

# 舞踊体操の研究

濱田昌子  
垣内昌代  
小田慶喜

表1 動きの分析の方法

生理的分析	解剖的分析
1. 頭 2. 首 3. あご	頭部・頸部 cervical
4. 胸 5. 肩 6. 背	胸・腰部 thoracic & lumbar
7. 肩 8. 上腕	肩・肩甲骨 shoulder & shoulder girdle
9. 前腕	前腕 forearm
10. 肘	肘 elbow
11. 手	手 wrist
12. 指	指 fingers
13. 大腿	股 hip
14. 膝	膝 knee
15. 足	足 ankle

## 【はじめに】

日本舞踊（以下、日舞）の稽古法は、各流派の特徴はあっても、昔からの習慣的稽古法を保持し、現在普及しているスポーツ科学などの影響を受けることなく継承されている。すなわち、基本的な動きや特徴ある演技のコツなども師匠の模倣と口伝えにより継承されるものであり、日舞の指導法研究や体育学の立場から日舞の動きを分析しようとする試みは少ない。このことは、日舞の指導および普及に大きな障害となっている。

本研究においては、慣習的稽古法を保持している日舞において動きを分割することは、芸術としての本来の姿を失うのではないかという危険性、日舞独特の演技法や動作を理解する手段としての慣習的稽古法の重要性などを考慮して、あえて日舞の動きを分析し、より一般的な指導法およびトレーニング法としての舞踊体操を創作した。

## 【方法】

以下の方法によって日舞を分析し、舞踊体操を創作した。

- ①日舞の動きを生み出している各部位毎の動きを細分化し系統だてる。
- ②その基本的動きがどの様に組み合わせられて日舞の単位動作と成立しているかを調べる。
- ③日舞の基本的動きを細分化した単位動作の組合せで、舞踊体操を創作する。
- ④舞踊体操のトレーニング手段としての効果を検討するため、心拍数測定し運動強度を求める。

## 【結果及び考察】

日舞の動きを「常の姿勢」を基本姿勢として、身体を関節を中心に数種の部位に分けて分類した。表1に日舞の動きの分析方法を示した。日舞の指導者が、使用する身体部位を示す言葉としては、「あたま」「あご」「くび」の様な表現があるが、バイオメカニクスや運動生理学等においては、頸部の筋によって運動がおけると理解されている。表1に示したように、身体表現を重視した「生理的分析」と、動く筋や関節を重視した「解剖的分析」の存在が認められる。身体表現を重視する舞踊のような運動の分析には、生理的分析を用いることが、より細から分析へ結び付くのではないかと考えられる。

表2に今回の分析法にしたがって動きを分析し

た例を示した。「鏡獅子」「恋の手習い」において、「あご」と「頭・首」について分析したものであるが、より細かな動きの分析が可能である。可能である。

表2 動きの出現回数

部位	動き	鏡獅子	恋の手習い
頭・首	横に曲げる	55	11
頭・首	上向きで曲げる	40	9
頭・首	横に振る	39	12
頭・首	まわす	21	5
頭・首	振り返る	18	3
頭・首	上下する	10	1
頭・首	下向きで曲げる	8	6
あご	まげる	98	88
あご	まわす	35	5
あご	出す	30	7
あご	引く	28	6
あご	左右に振る	26	12
あご	しゃくする	14	1
あご	上下する	7	0
あご	うなづく	2	0

このように、代表的な日舞を分析し、多く出てくる動きを中心にして舞踊体操を創作した。

表3に創作した舞踊体操を示した。初級はできるだけ単一の動作で構成され、中級は数種類の動きを組み合わせで構成した。今回は初級と中級の運動について報告するが、より技術的に難しい上級も存在する。

