

エアロビック・ダンスにおける BODY AWARENESS に関する一考察

大 河 内 君 子

は じ め に

今日は、生涯学習や生涯スポーツの時代であり、スポーツは、気軽に簡単に楽しめるものとして、注目を集めている。

文部省が調査した平成2年度体力・運動能力調査によると、「子ども、青少年の体力と運動能力が10年前に比べて低下し、中でも18歳男子大学生の運動能力は、昭和39年の調査開始以来、最低を記録した」¹⁾ことが明らかとなっている。また、女子学生の場合にも、同様な傾向を示している。

大学における一般体育の授業は、生涯体育の立場からも重要な意義をもっている。大学体育の目的の一つは、健康な身体形成や身体に対する自覚や関心を高めることである。健康な身体形成は、これまでもしばしば論議され、その意義を認められているが、身体に対する自覚や関心は、身体の自己管理、身体への認識という点からも注目されなければならない。なぜならば、自分のからだをみつめることによって、からだど心かどのようにかかわっていくかを気付かせることが重要であり、そしてこのことは、自分自身をよく知る上で大切である。

私たちは、日常生活の中で色々な身体の使い方、動かし方をしており、それらは毎日の生活の中で習慣化され、それ程意識しなくても自分のからだを操ることが出来る。しかし自分のからだは、最も自分に近いところにあるにもかかわらず、からだへの関心と自覚を持たなければ気付かないものである。指導者がからだの使い方を操作したり、強制するのではなく、運動者自身が、自分の

エアロビック・ダンスにおける BODY AWARENESS に関する一考察

身体の各部位がどのようになっているか気付くことが大切である。また運動者は、指導者の言う指示の意味を実感することで、からだのどの筋肉を動かしているかを意識しようと努力することが必要である。

自分の身体への自覚の1つの導入方法としては、アレクサンダー・レスティング^{・2)}がある。そこで、この研究では、身体意識・からだへの自覚という立場から、アレクサンダー・レスティングとエアロビック・ダンス^{・3)}を組み合わせながら、「自分のからだはどのようになっている、どう動くか。」という課題を立て、「動的でリズムカルに、リラックスして自然に、からだへの気付きをうながす。」ことの方法を検討した。

BODY AWARENESS に関する研究は、すでに高橋ら^{12),18),19)}によって行われている。しかし、エアロビック・ダンスと BODY AWARENESS の関連についての研究は行われていない。

からだの気付きを深める方法としては、質問紙による調査、運動実施とそれに伴う運動前と運動後の左右の体重差を計量的に測定し、^{・4)} これらの内容を検討することによって本研究の課題を明らかにした。

研 究 方 法

・対象：フェリス女学院大学 3年生女子 92名

・運動実施の意図

- 1) 各部位を意識しながら動かすことによって、より効果的なからだの使い方を体得する。
- 2) 動きの可動範囲を広げ、より自然によりスムーズに動けるからだをつくる。
- 3) 息を深く吸ったり吐いたりすることで、緊張している部位をリラックスすることができるようにする。
- 4) 体力づくりの立場から、音楽に合わせて楽しくリズムカルにからだを動かし、持久力の強化を行う。

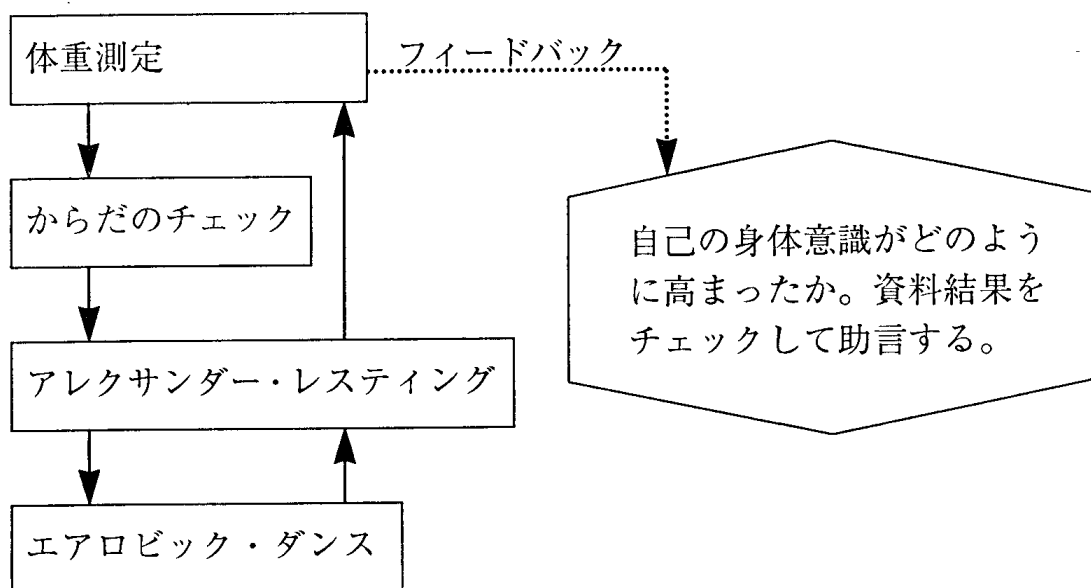
エアロビック・ダンスにおける BODY AWARENESS に関する一考察

- 5) 全身をリラックスすることで、からだところの緊張をとる。
- 6) からだへの関心を高めることによって、自分のからだを気付かせる。

・測定項目

- ・ 2台の同じ種類の体重計にまたがって立ち、体重の左右の差を調べる。
- ・ 運動前の体重測定では、特に指示を出さず、頭を下げて体重計を見ないことだけを注意した。
- ・ 運動後の体重測定では、アレクサンダー・レストイングの4つの方向（頭は上方に、首は楽に、背中は上下に伸び左右に広がる、膝は前に）を指示した。
- ・ よい姿勢（からだ全体を上げるように、背筋を真っすぐに伸ばす）のポイントを指示した。

・実施手順



エアロビック・ダンスにおける BODY AWARENESS に関する一考察

・調査項目

学科 学年 組： 学籍番号 氏名

下記のアンケートに答えて下さい。(当てはまる項目を○で囲んで下さい。)

*自分のからだに関する質問：

1. 自分のからだに満足していますか。 5 4 3 2 1
満足 やや満足 普通 やや不満 不満
2. それはどういう点ですか。
・体力が (ある 普通 ない)
・健康に自信が (ある 普通 ない)
・姿勢が (良い 普通 悪い)
・スタイルが (良い 普通 悪い)
・肥満度が (多い 普通 少ない)
・からだの部位で気になるところがある (肩 腕 腰 腹 膝 足 尻 その他)
3. あなたは自分の運動能力をどのように判断しますか。
5 4 3 2 1
満足 やや満足 普通 やや不満 不満
4. 次の項目のうち、どれが優れていますか。
持久性 柔軟性 敏捷性 筋力 瞬発力 平衡感覚 リズム感 その他
5. どんな項目が今より発達すればよいと思いますか。
持久性 柔軟性 敏捷性 筋力 瞬発力 平衡感覚 リズム感 その他

*エアロビック・ダンスに関する質問：

1. 小・中・高校の体育授業でエアロビック・ダンスをやったことがありますか。
(ある 少しある ない)
2. 大学の体育授業のエアロビック・ダンスは楽しいですか。(はい 普通 いいえ)
3. それはどういう点ですか。
イ. 音楽に合わせてからだを動かすのが (好き 普通 嫌い)
ロ. ダンスをするのが (好き 普通 嫌い)
ハ. シェイプアップに効果が (ある ない)
ニ. 体力を (つけたい どちらでも良い つけたくない)
ホ. からだを動かすのが (恥ずかしい 普通 恥ずかしくない)
ヘ. からだを積極的に動かすのに (効果がある 普通 効果がない)
ト. からだが筋肉痛に (なる ならない)
チ. 背中が真すぐに (伸びる 伸びない)
リ. 運動後、からだが (軽くなる 普通 重くなる)
ヌ. 気分が (良くなった 普通 悪くなった)
ル. 自分の運動能力でからだを動かすことが (できる あまりできない)
オ. からだ全体に血液の流れを (感じた 普通 感じない)
4. エアロビック・ダンスをやって、からだに変化がありましたか。
5 4 3 2 1
かなり大きく変化 やや変化 ほとんど変化なし 少しマイナスの変化 かなり大きなマイナス変化

