

# 大学生を対象とした即興ダンス授業実践とその効果

## The educational effects of improvisational dance lessons for undergraduates

中野 優子<sup>†</sup>, 岡田 猛<sup>‡</sup>  
Yuko Nakano, Takeshi Okada

<sup>†</sup>東京大学大学院学際情報学府, <sup>‡</sup>東京大学大学院教育学研究科  
Graduate School of Interdisciplinary Information Studies/Graduate School of Education, The University of Tokyo  
qq096220@iii.u-tokyo.ac.jp, okadatak@p.u-tokyo.ac.jp

### Abstract

Improvisation plays a critical role in the process of dance. In this study, we investigate how non-dance major undergraduates changed their attitude and motivation for dancing during an improvisational dance course that we organized at our university, inviting a professional dance choreographer as a guest lecturer. The course was held during the summer semester of 2011 and consisted of 13 lessons, including practice of various methods of dance improvisation and a dance performance on the final day.

An analysis of the pre- and the post-questionnaire surveys reveals that the students enjoyed improvisational dance, began to like their own bodies, and increased their everyday life discoveries. It is also shown that their communication skills improved and their resistance to express themselves in public was softened. They began to realize the necessity of acquiring physical and cognitive dance skills to improve their dance expressions further.

**Keywords — Improvisational Dance, Workshop, Creativity, Educational Effects**

### 1. 問題と目的

芸術にとって即興とはどのような意味を持つか。これは、同時に即興の魅力とは何かと言い換えてもよいだろう。

美学者の佐々木[1]は、即興とは「現在に集中し、心に浮かぶ想いもしくは構想にそのまま従って、それを外に現実化していくこと」と定義した。そのうえで芸術における即興の普遍性について、「美術や音楽や演劇などの芸術表現は、新たな表現の生まれるその瞬間においては、あらかじめ決められた計画に基づく活動としてではなく、即興的な活動として行われる」と述べている。つまり、即興はあらゆる芸術活動を支える根幹であり、新たな表現を生み出すために不可欠だという意味で創

造の本質である。身体表現であるダンスにおいても即興は重要な地位を占めてきた[2,3,4]。ここでは、当面即興ダンスを次のように定義して議論を進めていこう。すなわち、即興ダンスとは、今この瞬間に自分が感じることを、今この瞬間の場・状況に従って身体を通して表現することである。

上演舞踊においてもダンス教育においても、即興表現は時に表現の手段として、また、時に創造の起源として重視されている[5]。それにもかかわらず、ダンス教育における即興表現は、現実の授業としては敬遠されがちであるという現状もある[7]。小・中学校では平成20年、高等学校では平成21年に新しく告知された学習指導要領により、平成24年から中学校1・2学年において男女共にダンスが必修化された。にもかかわらず、即興表現を含む表現・創作ダンスの採択率が伸びず、他の2種目（フォークダンス、現代的なリズムのダンス）による特に運動習得型の学習指導が増加してきているという問題が指摘されている[8]。これは、指導者の単なる好みによることが原因というよりは、即興表現自体が持つ特質によるものであろう。第一に、そもそも即興表現の中核である「構想をその場でどのように現実化するか」はあくまで個人に委ねられている[6]ため、その指導は容易ではない。このため、他の教科教育で行われているように指導者が表現の方法を方向づけることは、自由な即興表現自体を妨げることもなりかねないからである。第二に、即興表現を含む授業にどのような魅力があり、その授業によって何が学ばれるのかはあくまで指導者の実践的・経験的な知として蓄積されており、学習効果

は実証的にはあまり明らかにされていない。このため、指導者に即興ダンスの経験がなければ、その魅力を感じるかどうかはまちまちであるため、効果が目に見えて現れる運動習得を目指す授業が選択されているものと思われる。そこで、即興で踊る（即興表現）という体験がもたらす効果について実証的に検討する必要がある。そのために本研究では、第一線で活躍する舞踊家が指導する即興表現という体験を通して、受講者がどのように即興と向き合い、心理的に変化するかを明らかにする。これにより、学習効果についての実証的な知見とともに、それを支える指導のありかたについての示唆が得られるだろう。縣・岡田[9]も指摘するように、心理学的手法を用いて教育実践についての効果研究を行うことは、より一般性の高い知見を得ることにつながり、他の事例への応用を可能にするものと思われる。

受講者の即興表現がどのように変化するかという即興表現に焦点をあてた研究は見受けられるが[10,11]、即興表現そのものや、文献研究やダンスの幾つかの側面の効果を指摘するものであり、即興表現を行うことによってもたらされる受講者の意識の変化についての実証的な研究はまだあまり見受けられない。例えば、即興表現は体験する人にとって有効な体験であるということが示唆されている。相馬・細川[11]では、上演芸術としての演劇および舞踊と舞踊教育における即興表現について文献から考察した結果、即興表現を体験した結果、「仲間と楽しむ」ことや「自分を認める」ことができるようになると述べている。また、柴[12]や佐藤[13]は、即興表現に限らず創作ダンス学習（具体的には、順に舞踊課題学習、エアロビック・ダンスと創作）を体験することによって創造性テストの点数が有意にあがることを明らかにした。

一方、國川・村田[14]は中学生に対して全11時間の即興表現の授業を実践し、質問紙（形成的授業評価）による学生の意識の変化と、学生が即興表現する“空間”の様相の変化のプロセスを捉えた。その結果、学生のダンスに対する意識につい

