = 群（集団）の動き
- ⑤ **運動-舞台効果** = 「もの(小道具)を使う」
- ⑥ **主題-構成** = 「はこびとストーリー」

①～⑥の手がかりをもとに、表わしたい主題のイメージと動きを結ぶ、集団の動きや主題の展開を工夫するなど、作品化に必要な技能を1つずつピックアップして学習することができる。

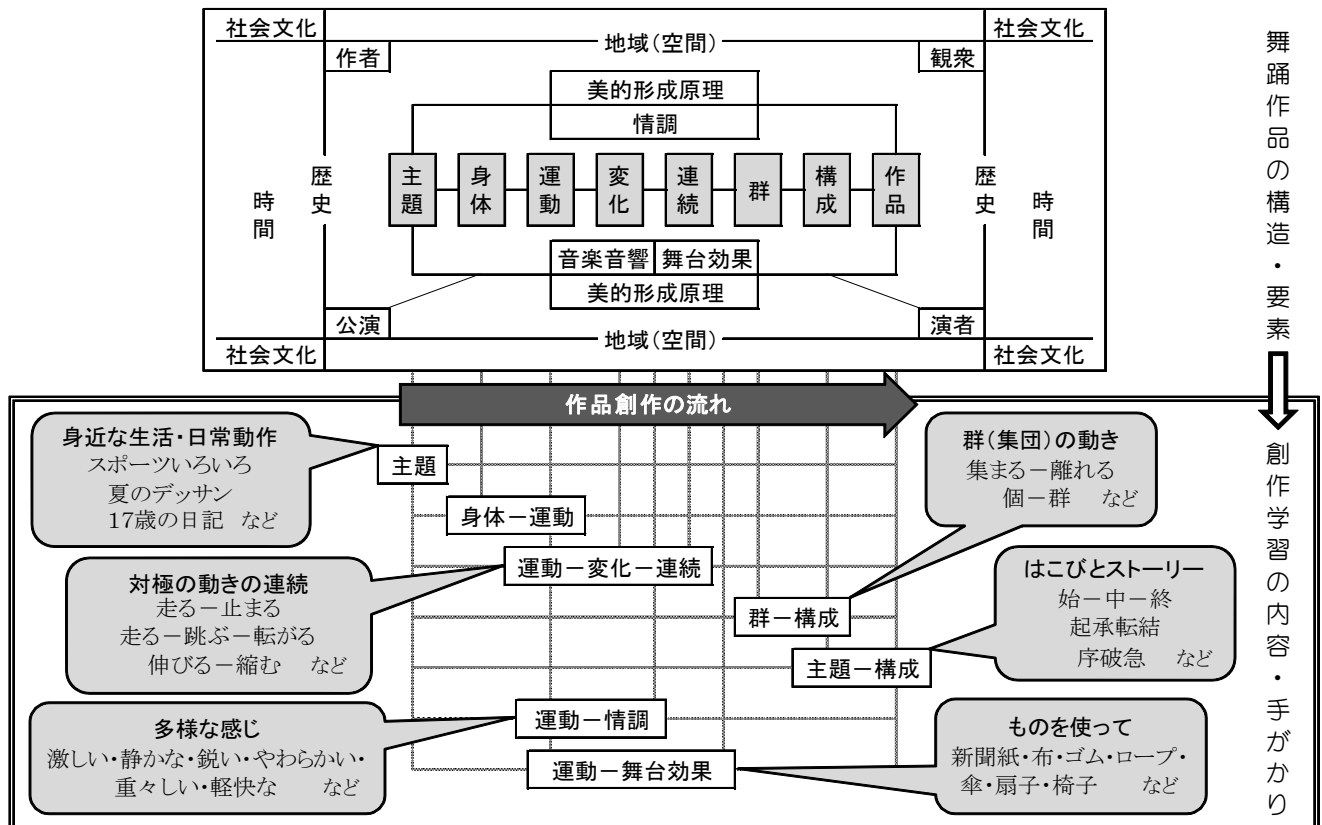


図1 舞踊の構造・要素と創作ダンスの学習内容（松本1982「舞踊の構造・機能と要素化」に中村加筆）

表1 創作ダンスの題材と学ばせたい技能(運動技能・創作技能)