*体重を測定して下さい。

①運動前 右： kg/左： kg差： kg
②運動後 右： kg/左： kg差： kg

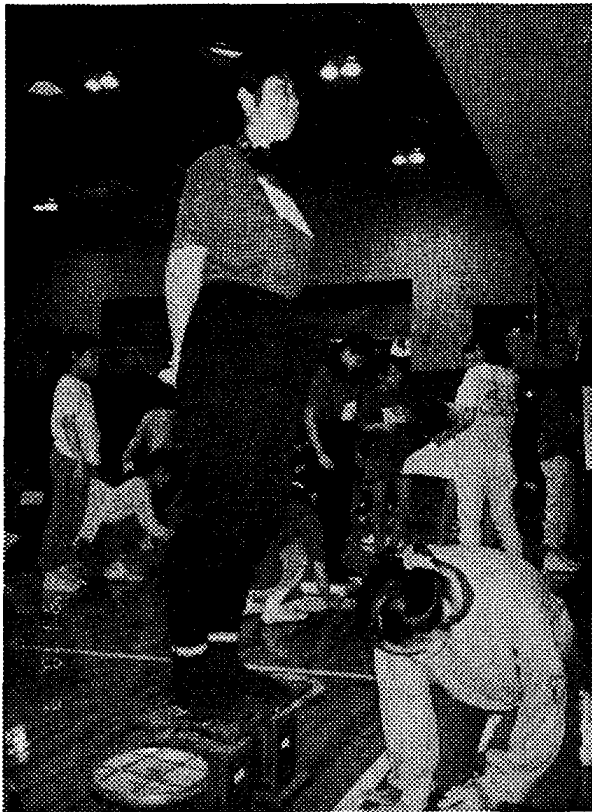


写真1 体重測定

運動前と運動後の2回左右の体重差を測定し記録する。



写真2 アレクサンダー・レストイング

重力に逆らわない状態（床にねる）で、4つの方向を意識し続けるように指導する。

手でからだに触れたり言葉かけをする。



写真 3, 3' エアロビック・ダンス

両足を左右に大きく開き安定させる。背伸びをしながら両手を高く上に、そして横にゆっくり動かす。

ポイント：呼吸はゆっくり背筋を伸ばすように。

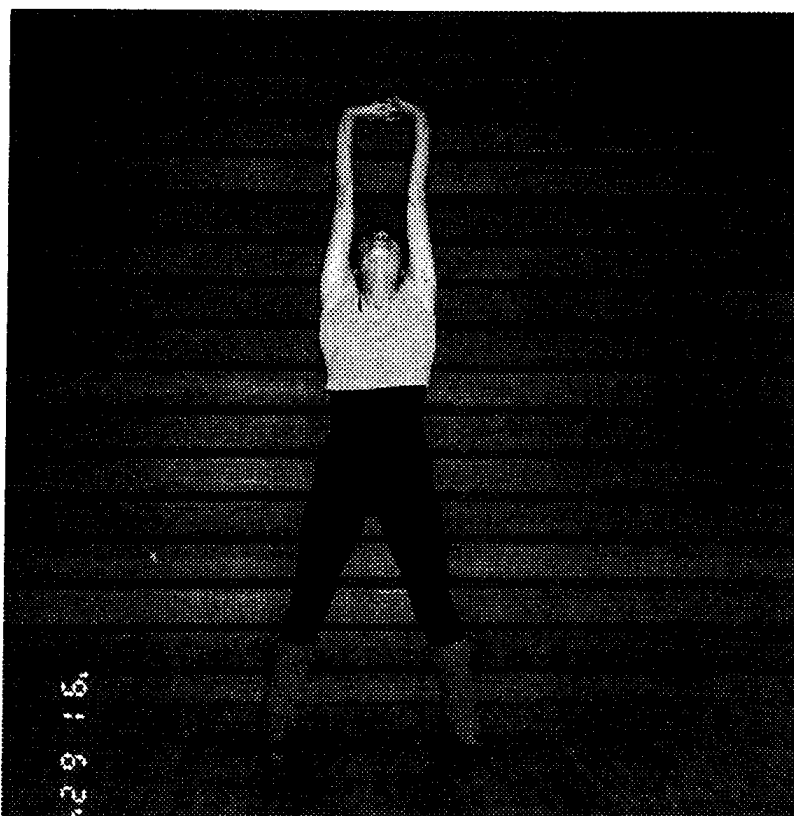




写真 4, 4' エアロビック・ダンス