て、即興表現の授業評価得点は単元を追うごとに向上し、特に「意欲・関心」「協力」次元が高い得点で推移していることが明らかになった。ただし、即興ダンスと向き合うことを通して、受講者の自分自身の身体や他者との関わりに対する捉え方がどのように変化したのかについては明らかにされていない。

以上の議論をふまえ、即興ダンスの授業を導入し、その実践を通して1. 学生のダンスや表現活動に対する意識がどのように変化するか、2. 学生がどのようなことを考えながら即興表現と向き合っていたのか、を実証的に検討することを目的とする。特に、本研究では総合大学の大学生に焦点をあてる。それは、これらの大学生にとって、創造の本質である即興表現の一つである即興ダンスに触れることは、自分自身を創出の主体として捉え、これまで学んだことを社会の中で積極的に活かしていこうとする原体験になるからである。ただ思考を巡らすのではなく、実際に自由に身体を動かしながら、仲間とふれあい、自分らしく踊るということは、これからの人生を豊かに生きていく礎となるだろう。即興表現を専門課程で学ぶ機会がない大学生だからこそ、この授業は創造性を涵養する基礎的な教養教育の重要な機会となる。

## 2. 方法

### 2-1 授業の内容

授業実践は東京大学教養学部で行われる「全学体験ゼミナール」という第二著者が担当する授業の枠組みの中で「声とダンスを用いた創造力育成ワークショップ」として、2011年4月14日から7月14日まで、全13回(1回の授業時間は90分)行われた。授業の進行概要は表1に示す通りである。なお、授業の目的は、「即興表現を通して自己表現や他者とのコミュニケーションを即興的に行う力を養うこと」と設定した。

授業は振付家の香瑠鼓氏と彼女のアシスタントであるプロのダンサー数名によって行われた。第一著者もアシスタントとして参加した。アシスタントの人数は毎回の授業によって多少の差異は見

表1 各回の授業の概要と調査時期

授業	目的	内容	主に使われたメソッド	調査
第1回	紹介	自己紹介, 香瑠鼓氏とアシスタントのダンサーによるパフォーマンス, 簡単なストレッチと呼吸		ダンスに関するイメージ調査(自由記述)
第2回	自分の身体を知り, 身体を開く	自分の体と対話したり, 自分の内的イメージをふくらませて踊る。	Joint Control, Body Voice, Air Stick	質問紙調査(ブレテスト)
第4回	あらゆる角度から物や他者を感じてみる	他者と一緒に踊ったり, 教室にあるいろいろなものを声と体で表現する。	Say Everything, Quick birds, Air	
第8回	客観性を養い, 作品を創る	自分自身が観客からどう見えているのかを意識して踊ったり, おもしろい作品とは何かを考えながら即興作品を創っていく。	Body Switch, あびエクスプレッション, ビートボックス, 陰と陽	
第13回	発表	これまでの総復習と作品発表		質問紙調査(ポストテスト)

られたものの概ね 6~7 名であった。香瑠鼓氏に授業を依頼した理由は、香瑠鼓氏は自身で即興表現のメソッド「ネイチャーバイブレーション」を確立し、振付創作の際にも、上演の舞台の際にも即興表現を重要視している著名なアーティストであるからだ。第一線で活躍する芸術家の活動に触れることが創造的な教養を育む上で重要であることは縣・岡田[9]が指摘している。

表 2 に今回の授業で主に行われた香瑠鼓氏の「ネイチャーバイブレーション」の中の6個のメソッドについて、その概要を示す。

実際に行われた授業の詳細について述べる。まず授業の流れとしては、お互いの自己紹介(第1回)、自分の身体を知り、身体を開く(第2回、第3回)、あらゆる角度から物や他者を感知してみる(第4回から7回)、客観性を養い、作品を創る(第8回から12回)、作品発表(第13回)という流れであった(表1)。つまり、まず自分自身の身体に

焦点をあて、自分の身体をじっくり感じて身体を開くことから始まり、徐々に自分の外側に広がる空間や他者を感じて共に動くことへと展開し、更に最終的にはこれらの即興表現をそのまま作品として提示するという作品創作へと移行していった。授業全般にわたって香瑠鼓氏はこれらのそれぞれのフェイズにおいて様々なメソッドを用いて、段階的に授業を行い、「身体に意識を集中し、身体を開くことができること」や「他者と関わりあいながら踊ることができること」といったそれぞれのフェイズでの目標が、受講者にあまり意識されない中で自然と達成出来るように工夫していた。

一回の授業の大枠は、①前回授業でのパフォーマンスのビデオ上映(開始前10分)、②呼吸、ストレッチ、リズムに乗ったダンス(約15分)、③ネイチャーバイブレーションのいくつかのメソッドの実施(約40分)、④パフォーマンス練習(約15分)⑤パフォーマンス(約10分)、⑥ディスカ

表2 授業で行われた「ネイチャーバイブレーション」メソッドの概要(抜粋)

