

中学校教師を対象としたリズムジャンプを用いた ダンス指導の有用性と可能性

津田 幸保・與儀 愛美

美作大学・美作大学短期大学部紀要（通巻第59号抜刷）

論 文

中学校教師を対象としたリズムジャンプを用いた ダンス指導の有用性と可能性

The usefulness and possibility of dance instruction using rhythm jump
for junior high school teachers

津田 幸保・與儀 愛美*

1. はじめに

平成24年度より中学校1、2年の保健体育で武道とともにダンスが必修化された。現代的なリズムのダンス、フォークダンス、伝統芸能（日本舞踊）、創作ダンスなどから内容を選ぶことになっている。文部科学省が実施した公立学校の抽出調査では、「ダンスが必修化されれば、現代的なリズムのダンスを選ぶ」と答えた学校が最も多く、先行研究でも同様の結果がみられる^{1), 4), 7)}。

現在、この必修化の後押しもあり、子供たちの間でヒップホップダンスがブームとなっている。昨年リクルートが実施した「習わせたいお稽古ごと」ランキングでも5位にランクインし、子供用ランニングシューズを発売するアキレス株式会社は「ダンス用シューズ」を販売した。ヒップホップダンスに関わる団体も数多く旗揚げされ、学校教育への参入を目論んでいる。

このような背景の中、メディアではあたかも「現代的なリズムのダンス＝ヒップホップダンス」というような報道がなされたが、学習指導要領にはこのような記述は全く見当たらない。「現代的リズムのダンスでは、ロックやヒップホップなど現代的なリズムにのって弾んで踊る」という記述³⁾しかなく、これが誤解積されたと思われる。

しかし、先述のヒップホップダンスブームの最中、「(生徒にとって)最も身近であり、興味付けしやすい」、「生徒たちのニーズに応えられるようにしたい」

と考える教師もいる⁹⁾。

ダンス授業に関する現状を調査した茅野¹⁾、山崎⁹⁾の研究によると、教師が授業実施において問題となることは「自身にダンス経験がない」、「教師のスキルや知識不足」、「見本を示せない」、「研修の機会が少ない」等が挙げられている。

また、実施上の問題点として村田・高橋は「指導の際には、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である」と述べている⁶⁾。

これらのことから、ダンス経験の少ない教師でも、学習指導要領に則した内容で現代的リズムのダンス（特にヒップホップの曲を使ったもの）が指導できる方法を提示できれば、非常に有用であろう。

そこで、本研究では中学校保健体育教員を対象に「リズムジャンプ」を導入運動とした、ダンス指導研修会を実施し、アンケート調査を行うことで、この指導法の有用性について検討していく。

2. リズムジャンプを用いたダンス指導とは

ヒップホップダンスは、曲のビートや歌の歌詞に合わせて様々なステップを踏み、全身を使って踊るものである。

リズムジャンプとは、ヒップホップダンスと同様にビートの強い曲に合わせて様々なジャンプ運動を行うものである。ラインと呼ばれる障害物（幅5cm×厚さ

* 株式会社Globe fitness & studio

5mm×長さ8m程度)を使用し、リズムに合わせて前後左右方向にジャンプしたり、回転やスクワット動作を加え難易度を上げることもできる。このリズムジャンプは、本来子供たちが楽しく運動能力を高めるためのトレーニングとして開発されたが⁸⁾、ヒップホップダンスをヒントに作られたトレーニングであるので、ヒップホップダンスとの共通点も多い。

筆者は一般社団法人日本ダンス教育－躍道－協会と共同で、リズムジャンプを組み合わせることで、まとものある「ダンス」を作る指導法を研究してきた。この協会には現役のプロダンサーも所属しており、ダンスという側面からも、十分対応できる内容を目指して検討を重ねてきた。

具体的な内容は、4種類のジャンプ運動を組み合わせることで、「まとものあるダンス」にするとというものである。このジャンプ運動は全部で16種類作成しており、この中から自由に4つの運動を選び、組み合わせて「ダンス」にすることができる。この4つの運動の選び方や、順番を変えることで、ダンスのバリエーションを無数に増やすことができる。