テーマ	題材例	主な運動技能	創作技能	DKW(技能の目標)の例
身近な生活 や 日常動作	生きている地球 地殻変動・気象	具体的事象の描写・表現	主題を見つけ 対象の観察から そのものの特徴 (動き・イメージ) をとらえて 体の動きで表す	<b>デッサン</b> そのものの特徴を とらえてすぐに動く
	野生動物 動物・植物	模倣動作・表現		
	スポーツいろいろ 動作・状態	特徴的シーンの抜き出し		
	夏の風物詩 出来事・風景	動きの変形、誇張した表現		
	出会いと別れ 感情	感情表現		
戦争と平和 思想・社会問題	抽象的概念の表現			<b>デフォルメ</b> 動きを変形して 特徴を強調する
対極の動き の連続	走る-止まる	水平移動、スピードの変化	変化のある 動きの連続 「ひと流れの動き」 からイメージ・ 主題につなげる	<b>ひと流れ</b> 動きのフレーズ感 <b>ダイナミック・思い切り</b> 精一杯大きく動く <b>メリハリ</b> 違いを明確に動く
	跳ぶ-転がる	垂直移動、高さの変化		
	伸びる-縮む	身体意識、大きさの変化		
	ねじる-回る	回転、身体の面の变化		
	保つ-崩れる	緊張-弛緩、力性の変化		
	見る-見る-見る	空間延長		
多様な感じ	激しい、力強い、躍動的な	動きの質(複合要素の変化)	質感のある動きから イメージ・主題 につなげる  感情を伴った 主題を表現する	<b>動きの質感</b> 質感の違いを 意識して動く <b>なりきり・感じを込めて</b> そのものの 気持ちになって動く
	静かな、弱々しい	速さ……… 速-遅		
	鋭い、素早い、固い	強さ……… 強-弱		
	やわらかい、流れるような	形 …… 直-曲		
	重々しい、安定した	大きさ……… 拡大-縮小		
	軽快な、賑やかな	方向性……… 垂直-水平		
群(集団) の動き	集まる-とび散る	集合-分散	群(集団)の 構成を工夫して イメージ・主題を 強調する	<b>空間を大きく</b> 空間を大きく使う <b>対比</b> 相手との関係を強調する <b>感じ合い</b> 相手の動きに呼応する
	大回り-小回り	空間の広がり、移動軌跡		
	個-群、主役と脇役	人数の変化、関係性の表現		
	2人の関係、対立する群	対立する動き、対応する動き		
	群像	高さの変化、構造的表現		
	ユニゾン-カノン-ランダム	時間性的変化		
もの (小道具) を使う	新聞紙、布	自在な変形、多様な軌跡	もの(小道具)を 何かに見立てて 表現する・ 動きを強調する	<b>空間延長</b> 身体ゾーンを広げる <b>全身で動かす</b> 全身で動きを伝える
	ゴム、ロープ	引っ張る、空間の延長		
	傘、扇子	振る、回す、身体の延長		
	椅子、跳び箱	乗る、跳び越す、高さの効果		
はこび と ストーリー	始め-なか-終わり	中核を大切にまとめる	主題を効果的に 展開する	<b>はこび</b> 主題を展開する <b>ストーリー</b> ドラマチックな展開
	序破急	徐々に大きく・激しく・盛り上げる		
	起承転結	変化のある展開		
	物語	大切な場面を選んでまとめる		