メソッド名	目的	具体的な行い方
Joint Control	新奇な動きの発見	体の関節を意識し、ほぐす。5本の指、手首、ひじ、肩、胸、ウエスト、腰、ひざ、足首、足の指を順にばらばらに動かしていく。その後、自分の意志で同時になるべくたくさんの関節を動かし、新奇な動きを身体に聞きながらさぐっていく。
Body Voice	自分の身体との対話を通して自分をみつめる。	楽な姿勢で座り、まず心臓の鼓動、脈拍、呼吸を意識する。次に体の中の感覚(痛み、かゆみ、空腹等)を意識する。更に皮膚感覚(服や髪の毛、床が体にふれている等)を意識する。今まで意識した中で一番気になる部分を小さな声で感じたままに表現し、その声の表現を繰り返す。繰り返している声を自分で聞いて、そこから受け取る印象や、イメージを想像して、その世界を声で広げていく。
Air Stick	自分のいる空間を捉える。	両手に見えない棒を2本持って立ち、その棒の先が部屋のどこに触れているのかを意識する。丹田と棒がつながっているイメージをもって、更に広い空間にその見えない棒がのびていくイメージをする。その更に伸びた棒の先にある空間がどのような場所なのか、におい、光、温度、具体的にある物などをイメージしていく。
Say Everything	自分のいる空間を捉える。物の見方を切り替える。	まず、見えているもの全てを音楽によって歩きながら言う。例えばゆか、天井、靴下、という感じである。次に見えているもののイメージを擬態語で表現する。更にその感想や、自分の状態(例えば今右手があがっている等)を言う。最後は全ての段階を混ぜて言いながら歩く。
Air	他者を感じ、受け取りながら踊る。	まず数人で内側を向いて円になり手を広げ、手を下ろしながら全員が視野に入るように遠い目で、力を抜いて全員が繋がっているという意識で立つ。次に全員の真ん中にある空間を意識し、小さな声と動きから踊り始めて、つながっている空間を感じていく。自分が動いたあとは必ず止まり、相手に受け取る間を与えることがポイントである。
ビートボックス	他者と調和しながら空間をデザインする。	少人数のグループを作って、それぞれの人が作った短い声と動きのルーティンを前の人と重なりすぎないように、1人ずつ重ねていき、最終的に皆で1つの空間をデザインする。

香瑠鼓[15]と香瑠鼓氏の語りを参考に第一著者がまとめた。

ッション（約10分）であった。

上記した授業内容については、授業終了後に参加者の様子を考慮したうえで、その都度香瑠鼓氏と第一著者も含めたアシスタントのダンサーとの話し合いにより枠組みを決定している。またそれらの枠組みは、実際の授業における受講者の様子によって臨機応変に変更された。

なお、実践の評価は、授業の第2回と最終回の計2度の質問紙調査によって行った（表1）。この他に全ての授業後に受講者と香瑠鼓氏、アシスタントのダンサーに感想を記述してもらった。感想はA4用紙1枚程度に自由に記述してもらった。加えて全ての授業を教室の一角に設置したビデオカメラにより記録した。

## 2-2 授業評価の方法

### 2-2-1 質問紙による評価

#### (1) 質問紙の作成手続き

本研究ではプレテストとポストテストの2種類の質問紙を作成し、利用した。質問紙1（プレテスト）は受講者の「ダンスや表現活動に対する認識」と「日常生活への意識」を把握する目的で行われた。質問紙の構成としては、ダンス観を尋ねる6項目（「踊ることに興味がある」など）、表現活動観を尋ねる6項目（「表現活動は難しいと思う」など）、日常生活の認識を尋ねる12項目（「普段、他人とのつながりを感じられる」など）、自己表現観を尋ねる3項目（「自分には表現したいことがある」など）の4観点27項目からなる。評定方法は全て5件法のリッカート式項目を用いた。これにダンス経験や表現活動の経験、授業への要望などを記入する欄を設けた。

質問紙2（ポストテスト）は、授業全体の効果を検討するために、最終回の授業で実施された。構成は、プレテストと同一の項目を使用した。これにより、授業に参加したことによる認識の変化を把握することを試みた。

#### (2) 質問紙の分析方法

質問紙の分析は以下の3段階によって行う。1) まず、プレテストの結果について類似する質問項目をまとめるために階層的クラスタ分析（Ward

法）を行った。2) 次にクラスタ分析により得られた3つの各クラスタの得点が授業の前後で変化しているかを調べるために、時期（プレとポストの2水準）とクラスタ（3水準）を要因とする2×3の対応のある分散分析を行った。3) 最後にクラスタ内の項目について更に詳しく検討するためにクラスタ内に含まれる項目ごとに対応のある  $t$  検定を行い、授業の前（プレ）と後（ポスト）の平均点の比較を行った。

### 2-2-2 感想文の分析方法

受講者が実際にどのように即興表現と向き合っていたのか検討するために、毎回の授業後に記入してもらった感想を第一著者がKJ法によって分類した。分類を行う際には「即興表現における技術」という観点から行った。この観点到に注目した理由は、受講者が実際にどのようなポイントに注目して即興で踊っていたのかを明らかにするためである。なお、検討にあたっては授業後半（第8回（6月9日）から第12回（7月7日））の感想に焦点をあてた。第8回は最終回（第13回）の発表にむけてパフォーマンスの試行錯誤が始まった回であり（表1参照）、受講者は授業にも慣れ、より良く、より面白い即興表現とはどのようなものかというものを実際に踊ることを通して探索し始めたと考えられるためである。なお、該当時期の感想レポートは10人から13人が提出した。感想文の提出をもって授業評価の際の出席としたが、提出を強制するものではなかったため、受講者の中には提出しない人もいた。そのため、実際の参加人数よりも感想文を提出した人数は少なくなった。なお分類に際しては、認知科学を専門とする研究者2名がその妥当性を確認し、不適切な部分に関しては適宜カテゴリの生成をやり直した。