両足, 特に両膝をロック, ふくらはぎを伸ばすようにして上体を前に倒し支持する。背筋を十分に伸ばす。

ポイント: 背柱起立筋を緊張させる。





写真 5, 5' エアロビック・ダンス

両腕，両肩で身体を支える。腹筋，背筋を強化することがバランスのとれた引き締まった身体をつくる。

ポイント：お尻をしっかり持ち上げる。

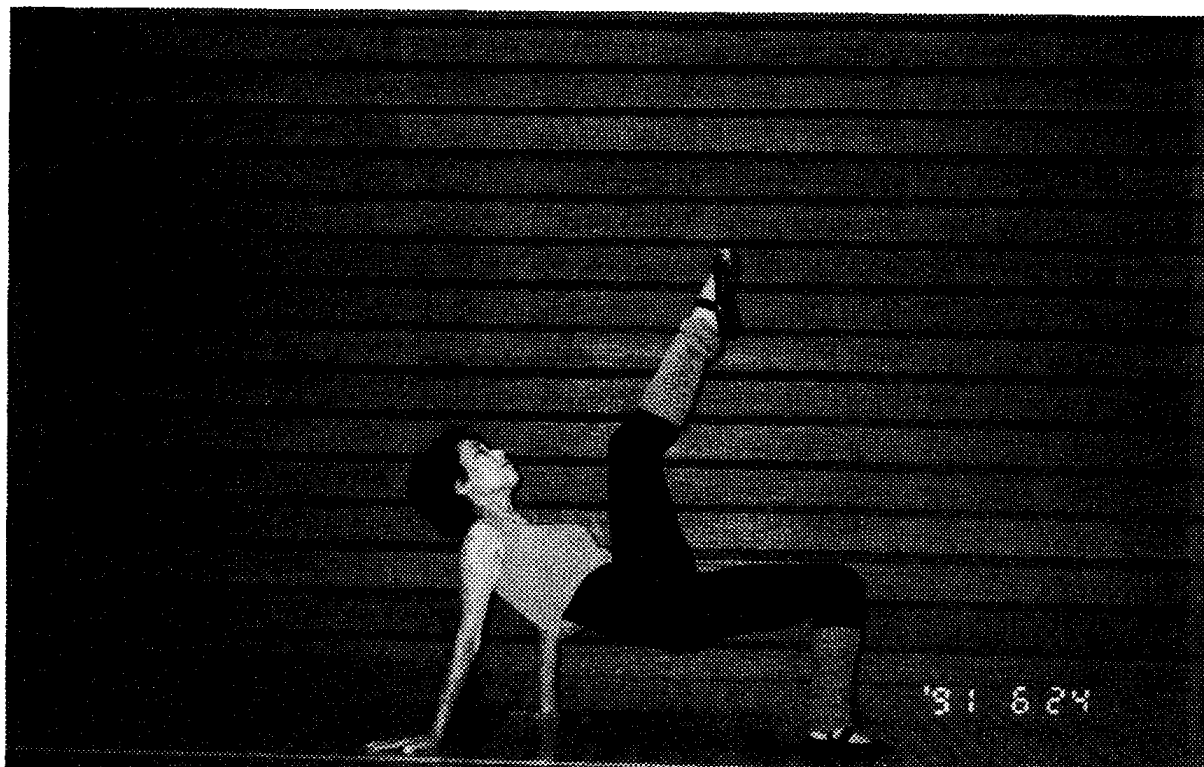
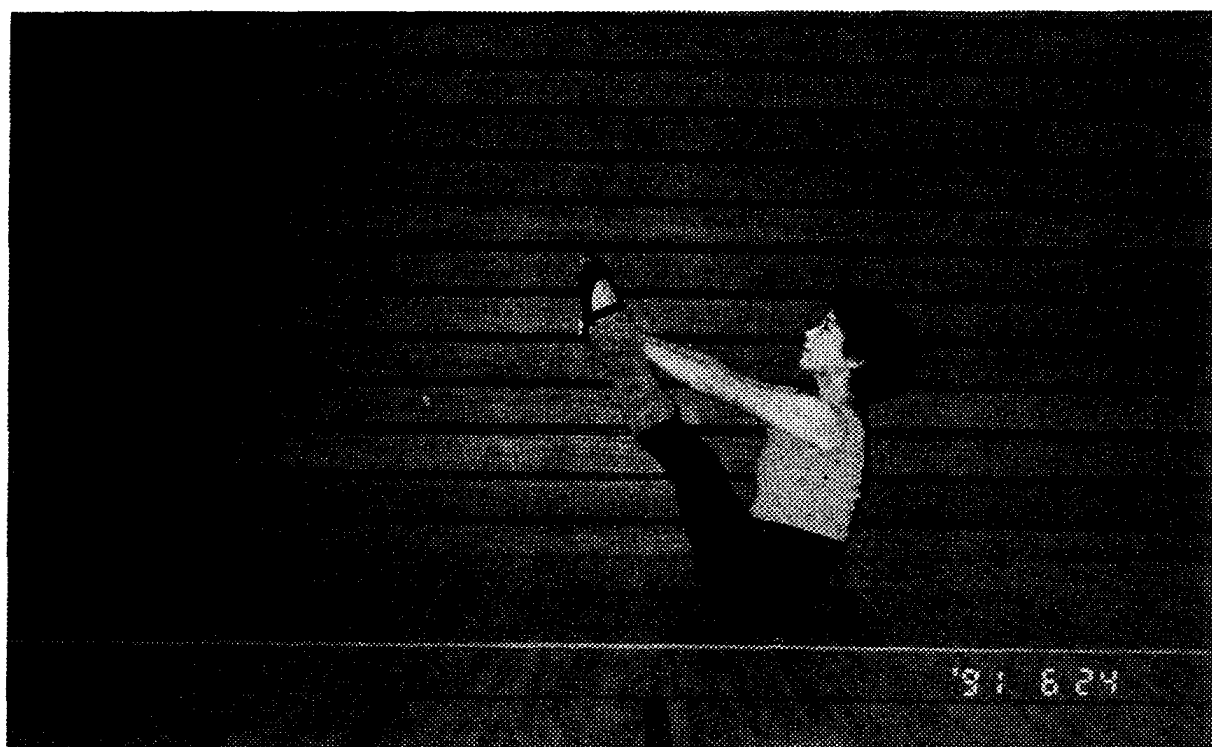




写真 6, 6' エアロビック・ダンス

V字バランス（腹筋、背筋に力をいれて）特に両足の後ろ側を伸ばす。

ポイント：腰椎を伸ばすように。



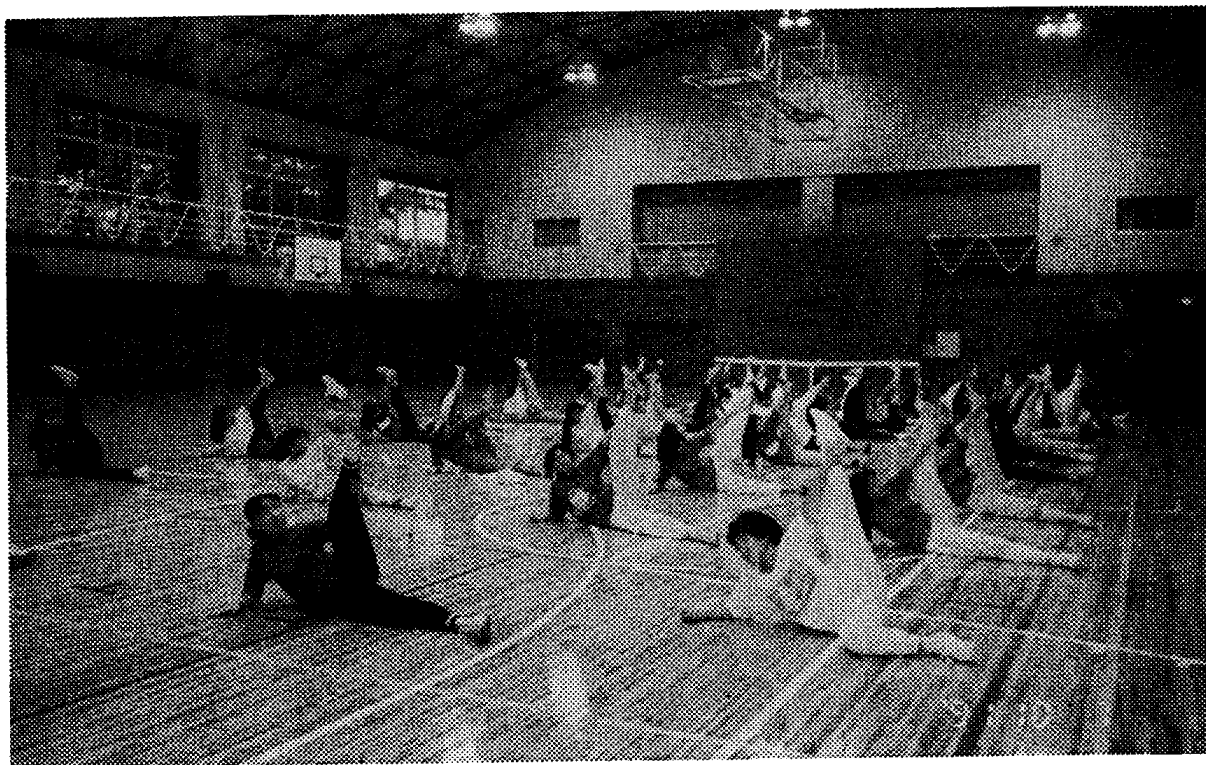
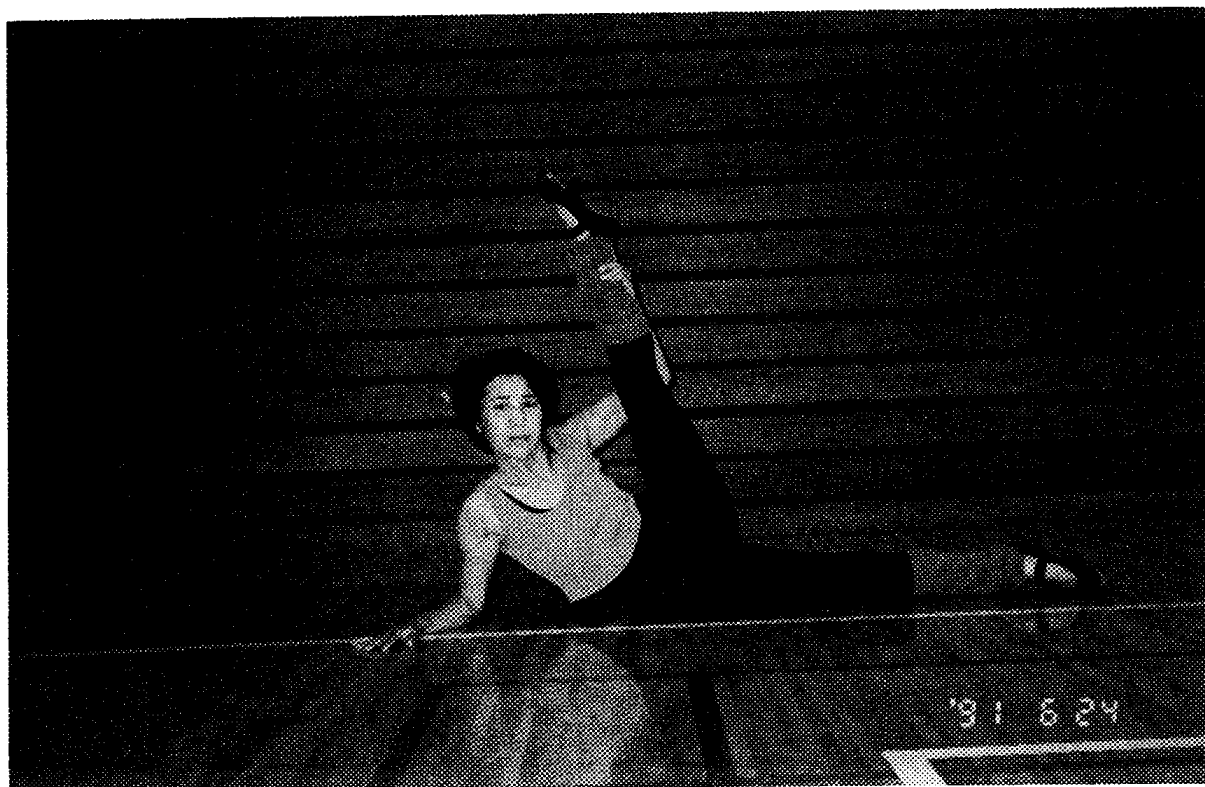