(2) 創作ダンスで学ばせたい技能と目標

表1に創作ダンスのテーマや題材と、学ばせたい主な技能(運動技能・創作技能)、目標を示すダンス・キーワード(DKW)の対応を示した。

例えば、「対極の動きの連続」の題材「走る-止まる」では水平移動における速度の変化を明確に表現する「メリハリ」が重要な技能であり、「跳ぶ-転がる」では高さの「ダイナミック」な変化と「ひと流れ」のフレーズ感を保って動くことが重要な技能である。具体的な走り方や跳び方の形は自由だが、速-遅、高-低、大-小、などの極限から極限への動きの変化を精一杯大きく明確に表現して動くこと(動き方、体の使い方)が基本的技能と言える。また、「群(集団)の動き」の題材「集まる-とび散る」や「個-群」では仲間と「感じ合い」、「対応」したり「対比」させて動いたりして、「群構成」「空間構成」を効果的に活用できることが重視すべき技能である。

大切なのはどの題材を学習するかではなく、そ

の題材を用いてどんな技能(運動技能・創作技能)を習得し、それを活用して自分らしい動きで表現し、作品にまとめ、踊ることができるかである。

これらの題材とDKWは必ずしも1対1対応ではない。例えば「ひと流れ」はダンスの動きのフレーズ感(心地よい表現的な動きのまとまり)を示しているし、「ダイナミック」「思い切り」は羞恥心をはねのけて精一杯大きく動くという態度にも関わる目標であるから、どのテーマや題材にも共通する最も基本的な技能の目標となる。また、「メリハリ」は動きの緩急だけでなく、「空間のメリハリ」「はこびのメリハリ」など、すべての表現に通じる技能の目標でもある。

これらの技能をしっかりと定着させるために、各技能を学習するのに相応しい題材を選んで1時間に1つずつ提示するとよい。DKWは次時以降も繰り返し言葉かけして意識させるようにすることで、生徒の心に残り、ダンス表現に必要な技能への理解を深めることができる。

### (3) 現代的なリズムのダンスの学習内容

現代的なリズムのダンスでは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲そのものが学習テーマ（手がかり）である。学習の題材は「曲」なので、どんなリズム、テンポ、イメージの曲を用いるかが重要となる。曲のジャンルは今流行りの曲であればサンバやJ-popなどでもよい。

主な各リズムの特徴を捉えた踊り方としては、150bpm以上の軽快なロックはビートを捉えて全身で弾んだり跳んだりして「ノリノリ」に踊る。130前後のビートがはっきりしたロックでは動きを1つずつ止めるように切れよく「メリハリ」をつけて踊るとよい。100bpm以下の重たいヒップホップではベースとなる強拍を捉えて全身で「ダイナミック」に上下に弾んで踊る基本の乗り方に加え、弱拍のビートも刻んで素早く踊ることもできる。また、サンバなどのラテン系の曲は付点リズムが特徴で、波打つリズムに乗って自由に「ノリノリ」で踊り、腕や腰などを揺らす・振る・回するなどすると楽しいので導入にお勧めである。

どのリズムでも、動きを組み合わせて変化のあるひとまとまりの作品を作る学習では、倍速や1/2倍速、スローモーションやストップモーションを用いて「リズムの変化」をつける、見つけた動きの向きや高さ、進行方向を変えて「空間の変化」をつける、首肩、胸、腰、腕など、体の一部分を動かす「アイソレーション」を取り入れる、「群の構成」や「仲間との対応」を工夫する、などが共通の創作技能となる。自分たちの「オリジナル」の動きを見つけ、これらの表現技法を用いて心地よい「ひと流れ」のフレーズを作り、作品の構成「はこび」にも変化とまとまりをつけて、「感じ合っ」て踊ることが学習目標である。