### 2-3 参加者の特徴

授業には25名の受講者が参加した。実践の評価にはプレテストを報告した22名（男性12名、女性10名）のデータを用いた。なお、この22名中20名が何らかの表現活動（ダンス、演劇、音楽、小説等）に取り組んだ経験を有していた。特にダンス（バレエ・ジャズダンス・ヒップホップ

ダンス) 経験がある受講者は3名であった。

### 3. 結果と考察

#### 3-1 質問紙の結果と考察

##### 3-1-1 受講者の変化の概要(クラスタを用いた分析)

まずプレテストの回答から、受講者の基本的な特徴を簡単に述べておく。「踊ることに対する興味」を5件法(1:全くそう思わない-5:そう思う)で尋ねたところ、回答の平均値(標準偏差)は4.59(0.50)と非常に高い数値であった。このことから多くの受講者が踊ることに興味を有していた様子が伺える。同様に「表現活動に対する興味」についても、回答の平均値(標準偏差)は4.36(0.73)と高い。一方「踊ることに関する抵抗感」と、「表現活動についての抵抗感」を同じように5件法(逆転項目なので1:そう思う-5:全くそう思わない)で尋ねた結果、前者は2.41(1.22)、後者は2.05(1.13)とやや抵抗感を持っている様子が伺える。以上のことから、授業参加前の受講者の特徴として、ダンスをはじめとする表現活動には非常に興味がある一方で、それらを難しいと思う抵抗感を抱いていたことがわかる。

プレテストの結果について類似する質問項目を

まとめるために階層的クラスタ分析(Ward法)を行った。その結果得られたデンドログラム(樹形図)より、質問項目の27項目を3つのクラスタに分けるのが妥当であると考えられた。各クラスタに所属する質問項目を表3に示す。

次に各クラスタの得点が授業の前後で変化しているかを調べるために、時期(プレとポストの2水準)とクラスタ(3水準)を要因とする2×3の対応のある分散分析を行った。その結果、時期( $F_{(1,21)}=15.382, p=.001$ )とクラスタ( $F_{(2,42)}=73.729, p<.001$ )の主効果が1%水準で有意となった。

更に、それぞれのクラスタにおいて時期の効果が有意であるかを検討したところ、クラスタ1においては時期の効果がみられなかったが( $F_{(1,21)}=3.524, p=.074$ )、クラスタ2,3において時期の効果がそれぞれ5%水準、1%水準で有意となった(クラスタ2: $F_{(1,21)}=5.391, p=.030$ , クラスタ3: $F_{(1,21)}=16.582, p=.001$ ) (図1)。クラスタ1は表3より「自分自身やダンスも含めたアートの表現活動に対する興味・関心」のクラスタであると考えられる。先述したように、受講者はもともとダンスや表現活動に興味があり、プレテストの値が高かったために、ポストテストとの差

表3 各クラスタに所属する質問項目とプレテストの平均値(標準偏差)

クラスタ	質問項目	プレ平均値 (SD)	ポスト平均値 (SD)
1	1. 踊ることに興味がある	4.59(.50)	4.59(.73)
	11. 歌うことに興味がある	4.45(1.06)	4.50(.70)
	12. 普段自分の姿勢や呼吸など身体に意識を向けることがある	3.95(1.13)	4.56(.70)
	13. 身体を動かすことに興味がある	4.59(.73)	4.61(.77)
	14. (アートの)表現活動に興味がある	4.36(.73)	4.39(.77)
	16. 普段、自分の身体の状態について注意深く考えることがある	3.77(1.19)	4.17(.93)
	18. 普段、他人とのつながりを感じられる	3.59(1.10)	3.78(.85)
	24. 自分の感情や気持ちについて意識的に考えることがある	4.55(.67)	4.33(.69)
	2. 世界について自分なりの見方を持っている	3.94(.97)	3.94(.84)
	4. 踊ることに抵抗を感じる*	3.81(.85)	3.95(.58)
2	7. 自分の身体は好きだ	2.91(1.02)	3.50(1.04)
	9. 普段、自分の周囲の環境(自分がいる空間・天気など)について注意深く考えることがある	3.41(1.18)	3.89(.87)
	15. 日々の生活の中で発見が多い	3.62(.97)	4.06(.59)
	17. 新しいアイデアを考えるのは好きだ(得意だ)	3.64(1.17)	3.94(1.00)
	20. 人とコミュニケーションをとることに抵抗がある*	3.45(1.01)	3.67(.76)
	22. 普段、他者との関わりの中で、自分の(物理的な)立ち位置について意識することがある	3.55(1.14)	3.67(.87)
	23. ダンスにはテクニックが必要だ	3.68(1.04)	3.11(.92)
	25. 自分には表現したいことがある	3.45(1.23)	3.67(1.02)
	27. 何かを伝えたいという強い気持ちがある	3.41(1.22)	3.72(.86)
	3	3. 何かを創造することは難しい*	2.27(1.31)
5. 人と話すのは得意だ		2.82(1.22)	3.17(1.08)
6. 人前に立つのが好きだ		3.05(1.53)	3.56(1.03)
8. 表現活動は難しいと思う*		2.05(1.13)	2.56(.89)
10. 表現活動には強い自己主張が必要だ		2.77(1.15)	3.28(1.01)
19. 踊ることは難しいと思う*		2.41(1.22)	2.89(1.02)
21. 優れた技術がなければ良い表現はできない*		3.09(1.11)	3.72(1.01)
26. ダンスには強い自己主張が必要だ		2.59(.73)	2.78(.72)