3. 方 法

1) 対象者

リズムジャンプを用いたダンス指導研修会に参加した中学校保健体育教員117名を対象にアンケート調査を実施した。アンケートは、結果を研究等に使用することの了解を得て実施した。

日時、開催地、参加者数は以下の通りである。いずれの研修会も各地域の中学校体育連盟が主催したものであり、参加は任意であった。

1. 平成24年 7月13日 兵庫県龍野市 12名
2. 平成24年 7月13日 岡山県津山市 23名
3. 平成25年 1月18日 沖縄県沖縄市 19名
4. 平成25年 6月 5日 三重県志摩市 21名
5. 平成25年 7月11日 岡山県津山市 19名
6. 平成25年 8月27日 岡山県倉敷市 23名



図1 研修会での実施内容

2) 研修会の内容

著者が講師となり研修会を進めた。この時間は教員も生徒役に徹してもらい、すべて講師の指示で活動してもらった。実施内容の詳細を図1に示した。

4つの動きを音楽に合わせて個別に練習し、最後に組み合わせてダンスにするというものである。

動きをより正確にダイナミックに実施できるよう、ラインという障害物を使用した。

すべての活動終了後にアンケート調査を実施した。

3) アンケート内容

実施したアンケートを表1に示した。ダンス経験に関するもの、本講習内容に対するもの、授業内容に関するものの計11の質問で構成した。

4. 結果と考察

①アンケート結果

選択式のアンケート結果を表2に、自由記述式のアンケート結果を表3に示した。

問1「この講習を受けようと思ったきっかけは何ですか？」に対する回答で最も多かったのは「授業で取り入れたいから」であり79名(67%)、次いで「興味を持ったから」41名(35%)であった。このことからダンス必修化により、先生方が授業で行うことができる「内容」を探していることが伺える。

問2「これまでHIPHOPダンスのレッスンやワークショップを受けたことがありますか？」に対して「はい」と回答したのは43名(36%)であった。中村⁷⁾・山崎⁹⁾らの指摘の通り、教員に向けた研修機会が少ないものと考えられる。

問3「今までの講習に比べ、今回の講習はどうだったか？」という質問に対し、「今回の講習がやりやすい」と答えた教員は31名であり、研修を受けたことがある教員の72%に上る。残り28%の回答は「どちらも変わらない」が1名、「どちらもやりやすい」が11名であり、本研修会の内容に否定的な意見はみられなかった。以前受けた研修会の内容に関する問4では、ウォーミン

グアップ、ダウンとアップ、リズムどり、フリの練習が多く、いわゆる一般的なダンスのレッスン内容であった。ダンスも一種のスポーツであり、そのスキルは一朝一夕には身に付かない。そのため一般的なレッスン内容では当然教員のスキルアップにはつながらず、授業に取り入れることは難しいと思われる。一方、本研修会の内容では、問5「今回の講習会の内容が理解できたか?」、問7「今回の講習会の実技ができたか?」の回答からわかるとおり、実に116名(99%)の教員が内容を理解でき、109名(93%)が「よくできた」、「できた」と答え、さらに問7「この講習会の内容を授業に取り入れることができるか?」という質問に対し116名(99%)が「授業に取り入れることができる」と答えている。

学習指導要領にもあるとおり、ダンスは「リズムや曲の特徴をとらえる」ことが大切である。本研修会の内容はジャンプ運動を使い、リズムの特徴を捉えるものである。一般的なダンスレッスンでも膝の曲げ伸ばしによりリズムの特徴を捉える練習(アップとダウン)があるが、反復した膝の曲げ伸ばしより反復ジャンプの方がなわとび運動等で馴染み深く、一見、ダンスというよりトレーニングに近い動きとなる。問9「今回の講習会の内容等で気づいた点、要望があれば教えてください」の回答の中で、「動きが身近に感じられ、楽しみやすかった」、「生徒が抵抗なく受け入れられると思う」、「リズムをとる運動にはジャンプ運動が適していると実感した」など、ジャンプ運動を通じての「リズムを捉える学習」が有効と感じている回答が多くみられた。