写真7, 7' エアロビック・ダンス

体側を支持しながら片足を伸ばし上体をひきつける。股関節の可動範囲を拡げる。

ポイント：お尻を前方に押し出してやる。



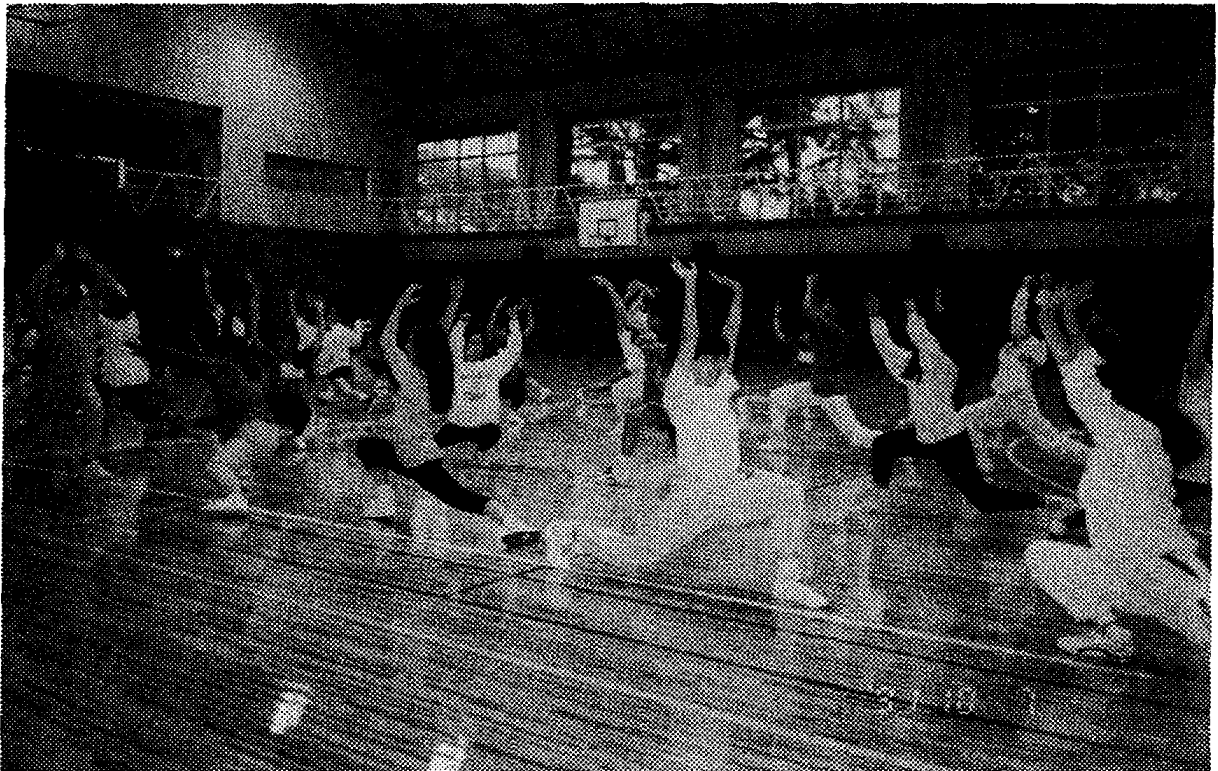


写真 8, 8' エアロビック・ダンス

両足を前後に大きく開く。特に大腿四頭筋を伸ばしてやる。上体は上に高く引き伸ばすようにする。

ポイント：肩に力を入れないようにする。

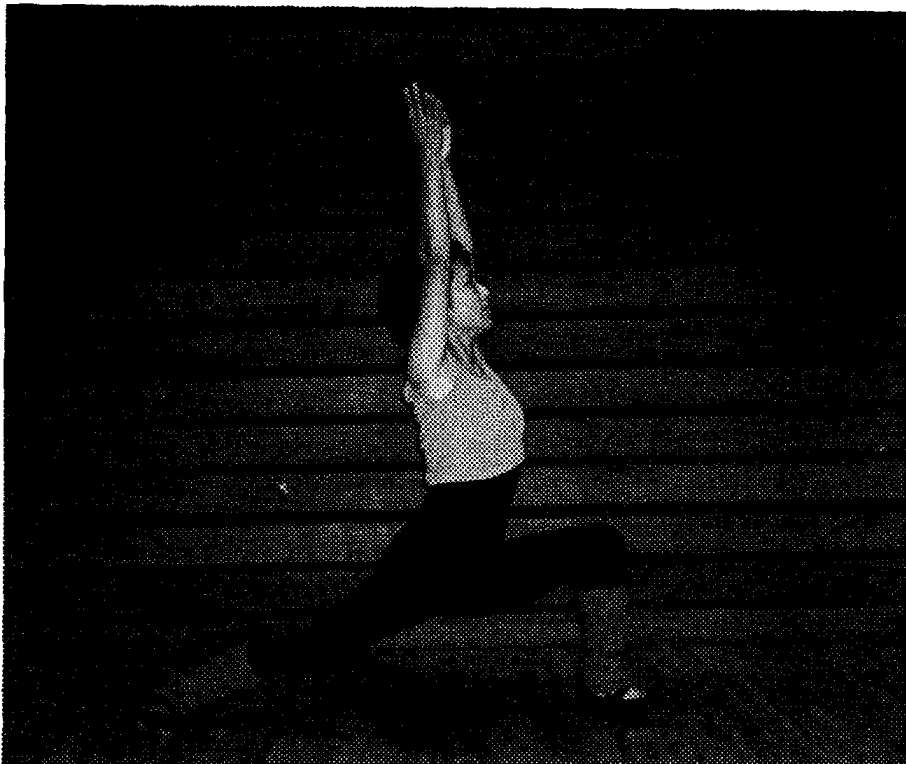
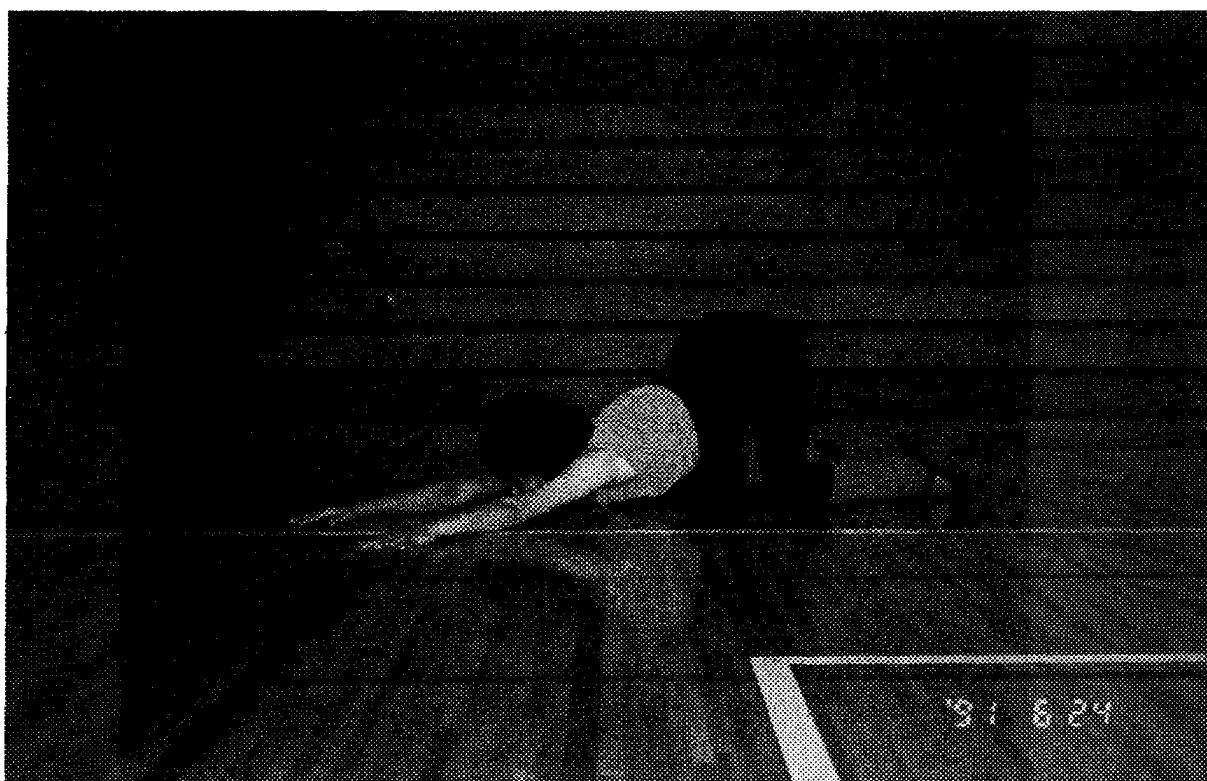