\*は逆転項目

異が見られなかったと考えられる。つまり、ダンスや表現活動への興味は授業を通して高い水準で維持されたといえよう。次に、クラスタ2は「ダンス表現に関わる日常の内的プロセスについての認識」についてのクラスタである。つまり授業を通してダンス表現に関わる日常の内的プロセスについての認識が向上したと考えられる。最後に、クラスタ3は「表現活動に対する抵抗感」のクラスタである。この結果から、授業において実際に即興表現を体験してみることで、表現活動やダンスに対する抵抗感が和らいだと考えられる（逆転項目なので、グラフが上がっているということは抵抗感が和らいでいることを示す）。まとめると、もともとダンスをはじめとする表現活動には非常に興味がある一方で、それらを難しいと思う抵抗感を抱いていた受講者が、今回の授業を通して実際に即興で踊るということを体験し、ダンス表現に関わる日常の内的プロセスについての認識が向上し、また表現活動に対する抵抗感が和らいだと考えられる。以下、クラスタ内の項目について更に詳しく検討する。

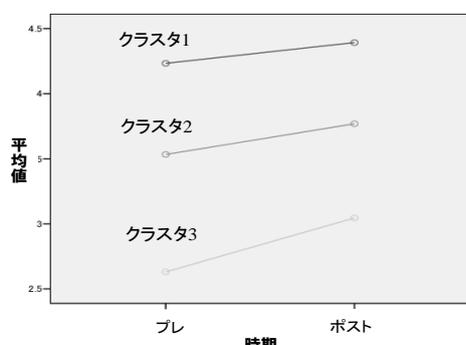


図1 それぞれのクラスタにおけるプレとポストの平均値の推移

### 3-1-2 受講者の変化の詳細 (t検定を用いた分析)

クラスタ1, 2, 3に含まれる項目ごとに対応のあるt検定を行い、授業の前(プレ)と後(ポスト)の平均点の比較を行った。その結果、クラスタ1では項目12において、クラスタ2では項目7, 15において、クラスタ3では項目5, 6, 8, 21においては授業の前と後の平均点の間に5%水準で有意な差がみられた(表4)。更に詳細な検討を

行うため、有意差の見られなかった項目と、10%水準で有意な差がみられた項目とにわけた。すると、クラスタ2では項目9, 17, 23, クラスタ3では項目10, 19において10%水準で有意な差が見られた(表4)。この結果クラスタ1においては授業を体験することによって、普段の生活で自分の身体に意識を向けることが多くなり、またクラスタ2においては、授業を体験することによって身体への愛着と日々の生活での発見が向上したと考えられる。また自分の周囲の環境への意識を向けることが多くなったり、新しいアイデアを考えることが得意になったり、ダンスにはテクニックがそれほど必要でないと考えるようになったと考えられる。またクラスタ3においては、人と話すことが得意になったり、人前に立つのが好きだと感じたり、表現活動はそれほど難しくないと思うと同時に、優れた技術がなくても良い表現はできると思うようになったと考えられる。また表現活動には強い自己主張が必要だと感じるようになったと考えられる。一方で有意差が生じなかった項目は、主にダンスや表現活動についての「興味の項目」(1, 11, 13, 14)と、「自己表現観」についての項目(2, 25, 27)であった。ではなぜ変化が生じる項目と、生じない項目があったのであろうか。このことについて授業構成や、香瑠鼓氏とアシスタントのダンサー達の授業に対する姿勢から詳しく検討していく。

### 3-1-3 変化の有無に関する考察

まず変化が生じなかった原因について検討した。1点目の「興味の項目」については、先述したように、もともと高い受講者が多く、その興味は授業を通して維持されたために変化が生じなかったと考えられる。

2点目の「自己表現観」についてであるが、そもそも自己表現観とは自分には表現したいことがある、何かを伝えたいという強い気持ちがあるなど、作品を創る際の心構えの一部分である。今回は全員が初めて即興表現を体験する受講者であったので、まずは即興表現という行為自体を積極的に楽しむことが今回の授業の主な目的であった。

表4 項目ごとのt検定の結果

クラス	質問項目	プレ平均値 (SD)	ポスト平均値 (SD)	t値	p	
1	12. 普段自分の姿勢や呼吸など身体に意識を向けることがある	3.95(1.13)	4.56(.70)	2.95	.008	有意
2	7. 自分の身体は好きだ	2.91(1.02)	3.50(1.04)	2.89	.009	有意
	9. 普段、自分の周囲の環境(自分がいる空間・天気など)について注意深く考えることがある	3.41(1.18)	3.89(.87)	1.81	.084	有意傾向
	15. 日々の生活の中で発見が多い	3.62(.97)	4.06(.59)	2.29	.033	有意
	17. 新しいアイデアを考えるのは好きだ(得意だ)	3.64(1.17)	3.94(1.00)	1.74	.096	有意傾向
	23. ダンスにはテクニックが必要だ	3.68(1.04)	3.11(.92)	2.06	.052	有意傾向
3	5. 人と話すのは得意だ	2.82(1.22)	3.17(1.08)	2.22	.038	有意
	6. 人前に立つのが好きだ	3.05(1.53)	3.56(1.03)	2.46	.023	有意
	8. 表現活動は難しいと思う*	3.95(1.13)	3.36(.90)	2.43	.024	有意
	10. 表現活動には強い自己主張が必要だ	2.77(1.15)	3.28(1.01)	1.90	.071	有意傾向
	19. 踊ることは難しいと思う*	3.59(1.22)	3.09(1.02)	1.98	.061	有意傾向
	21. 優れた技術がなければ良い表現はできない*	2.91(1.11)	2.23(1.02)	2.56	.018	有意