本研修会の内容は、リズムに合わせたジャンプ運動を組み合わせることで、ダンスとして発展させていくものである。「作品づくりへのプロセスが楽しい」、「何も考えずにまねするだけでダンスになる、目からうろこでした」、「ステップばかり教えていた、考え方が変わった」という意見からもわかるとおり、知らず知らずにダンスに発展していく「驚き」が、本研修会の特徴であると考えられる。さらに、「ダンスというより、トレーニングで、私は授業で取り入れやすいと感じ

た」、「導入がラダートレーニングの動きに近く感じられて、入りやすかった」、「トレーニング的なところから入れて、生徒にも伝えやすい」、「部活のトレーニングとして使いたい」など、体育教師の専門であるトレーニングという色を残すことで、多くの教員が抵抗なく取り組めるところも、大きな特徴であると考えられた。

②授業への導入

問10「ダンス領域で何を内容として取り入れようと思っていますか?」という質問に対し「HIPHOPダンス」と答える教員が最も多くみられた。

しかし、松本ら²⁾の調査ではダンスDVDをそのままコピーするケースが多く、模倣の域を超えることができないことを指摘する意見もみられる。

本研究の内容は、ダンスにおいて欠かすことのできない「リズムを捉える」という基本の学習を「ジャンプ運動」を通じて行い、ジャンプの形やタイミングを変えることで、それが「動き」になるというヒントを与えているに過ぎない。この「リズムの捉え方」や「動きづくりのヒント」を得ることで、はじめてリズムに合わせて自由に踊ったり、自分たちで動きを「創造」することができるのであり、何の基本もないまま「創造する」ことは現実的には難しい。問9の回答の中にも「もっと他の動きも教えてほしい」、「(研修会で)習ったものだけで授業ができるか不安」という意見もみられたが、別の動きを生徒から引き出ししていくことこそが、学習指導要領にもある教師の支援であり、そのことで本研修会の内容が学習指導要領に合致したものになっていくと考える。

最後に、問11「また機会があれば講習会を受けたいですか?」という質問に対し、受講した117名全員が「また機会があれば講習会を受けたい」と答えた。このことから、本研修会で行ったトレーニング的なスタンスからのダンス学習が、保健体育科の先生方に受け入れられやすく、ダンス授業を行う際の大きなヒントになりうるものであると考えられる。

5. まとめ

リズムジャンプを用いたダンス指導講習会に参加し

た中学校保健体育教員117名を対象にアンケート調査を実施した結果、99%の教員が「この内容を授業に取り入れることができる」と答えた。このような結果となった理由として、「トレーニング的なイメージを持って導入が行えること」、「ダンスという意識をあまり持たなくても、最終的にダンスになっていること」が考えられた。

さらにこの授業を発展させていくためには「リズムを捉える」、「形やタイミングを変えることでダンスの動きになる」というヒントをもとに、生徒から様々な動きを引き出すことで、学習指導要領の内容とも合致したものになると考えられる。

以上のことから、リズムジャンプを用いたダンス指導は中学校のダンス授業の内容として有用であると考えられる。

参考・引用文献

- 1) 茅野理子 (2013) 栃木県学校体育におけるダンス指導の現状と課題について—ダンス必修化に関するアンケート調査から—、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要 36号 p25-32.
- 2) 松本奈緒・寺田潤 (2013) 男女必修化時代の中学校ダンス実施の現状と指導者の問題意識—秋田県中学校保健体育教諭の研修レポートを参考として—、秋田大学教育文化学部研究紀要 教育科学部門 68号 p25-34.
- 3) 文部科学省 (2008) 中学校学習指導要領 保健体育編 東京書籍
- 4) 文部科学省 (2009) 「平成21年度中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」事例報告集
- 5) 文部科学省 (2013) 学校体育実技指導資料第9集 表現運動系及びダンス指導の手引
- 6) 村田芳子・高橋和子 (2009) 「リズムダンス・現代のリズムのダンス」内容と指導のポイント、女子体育 51号 p12-13.
- 7) 中村恭子 (2010) 中学校体育全領域必修化に伴うダンス授業の変容と展望—東京都公立中学校を対象とした調査から—、順天堂スポーツ健康科学研究