創作ダンスと同様に、技能の目標はDKWとして提示し、1時間ずつ積み重ねて学習させることで技能の定着を図れる（表2参照）。

表2 現代的なリズムのダンスの題材(リズム)と学ばせたい技能

リズム	題材例（テンポと使用曲の例）	主な運動技能	DKWの例	創作技能
ロック ポップ	172bpm 前前前世 / RADWIMPS	全身で弾む・跳ぶ	ノリノリ	オリジナルの動き
	140bpm Beat It / Michael Jackson	歩く・走る・ポーズ	メリハリ	動きの組み合わせ
	128bpm ULTRA Soul / B'z	大きく上下に弾む	ダイナミック	向き・高さの変化
ヒップホップ R&B	110bpm EVOLUTION / EXILE	揺らす・振る・回る	フリフリ	進行方向の変化
	95bpm ハビネズ / A I	転がる・伏せる	床の動き	リズムの変化
サンバ ラテン	110bpm 風になりたい/BOOM	ストップモーション	アクセント	スピードの変化
	126bpm はなうたキャラバン/ナオ・インティライミ	スローモーション	スラー	ひと流れのフレーズ
	224bpm 火の玉ジャイブ/東京スカパラ	裏拍子を捉える	シンコペーション	群（空間）の変化
その他	120bpm Breakers Revenge / Beat Street	独立した部位の動き	アイソレーション	仲間との対応・対比
	152bpm 残酷な天使のテーゼ/Asuka	タイミングをずらす	カノン	作品の展開（はこび）

### 2. 学習方法

創作ダンスや現代的なリズムのダンスの学習が成立するためには踊る力（表現力）のみならず、作る力（創作力）やよい動きを見分ける力（観賞力）を必要としている。また、自らの創意に基づく主体的な学習であり、仲間と協力して自分たちの求める表現を探究する姿勢や、仲間の意見や動きを認め合う態度が欠かせない。

動きを作る力や作品を構成する力（創作力）を育成するためには、毎時の授業で少しずつ作る練習を積み重ねながら、ダンスの運動技能や創作技能について理解を深めていけるよう系統的に学習を組み立てることが有効である。

全国ダンス・表現運動授業研究会が提案する「創作学習モデル」<sup>2)</sup>は、1時間の授業に「踊る・創る・観る」学習をすべて取り入れ、題材に内在する表現性（運動技能・創作技能）を手がかりに、自分たちの表現を創るという1時間完結の課題解決学習であり、毎時に多様な題材に取り組んでスパイラルに学習を積み重ねる学習方法である。

#### (1) 創作型ダンスの1時間の授業の展開

図2は1時間完結学習の授業の展開と、それを積み上げてまとまった作品づくりに向かわせる単元計画を示したものである。1時間の学習活動の展開は大きく5つの段階からなる。

- ①ダンス・ウォームアップで心と体をほぐし、主体的に学習に取り組めるよう準備する。
- ②題材を手がかりに、基本的技能（本時の課題）を含む「ひと流れの動き」を先生と一緒に動き、表現技能の要点を理解する。精一杯大きく動いて運動技能を高め（極限の動きへの挑戦）、自由な発想で多様に動きを変化させて表現を広げる（多様化＝動きを工夫する練習）。
- ③②で作った各自の動きを2～3人組でリーダーを交代しながらすぐに模倣して動き、イメージやリズムと動きのアイデアを交換・共有する。

ダンス学習モデルⅡ 1時間完結学習<1時間で踊る・創る・見るの全体験を>

●創作ダンス, ■現代的なリズムのダンス

分	学習活動 (□教師主導 ■生徒主体)	ねらい
0	◇集合・出席・前時のふりかえり	◇学習のふりかえりと動機づけ
踊る	①ダンス・ウォームアップ	身体と心をほぐす (課題の動きの予習を含む)
10	②課題を理解して即興で踊る 先生と一緒に「ひと流れの動き」を動く ●先生のイメージで、自分のイメージで ■先生の動きで、自分の動きで	ひと流れの動きの表現性を理解する ●■極限の動きへの挑戦 ●イメージと動きの多様化 ■リズムの捉え方と動きの多様化
20	③2~3人組で動きの交換・共有 ●イメージ×動き ■リズム×動きを模倣	動きのアイデアを共有する =互いのアイデアを認め合う
30	④グループでまとめる(ミニ創作) ●気に入ったイメージ×動きを選ぶ ■気に入ったリズム×動きを選ぶ 簡単な作品にまとめる 構成と踊りこみ	仲間と協議しながら 見つけた動きを発展させて 効果的な表現方法を工夫する ●イメージと動きの探究 ■リズムと動きの探究
40	⑤●見せ合い または■交流と意見交換	互いのよいところを認め合う 表現効果の確認と相互評価
50	◇まとめ・学習カードへの記入	◇学習評価、次時の課題をもつ