\*これらは逆転項目であり、クラス分析では逆転した数値を使用した。なおここでは理解のしやすさのためにもとの数値を使用した

そのため、作品を創作する際の心構えであるこれらの項目には変化が見られなかったと考えられる。

次に変化が生じた項目について検討する。まず「身体への意識や愛着が増したこと」についてである。実際の授業において、香瑠鼓氏は特に Joint Control や Body Voice というメソッド(表2)を通して、積極的に受講者に対して自分自身の身体と対話することを促し、身体感覚からひろがる内的イメージに基づいて踊ることや、頭でどのように動くか考えるのではなく、素直に身体で反応して動くことを大切にしていた。このことで受講者は自分の身体や身体感覚を意識し、それらを詳細に把握するようになり、その結果として自分の身体に愛着を感じるようになったと思われる。

次に「日々の生活での発見が増えたこと」、「アイデアを考えることや人と話すのが得意になったこと」、「周囲の環境への意識が向上したこと」に関して検討する。香瑠鼓氏は特に、Air Stick・Say Everything や、Air・ビートボックスというメソッド(表2)を通して、自分の身体だけでなく、受講者の外側の環境(音楽や空間など)や、他者(共に踊る友人やダンサー達)を積極的に「受け取る」ことが大切であると繰り返していた。環境や他者を「受け取る」とは、それらとの対話を重視し、対話から受ける感覚を率直に表現していくことを意味する。このような環境や他者との対話を重視した授業を通して、受講者の環境や他者に対する意識に変化が生じ、日常生活の中での発

見の増加やアイデアをうむ力の向上、他者とのコミュニケーションへの自信、周囲の環境への意識が向上したことに繋がったのであろう。

更に、人前に立つのが好きだという項目の平均点が上がり、表現活動や踊ることが難しいと思うという項目や、ダンスにはテクニックが必要だという項目、優れた技術がなければ良い表現はできないという項目の平均点が下がったことに関しては、香瑠鼓氏やアシスタントのダンサーたちの授業に臨む際の姿勢が強く関係していると考えられる。香瑠鼓氏もアシスタントのダンサー達も「ダンスを教える」という姿勢ではなく、「共に創る」「学生達の魅力を引き出す」という姿勢で授業に取り組んでいた。このように、香瑠鼓氏やアシスタントのプロダンサーたちと共に、1人のダンサー・表現者として実際に踊ることによって、受講者はこれまでにダンスの経験がなくても踊ることができる自分達のダンスに自信を持ったのではないだろうか。その結果として人前に立つことが好きだという項目の平均点が上がり、表現活動は難しいと思うという項目、ダンスにはテクニックが必要だという項目、優れた技術がなければ良い表現はできないという項目の平均点が下がることに繋がったと考えられる。

ここで、ダンスにはテクニックが必要だ、優れた技術がなければ良い表現はできないという項目について検討してみる。確かに質問紙の結果では、ダンスにはテクニックが必要だ、優れた技術がな

ければ良い表現はできないという項目の平均点は下がった。つまり授業を通して受講者は必ずしも優れた技術がなくても良い表現はできると思うようになったと考えられる。今回の授業を通して、いわゆる「ダンスの身体的テクニク」は一度も香瑠鼓氏側から要求されるようなことはなかった。それらを使わなくても、受講者は自分たちの今のこの身体で他者と関わり合いながらのびのびと踊る楽しさを知ったのではないかと考える。ゆえにこれらの項目の平均点は下がったのではないか。一方、このような授業の中で、実際の受講者の感想文では、受講者がただ楽しむだけでなく、良い即興表現について模索する感想が数多く見られた。では、即興表現には何が必要なのだろうか。「優れたダンスの身体的技術」は必ずしも必要ないとしたら、そのとき即興表現にはどのようなことが必要なのだろうか。このことを仮に「即興表現における技術」と呼び、その内実を明らかにする。そこで、次節では受講者が捉える「即興表現における技術」というものが何であるか、その内実を受講者の感想文から検討する。

### 3-2 感想文の分析の結果と考察

受講者が実際の授業で捉えていた「即興表現における技術」の詳細を明らかにするために KJ 法による感想文の検討を行った。結果、作成されたカテゴリとその定義、言及した人数を表 5 に示す。まず感想文は、《認知的技術》と《身体的技術》の

2 つの上位カテゴリに大きく分類された。認知的技術には<他者を位置づける>、<発想の転換>、<考えない>、<客観視>、<自分自身への集中>、の 5 つの下位カテゴリが、身体的技術には<多様な身体表現>、<柔軟性>の 2 つの下位カテゴリが含まれる。

表 5 より、受講者が実際の授業で感じていた技術には様々なものがあり、その中でも最も多くの受講者（全体の 62%にあたる 8 名）に言及されていたのが<他者を位置づける>であった。次に多かったのが<多様な身体表現>で 7 名（54%）によって言及された。<考えない>については 4 名（30%）が言及し、<客観視>と<発想の転換>については 3 名（23%）、<自分自身への集中>と<柔軟性>については 2 名（15%）が言及した。