- 究 1 (4) p.472-485.
- 8) 津田幸保 (2012) 小学校児童に対するリズムジャンプの効果について. 美作大学研究紀要 58号 p11-17.
- 9) 山崎朱音 (2013) ダンス授業実践に向けた実技研修の在り方ー静岡県内中学校教員のダンス授業の実施状況の把握を通してー. 静岡大学教育学部付属教育実践総合センター紀要 21号 p73-81.

表 1 アンケート内容

リズムトレーニングを用いたダンスの指導についてのアンケート

年齢 歳 (男 ・ 女) ダンス経験 (あり ・ なし)
ダンス暦 (年 ・ ヶ月) ジャンル _____

- 1 この講習を受けようと思ったきっかけは何ですか？あてはまるものに○をつけてください。
興味を持ったから ・ 声がかかったから ・ 授業で取り入れたいから ・ ダンスが好きだから ・ 義務的だったから
- 2 これまでにHIPHOPダンスのレッスンやワークショップを受けたことがありますか？
はい ・ いいえ
- 3 2で「はい」と答えた方、今までに受けたことのあるレッスンと比べて今回の講習はどうでしたか？
前回がやりやすい 今回の講習がやりやすい どちらもやりにくい どちらも変わらない
どちらもやりやすい
- 4 2で「はい」と答えた方、今までに受けたことのあるレッスンは具体的にどのような内容のものでしたか？
ウォーミングアップ ダウンとアップ (基礎動作) フリの練習 トレーニング リズムどり
アイソレーション
- 5 今回の講習の内容はどうでしたか？あてはまるものに○をつけてください。(1群・2群それぞれ○をつける。)
1群 (理論) よくわかった ・ わかった ・ わからなかった ・ 全くわからなかった
2群 (実技) よくできた ・ できた ・ できなかった ・ 全くできなかった
- 6 講習会で使用した曲の速さはどうでしたか？あてはまるものに○をつけてください。
とても速い ・ 少し速い ・ ふつう ・ 少し遅い ・ とても遅い
- 7 この講習会の内容を授業に取り入れることができますか？あてはまるものに○をつけてください。
はい ・ いいえ
- 8 7で「いいえ」と答えた方の理由であてはまるものに○をつけてください。(複数○可)
リズムトレーニングが難しい ・ 内容が難しすぎる ・ 内容が簡単すぎる ・ 生徒の見本になる自信がない
他にもマニュアルがほしい ・ その他 ()
- 9 今回の講習会の内容等で気づいた点、または要望があれば教えてください。

- 10 中学校体育のダンスの領域で何を授業内容として取り入れようと思っていますか？○をつけてください。
HIPHOPダンス 日本舞踊 フォークダンス 創作ダンス その他（ ）
- 11 また機会があればワークショップ（講習会）を受けたいと思いましたが？
はい ・ いいえ