写真9, 9' エアロビック・ダンス

背中, 肩のストレッチ。顎をあげて尾骨から肩までの線が曲線を描くように伸ばす。

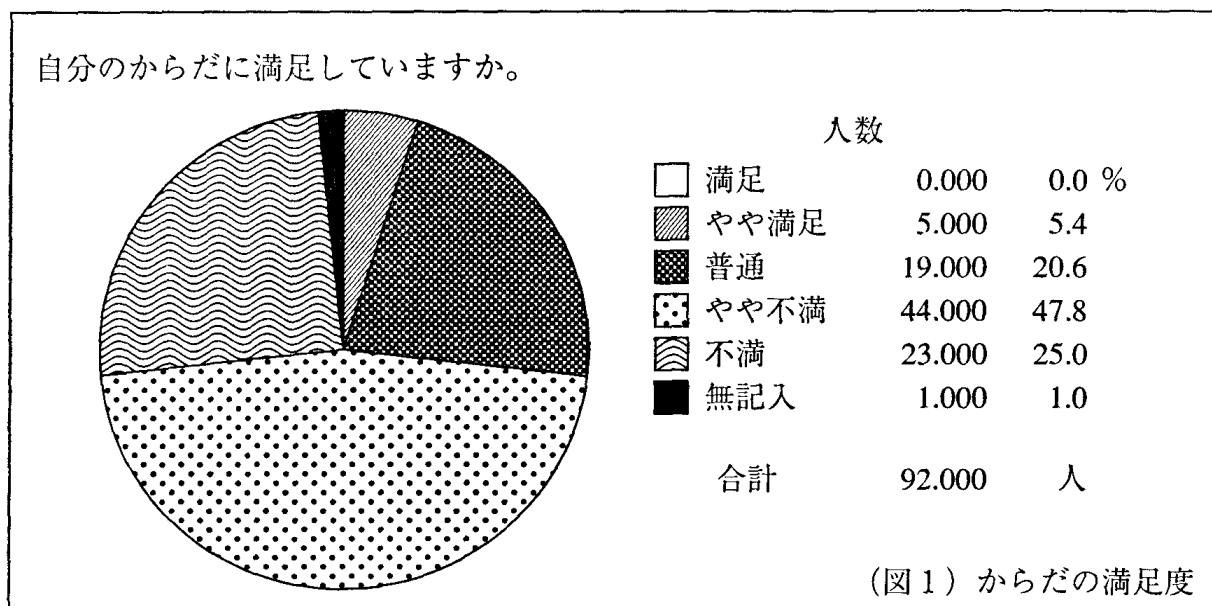
ポイント：お尻を床に垂直に。



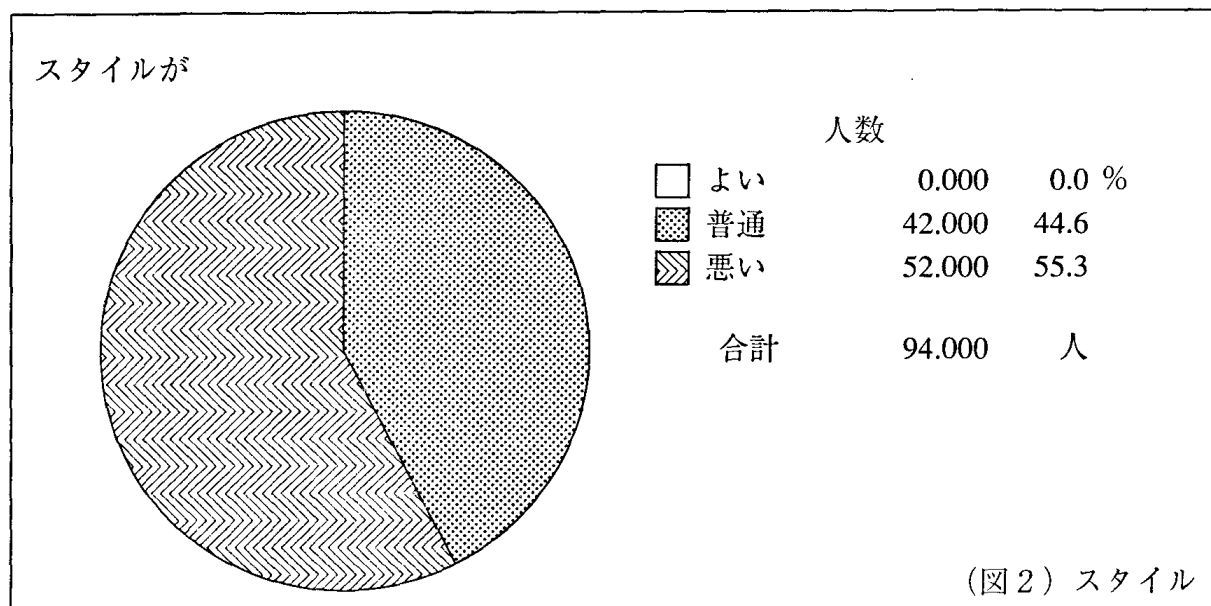
結果と考察

1. 自分のからだへの満足度について

満足と答えた人は、0%であり、やや満足も5.4%であった。やや不満47.8%、不満25.0%を合わせると、72.8%となり、からだに対する不満度の高さがめだった。(図1)