図2 ダンス学習モデル (松本1982、中村加筆)

ダンス学習モデルⅢ (単元計画)

1時間完結学習を積み上げる

創作ダンス	現代的なリズムのダンス
1 オリエンテーション みんなのウォームアップ	1 オリエンテーション リズム・ウォームアップ
2 もの(小道具)を使って しんぶんし	2 サンバのリズムで お祭りパレード
3 対極の動きの連続 走る-止まる	3 ヒップホップのリズムで 足じゃんけん
4 身近な生活と日常動作 夏のデッサン	4 ロックのリズムで 動く-止まる
5 群(集団)の変化 集まる-とび散る	5 床の動きを使って ブレイクダンス風
6 はこび(主題の展開) 事件発生-そして	6 好きな曲を選んで (1) 7 作品創作 (2)
7 多様な感じ (1) 8 生きている地球 (2) 9 作品創作 (3)	8 作品発表会
10 作品発表会	

④③で交換した中から気に入ったものを選んでグループで動きを発展させて表現を深め、30秒程度の小作品(ひとまとまりの表現)にまとめる。

⑤グループ間での見せ合い(発表・鑑賞)や交流(一緒に踊る)と意見交換(相互評価)をして表現の効果を確認し、次時への課題をもつ。というのが代表的な展開例である。

なかでも②③④の展開は、教師主導の習得学習から生徒主体の創作学習(活用・探究学習)へと段階的に進めるために考案され、多くの実践でその有効性が実証されている。教師が提示した課題の動きを練習し、それを応用して気軽に考案した動きを仲間と交換・共有し、気に入ったものを選んでまとめるという段階的な学習展開であれば「どうすればいいかわからない」と悩まずにスムーズに創作活動ができる。

①~⑤の展開と時間配分は扱う題材や生徒の状態、学習の重点をどこに置かによって変わる。例えば、創作ダンスの「群」の題材では先に5~8人のグループを作り、②③をまとめて学習するのがよい。また、「身近な生活や日常動作」の題材の場合、動きはそれぞれの下位題材によって異なるので、まず下位題材のイメージを広げ、選んだ下位題材の観察や体験からイメージを深め、ふさわしい動きを想起する活動が必要である。

(2) 単元学習

毎時、多様な技能(技能を含む題材)を取り上

げて1時間完結学習を積み重ねていくと、単元を通じて作品創作に必要な技能を系統的に学習することができる。図2では単元の後半でまとまった作品づくりと発表会を設定しているが、中学1・2年生の初めての学習段階や短い単元であれば1時間完結学習の積み重ねのみでもよい。

創作ダンスでは、まず、「対極の動きの連続」を手がかりに「ひと流れ」のフレーズ感をつかませ、精一杯大きく「ダイナミック」に動く、はっきりと「メリハリ」をつけて動くなどから始めるとよい。「身近な生活と日常動作」のイメージを動きで表現する「デッサン」にも必ず取り組ませたい。踊ることや創ることに慣れてきたら「群構成」や「はこび」などの創作技能に進めるとよい。

現代的なリズムのダンスでは、形にとらわれずリズムに乗って自由に踊ることから始め、簡単な動きを組み合わせる、高さや向き、リズムに変化をつけるなどの学習へと段階的に進めるとよい。

単元計画の具体例は本章[6]を参照されたい。

■引用文献

- 1) 松本千代栄「ダンスの学習指導」, 「女子体育」23(10), pp. 2-8, 1981
- 2) 松本千代栄「舞踊課題と創作学習モデル—高等学校における実験授業研究—」, 日本女子体育連盟紀要'81 pp. 1-41, 1982

[中村恭子]