このことから、受講者が実際の授業の中で特に感じていた即興表現の技術とは、認知的技術である<他者を位置づける>と身体的技術である<多様な身体表現>であることが明らかになった。予めストーリーが決まっていな即興表現では、自分自身の表現を行いながらも、共に踊る他者とも対話を行いつつ、その場でストーリーを構成していく必要がある。そのためにはまず、その場で自分の表現の中<他者を位置づけて>いくことが必要となってくると考えられる。また即興表現では身体の動きに関してもその場で作り上げていく必要があるため、自分の表現したいことや他者と

表5 受講者が捉える「即興表現における技術」に関するカテゴリとその定義

カテゴリ	定義	具体例	言及した人数(%)	
認知的技術	他者を位置づける	自分のストーリーの中で他者を位置づけることで、自分の表現したいことを表現しながらも、他者を感じ全体が一つの作品となるように踊ること。	今日は他者と関わって動くことが多く、楽しいながらも難しいと感じた。他者に入りこもうとすると自分のことがおそかになってしまう。(Gさん, 6月9日)	8人(62%)
	発想の転換	物の見方を切り替えること	なかなか陳腐な発想でしか表現できず難しかったです。(Aさん, 6月23日)	3人(23%)
	考えない	どのように動くかを頭で考えすぎずに感じたままに動き表現すること	長く経験を重ねれば、感覚的に頭を使わずできるようになるのだろうか。(Eさん, 6月9日)	4人(30%)
	客観視	観客からどのようにみえているか意識すること	今までずっと、自分がどうするかということばかり考えてしまい、全体としてお客さんからどう見えるかというのを考えるに至ってなかったのですが、(略)・次回の発表ではそれが実践できるようにしたいです。(Bさん, 7月7日)	3人(23%)
	自分自身への集中	自分の内側に広がる内的イメージや自分の表現しようとしていることに集中すること	やはり目を開けた後に想像の世界に集中できなかった部分があり、残念だった。(Jさん6月9日)	2人(15%)
身体的技術	多様な身体表現	テンポ・スピード・大小など様々な違った身体表現を生み出すこと	テンポ・スピード・音程・大小など、そうした要素を自在に変化させ緩急が付けられれば、表現の幅がぐんと広がると感じた。(Eさん, 6月16日)	7人(54%)
	柔軟性	身体の柔らかさ	それにしてもストレッチ、足が伸びない……。(Gさん, 6月23日)	2人(15%)

の対話に対して、即時的に身体で反応していかなければならない。よって、表現したいことを即座にダンスとして表していくための＜多様な身体表現＞が必要となってくると考えられる。受講者はダンサーと共に踊る経験を通して、これらの技術の必要性を感じ取っていったのであろう。

では、質問紙においては「技術の必要性」はあまり認識されなくなったと示唆されたにも関わらず、感想文においてこれらの「技術への意識」が多く見られたのは何故だろうか。質問紙では「優れた技術がなければ良い表現はできない」という項目に加えて「ダンスにはテクニックが必要だ」という項目があったため（表 3 参照）、学生は主に身体的技術、例えば跳躍、回転等のダンスの技術について質問されていると考えたのではないか。一方で実際の感想文では、認知的技術の1つである＜他者を位置づける＞が一番多く言及されていた。ゆえに優れた技術がなければ良い表現はできないという項目の平均点は下がったが、実際の感想文からは、受講者はより良い即興表現（「自分の表現に集中」しながらも、相手を「自分の表現に位置づけて」、対話しながら共に作品を創っていくこと）を目指して踊る中で、認知的技術の必要性を感じていたと考えられる。

#### 4. 総合考察

本研究では、総合大学の大学生を対象に、即興ダンスの授業を導入し、その実践の効果を受講者のダンスや表現活動、日常生活に対する意識がどのように変化したのかといった点から実証的に検討した。質問紙や感想文を授業内容やダンサー達の授業への姿勢と関連づけて検討した結果、受講者はそれまで経験したことのなかった即興ダンスに意欲を持って取り組んでおり、1) 自分の身体に意識を向け、愛着を感じ、日々の生活で発見が多くなるなどの日常における認知的側面が変化したこと、2) 他者とのコミュニケーションに自信を抱くようになったこと、3) 人前に立つことに慣れ表現活動に対する抵抗感が和らぎ、必ずしも優れた技術がなくても良い表現ができると感じる

ようになったこと、が明らかになった。さらに、どのように受講者が即興表現と向き合っていたのかを明らかにするために、「即興表現における技術」という観点から感想文を分析した結果、受講者の捉える即興における技術として認知的技術（他者を位置づける、発想の転換、考えない、客観視、自分自身への集中）と身体的技術（多様な身体表現、柔軟性）という2観点が見出された。更にこれらの技術の中でも、特に＜他者を位置づける＞と＜多様な身体表現＞が言及され、即興ダンスにおける技術には多様な側面が見られることが示唆された。