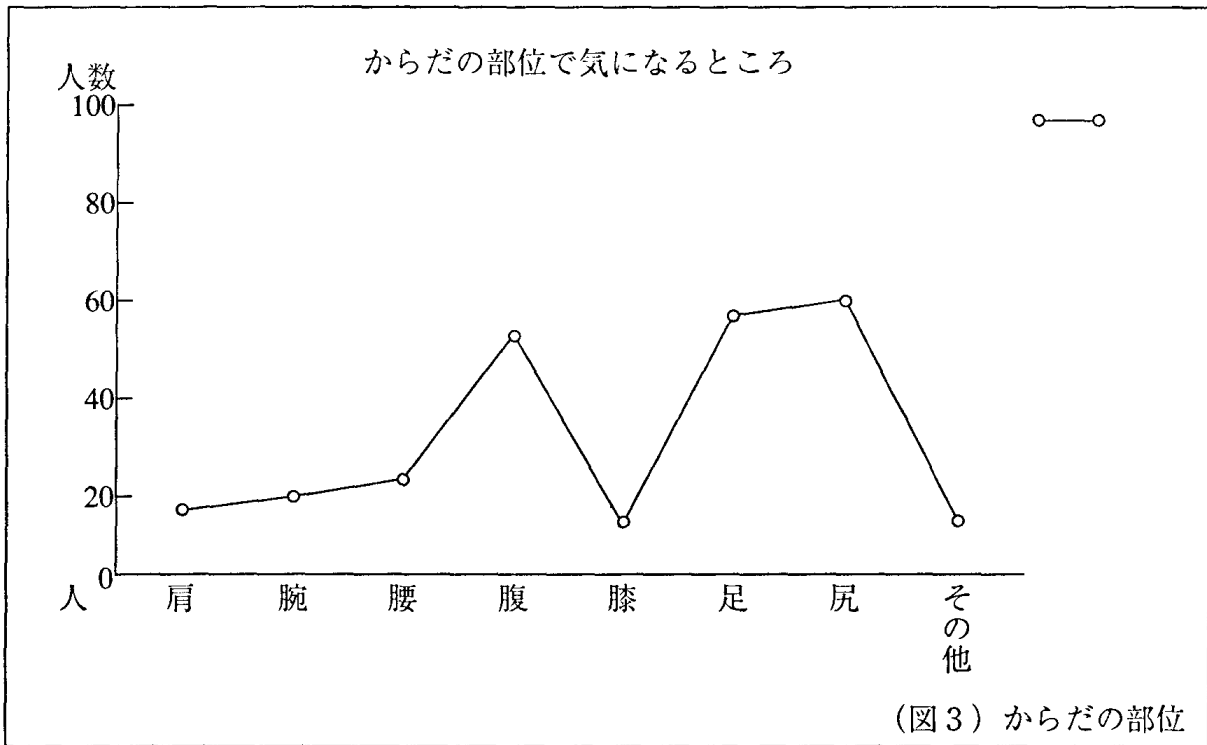


また、スタイルについては、56.5%が悪く感じており、良いと考えているのは、0%であった。(図2)



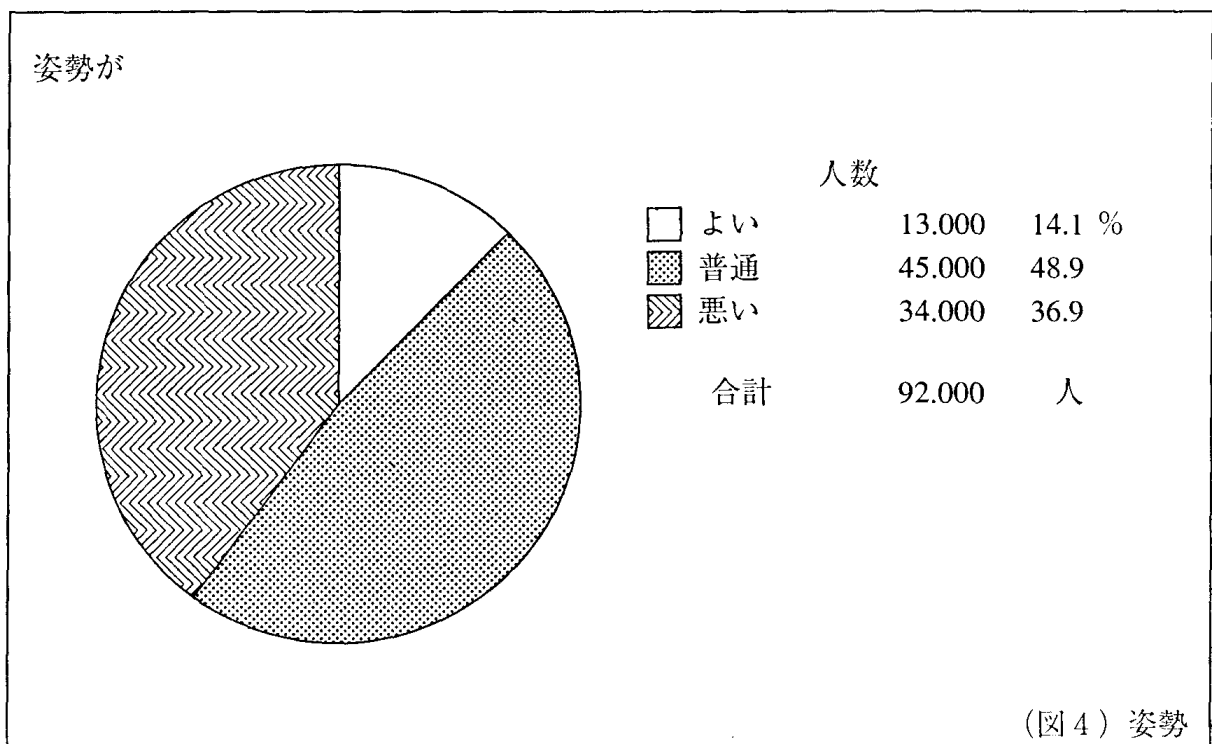
エアロビック・ダンスにおける BODY AWARENESS に関する一考察

からだの部位で気になるところは、尻65.2%、足58.7%、腹56.5%、と下体に高い数値を示した。(図3)



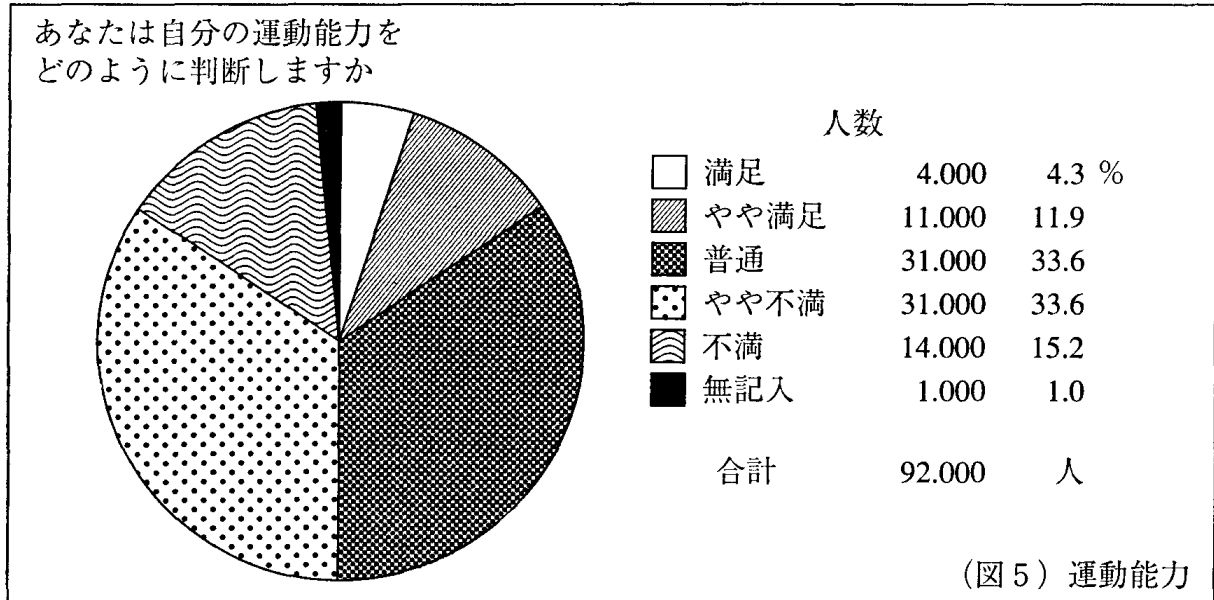
2. 姿勢について

37.0%が悪いと自覚している。(図4)