表2 アンケート結果（選択式質問）

リズムトレーニングを用いたダンスの指導についてのアンケート

年齢 歳（ 男 ・ 女 ） ダンス経験（ あり ・ なし ）

ダンス暦（ 年 ・ ヶ月）ジャンル _____

- 1 この講習を受けようと思ったきっかけは何ですか？あてはまるものに○をつけてください。
- | | | | |
|-------------|------------|-----------|------------|
| 興味を持ったから | 41 (35.0%) | 声がかかったから | 24 (20.5%) |
| 授業で取り入れたいから | 79 (67.5%) | ダンスが好きだから | 11 (9.0%) |
| 義務的だったから | 5 (4.3%) | 特になし | 2 (1.7%) |
- 2 これまでにHIPHOPダンスのレッスンやワークショップを受けたことがありますか？
はい 43 (36.8%) ・ いいえ 74 (63.2%)
- 3 2で「はい」と答えた方、今までに受けたことのあるレッスンと比べて今回の講習はどうでしたか？
- | | | | |
|-----------|------------|-------------|------------|
| 前回はやりやすい | 0 | 今回の講習がやりやすい | 31 (72.1%) |
| どちらもやりにくい | 0 | どちらも変わらない | 1 (2.3%) |
| どちらもやりやすい | 11 (25.6%) | | |
- 4 2で「はい」と答えた方、今までに受けたことのあるレッスンは具体的にどのような内容のものでしたか？
- | | | | |
|-----------|------------|---------------|------------|
| ウォーミングアップ | 22 (51.2%) | ダウンとアップ（基礎動作） | 26 (60.5%) |
| フリの練習 | 21 (48.8%) | トレーニング | 4 (9.3%) |
| リズムどり | 24 (55.8%) | アイソレーション | 3 (7.0%) |
- 5 今回の講習の内容はどうでしたか？あてはまるものに○をつけてください。（1群・2群それぞれ○をつける。）
- | | | | | |
|--------|---------|------------|-----------|------------|
| 1群（理論） | よくわかった | 92 (78.6%) | わかった | 23 (19.7%) |
| | わからなかった | 1 (0.9%) | 全くわからなかった | 0 |
| | 未回答 | 1 (0.9%) | | |
| 2群（実技） | よくできた | 32 (27.4%) | できた | 77 (65.8%) |
| | できなかった | 4 (3.4%) | 全くできなかった | 0 |
| | 未回答 | 4 (3.4%) | | |
- 6 講習会で使用した曲の速さはどうでしたか？あてはまるものに○をつけてください。
- | | | | | | |
|-------|----------|-------|------------|-----|------------|
| とても速い | 1 (0.9%) | 少し速い | 19 (16.2%) | ふつう | 97 (82.9%) |
| 少し遅い | 0 | とても遅い | 0 | | |

7 この講習会の内容を授業に取り入れることができますか？あてはまるものに○をつけてください。

はい 116 (99.1%) • いいえ 1 (0.9%)

8 7で「いいえ」と答えた方の理由であてはまるものに○をつけてください。(複数○可)

リズムトレーニングが難しい 0 内容が難しすぎる 0
 内容が簡単すぎる 0 生徒の見本になる自信がない 1 (0.9%)
 他にもマニュアルがほしい 0 • その他 ()

10 中学校体育のダンスの領域で何を授業内容として取り入れようと思っていますか？○をつけてください。

HIPHOPダンス 84 (71.8%) 日本舞踊 4 (3.4%) フォークダンス 30 (25.6%)
 創作ダンス 50 (42.7%) その他 () 12 (10.3%)

11 また機会があればワークショップ（講習会）を受けたいと思いませんか？

はい 117 (100%) • いいえ 0

表3 アンケート結果（自由記述式質問）

9 今回の講習会の内容で気づいた点、または要望があれば教えてください。

意欲・興味・質問

- どこで音源を手に入れたらいいか教えてほしいです。今日の曲も面白くて、子どもたちは惹きつけられると思います。
- 次のレベルアップさせた講習も受けてみたい。
- ステップをもっといろいろと見たいと思いました。
- 動きの広がりかどのようにしていったらよいのか、もう少しやってみたかった。
- 学校には運動がすごく苦手な生徒もいます。一斉指導の中ででき、自信を持たせる声かけ等の指導のコツのようなものがあればいいと思います。
- 今日の続きもぜひ受けてみたいです。
- とても楽しかった。生徒に教えるためにさらに勉強したい。
- 授業や部活で使えるステップをもっと知りたい。
- 今回のステップだけでは10時間の授業は難しいと感じた。他のステップも知りたい。
- どんなテンポの曲を選んだらよいのか知りたい。
- どういった曲を使えばよいのか教えてほしい。
- バリエーションを増やしたい。定期的・継続的に講習会を開催してほしい。
- 1～3年生に向けてのステップアップはどのようにすればよいか？