このような受講者の心理的变化をもたらした要因としては、全授業を通して重視されていた「対話をする」とその対話を促すための「受けとる」という姿勢があげられる。香瑠鼓氏は、受講者に対してまず自分自身の身体と対話することを促し、その対話を通して生じた身体感覚から広がる内的イメージに基づいて踊ることや、頭でどのように動くか考えるのではなく、素直に身体で反応して動くことを積極的に指導していた。また、自分自身の身体だけでなく、音楽や空間などの受講者の外側に広がる環境や、共に踊る友人やダンサーや観客などの他者を積極的に「受けとり」、それに対して感じることを率直に表現していくことが大切であると繰り返していた。このように、自分自身や他者、自分の外側に広がる環境と「対話」することと、その対話のために、普段の生活では意識できていない自分自身の身体の声や相手や環境を様々な視点から、まず「受けとる」という姿勢を持つことが、受講者に上述したような心理的变化をもたらした一因であると考えられる。更に具体的かつ段階的に、それぞれの対話に挑戦していくというステップを踏んだことが更に効果を促進するポイントであったと考える。

また、このことには香瑠鼓氏やアシスタントのダンサー達の授業に臨む際の姿勢も強く影響していると考えられる。香瑠鼓氏もアシスタントのダンサー達も受講者に対して「ダンスを教える」「正しい見本をみせる」という姿勢ではなく、「共に創る」

「受講者の魅力を引き出す」「受講者との即興表現を楽しむ」という姿勢で授業に取り組んでいた。香瑠鼓氏やアシスタントのプロダンサーたちと共に、1人のダンサー・表現者として実際に対等に踊るということは、受講者の自信や、更なる即興表現の展開に深く関わると考えられる。

これらの「対話すること」、「受け取ること」、「講師が受講者と対等な立場で取り組むこと」といった授業における重要なポイントは、先行研究で示唆された、即興表現を体験した人の変化（「仲間と楽しむ」、「自分を認める」[11]）とも関連しており、即興ダンスの授業を行う様々な場面において、上記した指導方法は有効に機能すると考えられる。

さらに本研究では、即興表現における技術の内実の解明にも繋がる知見を提示した。受講者は「認知的技術」と「身体的技術」という2つの観点から即興ダンスにおける技術を捉えていた。この見解は熟達したダンサーが即興で踊るときに意識していることを明らかにした中野・岡田[16]の見解と概ね一致する。それゆえ、この2つの技術（認知的技術と身体的技術）は即興表現を行う上で極めて重要なものであるといえるだろう。

ただし調査対象者の数が少ないことや、対象とした集団が東京大学の学部学生というある特定の限られた集団であったことから、一般化を行う際には慎重に判断する必要があるだろう。この点については今後更なる実践と調査を行って補う必要がある。

## 参考文献

- [1] 佐々木 健一 (1995). 美学辞典 東京：東京大学出版会
- [2] 細川江利子 (2010). 現代の舞踊における即興—山田せつ子 (1950—) を事例として— 埼玉大学紀要 教育学部, 59 (1), 59-71
- [3] 辻元 早苗 (2010). 即興する身体。栗原 隆・矢萩 喜從郎・辻元 早苗 (編) 『空間と形に感応する身体』, 63-88. 仙台：東北大学出版会
- [4] Ribeiro, M. & Fonseca A (2011). The empathy and the structuring sharing modes of movement sequences in the improvisation of contemporary dance. *Research in Dance Education*, 12, 71-85
- [5] 村田芳子・吉久一枝 (1994). ダンス教育における即興表現についての検討-特にコミュニケーションに着目して- 岡山大学教育学部研究集録 95, 1-12
- [6] 相馬秀美 (2011). 月刊誌『体育科教育』から探る今日の舞踊教育の現状 遠藤保子・細川江里子・高野牧子・打越みゆき (編) 『舞踊学の現在—芸術・民族・教育からのアプローチ』, 263-276. 京都：文理閣
- [7] 村田芳子 (2009). 表現運動・ダンスの特性とその指導 女子体育, 51 (7・8), 8-9
- [8] 中村恭子 (2009). 中学校体育の男女必修化に伴うダンス授業の変容—平成19年度, 20年度, 21年度および24年度の年次推移から— (社) 日本女子体育連盟学術研究 2009(26), 1-16
- [9] 縣拓充・岡田猛 (2010). 「創作の過程や方法を知る」美術展示及びワークショップの効果 美術教育学, 31, 13-27
- [10] 安藤幸・調枝孝治 (1998). 舞踊における即興 (ソロ) —Referent を手がかりとして— 鳴門教育大学研究紀要 生活・健康編, 13, 1-9
- [11] 相馬 秀美・細川 江利子 (2007). 舞踊作品創作過程における即興の果たす役割に関する考察—イスラエルの振付家の事例から— 埼玉大学紀要 教育学部, 56 (1), 209-224
- [12] 柴真理子・塩瀬順子・須戸ゆか・原田純子・古川道代 (1991). ダンス学習の意義と創造性教育 日本体育学会兵庫支部体育学研究集録, 17, 43-56.
- [13] 佐藤節子 (1996). 創作ダンス教育における創造性開発について 埼玉女子短期大学研究紀要, 7, 75-92
- [14] 國川聖子・村田芳子 (2003). ダンス授業の即興場面における“空間”の様相—中学校での授業分析を通して—日本体育学会大会号 54, 639
- [15] 香瑠鼓 (2012). 脳とココロとカラダが変わる 瞬感動∞ワークショップ 東京：高陵社
- [16] 中野優子・岡田猛 (2011). コンテンポラリーダンスにおける即興プロセスの解明, 日本認知科学会第28回大会発表論文集, 227-336