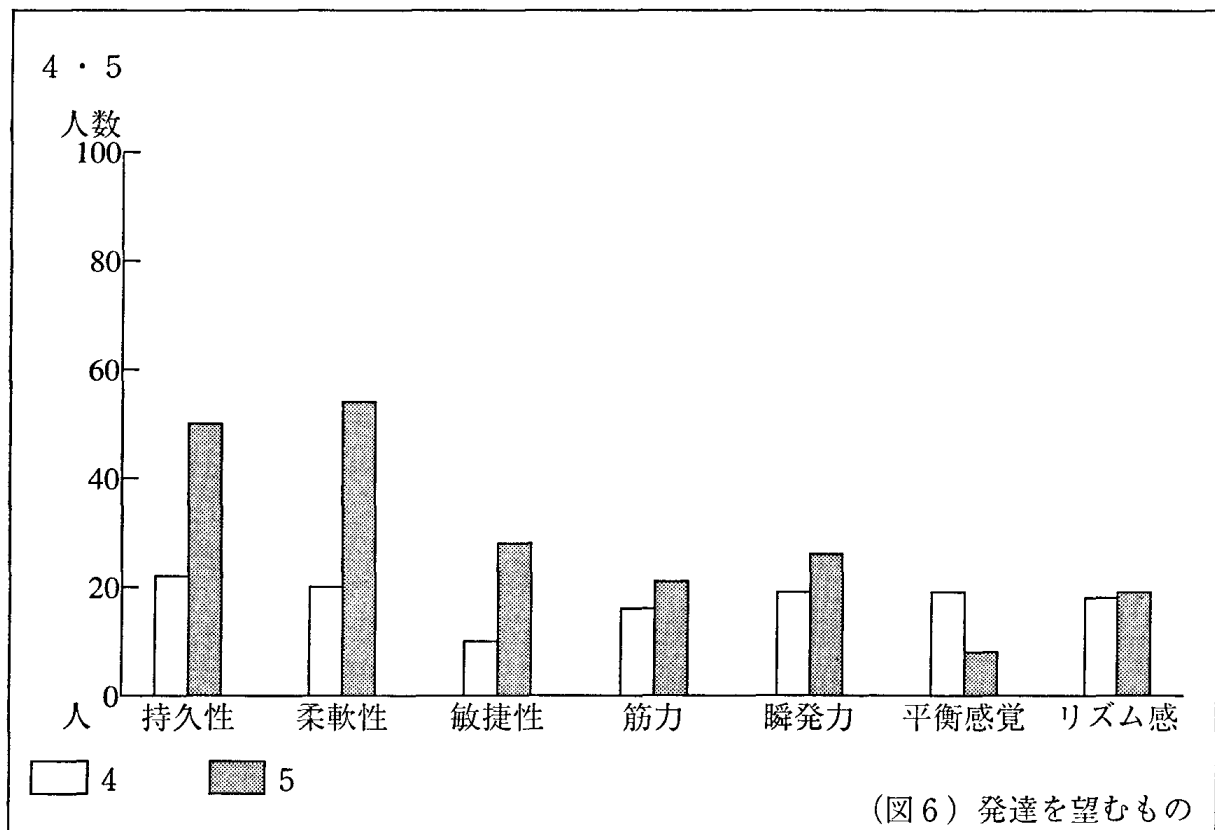


3. 運動能力について

運動能力は、普通33.7%、やや不満33.7%、不満15.2%と満足度は、低かった。(図5)

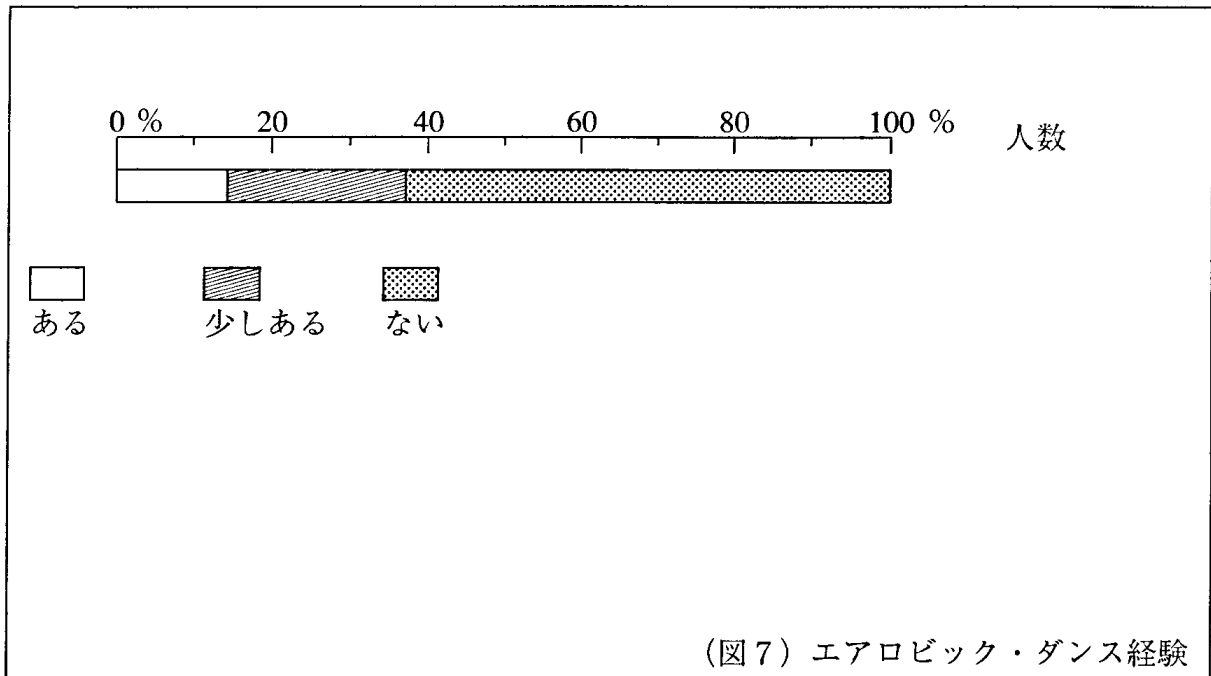


発達を望むものとしては、柔軟性56.3%、持久力54.3%が高い数値をしめしている。(図6)