内容・構成に関するもの

- 導入が上手で惹きこまれていった。
- ダンスというより本当にトレーニングで、私は授業で取り入れやすいと感じました。

- ・「何も考えずに、まねするだけでダンスになる」目からうろこでした。
- ・導入がラダートレーニングの動きに近く感じられて、入りやすかった。
- ・トレーニング的な所から入れて、生徒にも伝えやすいと思いました。
- ・段階的に行えば上達することがわかった。
- ・リズムが様々なスポーツに活用できると気づいた。
- ・今までステップを教えていたので、考え方が変わった。
- ・リズムをとるトレーニングはジャンプ運動が適していると実感した。
- ・どんなスポーツにもリズムが大切であると気づいた。部活でも取り入れたい。
- ・作品づくりへのプロセスが楽しい。
- ・グループごとに好きな動きを組み合わせでダンスを作ってもおもしろいと思う。
- ・主運動に入っていない状態ですすでに準備ができているという視点はとても良いと思う。
- ・ラダーの動きに似ていると思った。

取り入れやすさ

- ・とても楽しかったです。生徒には少しスローテンポで始めてみます。
- ・まずはやってみるというところが、初めてダンスをする中学生にはいいと思いました。
- ・段階的に行えば上達することがわかった。 ・動きが身近に感じられ、楽しみやすかった。
- ・わかりやすく生徒も取り組みやすいと思った。色々なパターンの動きを知りたい。
- ・とてもわかりやすく、同じように子供たちに伝えられれば良いと思う。
- ・大変生徒にやらせやすいと思った。 ・身近な簡単な動きからできるのだと分かった。
- ・授業や部活で是非取り入れたいと思う。
- ・ウォーミングアップを兼ねて行うステップがダンスにつながるところが、子供たちも取り組みやすいと感じた。頭で理解するより、リズムで覚えるという感覚だと思った。
- ・基本的な動きから発展させて、創作していくことができると感じた。
- ・リズムを体で覚えるトレーニングはダンスの導入として使いやすい。そこから創作ダンスに広げることができ、内容も広げやすい。
- ・楽しみながらできるのが良い。運動にはリズムが必要。
- ・とても楽しくできたので授業でも活用したい。 ・生徒があまり抵抗なく受け入れてくれると思う。

感想

- ・とても楽しく出来ました。授業で取り入れたいのですが、覚えきれるか・・・。
- ・まずはやってみるというところが、初めてダンスをする中学生にはいいと思いました。
- ・理屈より体で感じていくというところがよかったと思いました。
- ・なんとかついていけました。楽しかったです。
- ・先生方がたくさんいたのでスムーズに進んでいましたが、1人で指導するとなると、全員を見ることができないと思いました。
- ・とても楽しかったです。順番を待っている間も自然とリズムを取っていました。

- バッチリ50分の内容で素晴らしかった。 ・小学校でも是非したらいいと思う。
- 自分自身が講習を受けることについては楽しめるが、どのように生徒に伝えるか迷う。
- ジャンプするので体力的にきついかと思っていたが、やりやすくてよかった。
- リズムが大切だと感じた。
- 簡単な動きでも音楽に合わせてダンスっぽくなる。ライン状で進んだので全員でできる。
- わかりやすかった。他のダンスの講習会では落ちこぼれました。
- はじめは速くて不安だったが、最後にはできたので満足。
- ダンスは楽しいと再実感した。
- 手の動きを付けるとヒップホップダンスになるので、まずは基本を身につける必要を感じた。
- 大変楽しかった。
- 頭ではなくビートを体で感じる。基本なのに忘れていた。
- とても良い研修会だった。
- リズムの大切さを改めて実感した。
- 男性でも簡単に動くことができたので良かった。
- 楽しくできたので良かった。
- 素晴らしい研究だと思う。
- 実施前はとても苦手意識が強かったが、教える側になって子供に伝えたいと思った。
- リズムの取り方がわからないので、曲のテンポがわからなくなる。
- ずっと動いていて、体も温まるし楽しいので、あっという間に終わった。