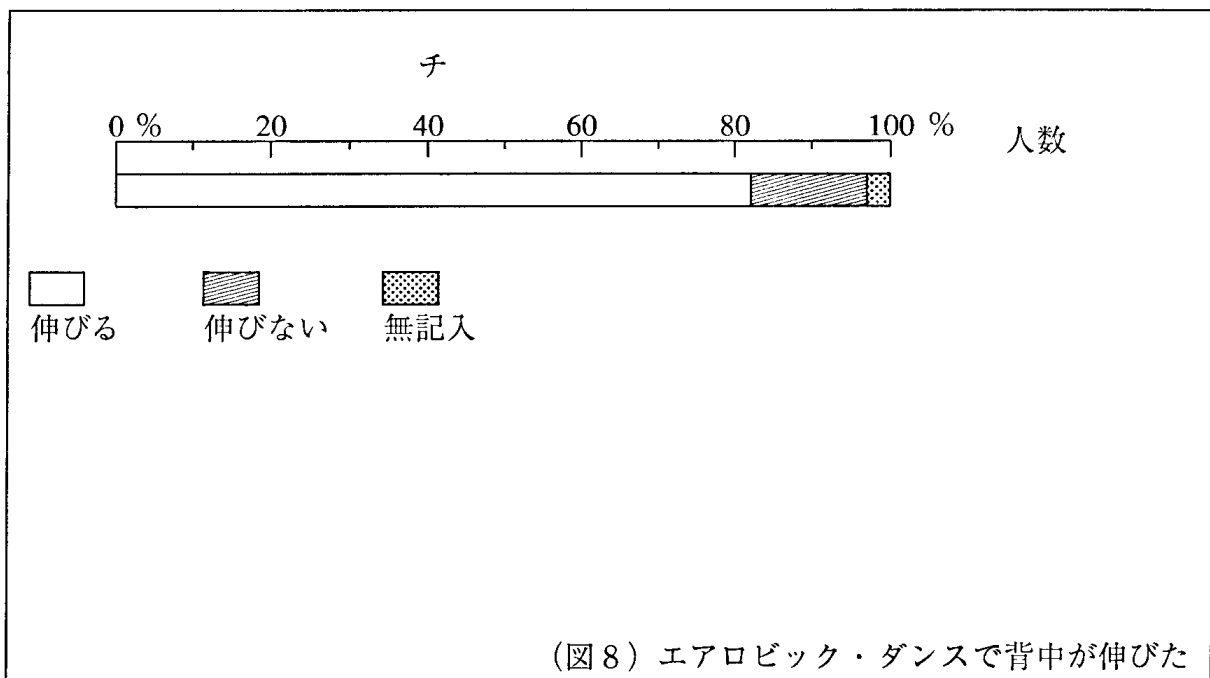


4. エアロビック・ダンスについて

小学校・中学校・高等学校での体育授業では、63.0%が、経験がないと答えている。(図7)



エアロビック・ダンスにおけるからだへの気付きとして、背中が真っ直ぐに伸びた81.5%と伸びない16.3%という結果を得た。(図8)



5. 運動実施前の左右の体重差と運動実施後の左右の体重差の比較

体重差の最大は、運動前は 12 kg, 運動後は 8 kg であり、最小は運動前も運動後も 0 であった。体重差の平均値は、運動前は 3.15 kg, 運動後は 2.94 kg であり、体重差の運動後の差の平均は、1.74 kg であった。

運動後の左右の体重差が 0 になったのは、全体の 10% であった。(体重差の最大は 4 kg, 最小は 1 kg)

学生の反応

- 1) 運動後左右の体重差が 0 (均等) になった学生は、かなり背筋をまっすぐに意識した。
- 2) 運動前と運動後の左右の体重差に変化がなかった学生は、普段から姿勢がよくないと言われていたり、側湾症や腰痛のある者もいた。
- 3) 左右の筋肉の差がはっきりと違う学生には、捻挫や骨折の経験者がいた。
- 4) エアロビック・ダンスは、気分がすっきりして、身体も軽くなるような感じがした。
- 5) 身体が、硬くて運動するのに不都合であった。
- 6) 腹筋・背筋の筋力不足が自覚された。
- 7) 持久力がないことがわかった。
- 8) 体重移動が難しい。
- 9) 身体の重心のバランスが大切であることがわかった。

ま と め

「運動後、背が伸びたように感じた。」、「普段姿勢が悪いことがわかった。」、「姿勢をこれから注意しようと思った。」、「採業が終わって気分が良くなった。」、「エアロビック・ダンスが、楽しく気軽にできるのがわかった。」、「今まで経験したことのない授業で、楽しかった。」、「からだが硬く柔軟性がないことがわかった。」など、授業後に学生から寄せられた感想である。

エアロビック・ダンスにおける BODY AWARENESS に関する一考察

これらは、「からだ全体を引き上げるようにする。」「おなかに力をいれること。」「背筋を真っ直ぐに伸ばすように。」と指示して運動を実施した効果であろう。

このように本研究の結果から、次のようなことが結論づけられる。

1) 学生の自分の身体への自覚は、乏しい。

しかし、自分のからだの気づきに主眼を置いた授業では、自分のからだの感じ方や自分のからだの見方が、個人によって異なり、それを客観的にとらえることは、困難な点を多く含んでいる。それにもかかわらず、からだの使い方やからだの変化を感じることで、からだへの関心や自覚が促されたことは評価できるであろう。

2) エアロビック・ダンスは、アレクサンダー・レストイングを併用することにより、身体の自覚を促すのに効果的な運動種目である。

エアロビック・ダンスとアレクサンダー・レストイングを組み合わせることによって、自分のからだへの気付き、また他の人のからだへの意識も深まり、エアロビック・ダンスを通じて音楽に合わせてからだを動かす楽しさを体験させることができた。

3) 今後、日常生活での身体の自覚の持続が重要である。

大学の体育授業は、生涯スポーツと直結する重要な時期であり、今後学生一人ひとりが、日常生活の中で心とからだの問題に、どのようにかかわってゆくかが課題となろう。

〈注〉

1) 神奈川新聞 1991. 10. 10.

2) アレクサンダー・レストイング (Alexander Resting) とは、アレクサンダー・テクニックによりバランスのとれた休息状態を作り出すことである。ところでアレクサンダー・テクニックとは、創始者のマシアス・アレクサンダーの名前をとったものである。それは、くびをらくに自由に、あたまを上の前に、背中を上下に伸び左右に拡がる、ひざを前にからだから離れるというものである。

3) Aerobics (有酸素運動) とは、呼吸により体内に酸素を十分に取り入れながら行う運動で、心臓・肺・管血などの機能が高まって、全身持久力が向上する。エアロビッ

クの理論を基礎として、音楽のリズムとダンスの楽しさを取り入れたプログラムが、エアロビック・ダンスである。

4) 女性の理想的身体については、シュトラッツが「対称的な直立の身体姿勢は、これを前から見ても、伸び伸びした姿勢である。軀幹軸は両肩関節を結ぶ線および両股関節を結ぶ線と垂直を成し、これら両線とその中央で交わっている。両脚軸は軀幹軸とほぼ平行して走っており、体重は両脚に均等に分けられている。」と述べている。(シュトラッツ著、「女体の美」、刀江書院、昭和45年、481頁より引用)

引用・参考文献

- 1) 蘆原英了, バレエの歴史と技法, 東出版, 1981.
- 2) バーロウ・W., 伊東博訳, アレクサンダー・テクニーク, 誠信書房, 1989.
- 3) ボリセンコ, J., 伊東博訳, からだに聞いて, ところを調える, 誠信書房, 1990.
- 4) グリーンバーグ, J. S. ・パグマン, D., 原田宗彦監訳, フィジカルウエルネス, ベースボールマガジン社, 1989.
- 5) Günther, H., jazz dance, Heinrichshofens Verlag. 1982.
- 6) 池上金治, 美しいプロポーション, 協同出版, 1968.
- 7) 窪田 登, 体力アップのストレッチング, 新星出版, 1984.
- 8) 小林信次, 舞踊美学, 逍遥書院, 1967.
- 9) クーパー, K. H., 加藤橋夫監訳, エアロビクス, ベースボールマガジン社, 1982.
- 10) ドゥブラー, , M. N., 松本千代栄訳, 舞踊学原論, 大修館書店, 1974.
- 11) マレイ, R., 松本千代栄・佐藤康子訳, ダンス学習法, 大修館書店, 1974.
- 12) 永田道子他, 「からだの気づきをうながす授業に関する一考察」全国女子体育 研究大会神奈川大会報告書 1990.
- 13) シュトラッツ, C., 高山洋吉訳, 女体の美, 刀江書院, 1970.
- 14) シュトラッツ, C., 高山洋吉訳, 人体の自然史, 刀江書院, 1970.
- 15) スーパージャー, S., 小川正三・蘆田ひろみ訳, やさしいダンスの解剖学, 大修館書店, 1990.
- 16) 武井正子・青木純一郎, エアロビック体操, 大修館書店, 1983.
- 17) 武井正子, からだとところにエアロビクス, 大修館書店, 1990.
- 18) 高橋和子, 「BODY AWARENESSと自己概念の関係—身長が伸びる体育実技—」, 日本体育学会第40回大会資料, 1989.
- 19) 刀根良典, 「よい授業をめざして—姿勢術・アレクサンダー・テクニークに学ぶ健康教育—」, 学校体育, 1989. 8.
- 20) ウェルス, C. L., 宮下充正監訳, 女性スポーツ生理学, 大修館書店, 1989.
- 21) ツァハリアス, G., 渡辺鴻訳, バレエ—形式と象徴—, 美術出版社, 1970.