表3 舞踊体操

初級	中級	上級
1.準備運動	1.舞ばやし体操(後)	1.基本体操の40分プログラム
2.お辞儀体操	2.ゆっくり越天楽(後)	2.蝶(愛の表現)
3.舞ばやし体操(前)	3.足振り道成寺(後)	3.春の海(海の表現)
4.腰ひねり桜体操	4.音無し斎太郎	3.越後獅子 鶯娘の
5.やわらか荒城の月	5.お祭り体操	4.自由課題による創作
6.ゆっくり越天楽(前)	6.手拭春雨	
7.背のばしお江戸日本橋	7.元禄足拍子	
8.足振り道成寺(前)	8.はずみ篠山節	
9.波の手千鳥の曲	9.二枚扇伊勢音頭	
10.膝屈伸りんご節	10.まわる三番そう	

以上のように、日舞を指導者の経験に基づき動きの分析を行い、頻度の高い動きを含む体操を創作した。

軽度の運動としては、単一の動きを重視して運動を組み立てた。また、中等度の運動として、数種類の運動を組み合わせることによって体操を創作した。すなわち、エネルギー消費量に基づいた

強度の設定ではなく、指導者としての経験による主観的運動強度による分類である。そこで創作した舞踊体操について、現場でよく用いられる心拍数を測定することで、運動の強度の評価を試みた。

年齢の異なる3名の女子を被験者として、各舞踊体操中の心拍数を連続測定することにより、運動強度の立場から分析を行った。この3名は、いずれも日舞の経験者で、舞踊体操についてもトレーニングを終えている。

図1に初級の舞踊体操中の心拍数を平均した。

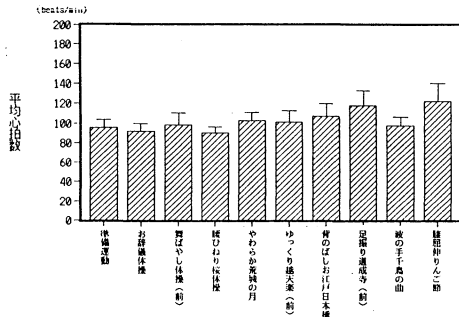


図1 舞踊体操(初級)の平均心拍数

いずれの運動も平均心拍数が120拍ぐらいまでの運動になっている。この強度は、1回拍出量の増加が定常状態にならず、心拍数の増加と1回拍出量の増加で心拍出量の増加を調整する運動と評価される。すなわち、有酸素運動としての効果を引き出すには、運動強度が低いことが推定される。図2は中級の舞踊体操について平均を示したものである。130拍から150拍の間に分布しており、有酸素トレーニングの手段としても利用できることがうかがわれる。

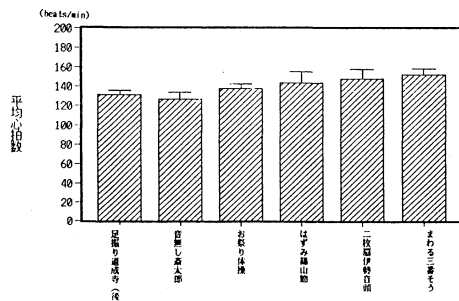


図2 舞踊体操(中級)の平均心拍数

以上の分析は、年齢の要素を無視して示しており、単に心拍数の値を読み取るだけでは、身体への負担度が正確にあらわされているか疑問である。そこで、今回各被験者に対して220から年齢を引いた値を最高心拍数として、最高心拍数に対する各種無階級体操の運動強度を分析した。

図3が初級の舞踊体操の%HRmaxを、図4

が中級の舞踊体操の%HRmaxを示したものである。運動強度としては、軽度の舞踊体操は70%よりも低い値を示し、中等度の舞踊体操は70%以上の値を示している。このように、有酸素的な運動効果を引き出すトレーニングの手段としても利用できる可能性が示唆された。

実際には、初級と中級の運動を組み合わせることで利用しており、被験者の体力特性を考慮して運動を与えるように考慮されている。

舞踊の指導者の立場から動きを分析し、舞踊体操を創作した。舞踊の指導法としても、また、身

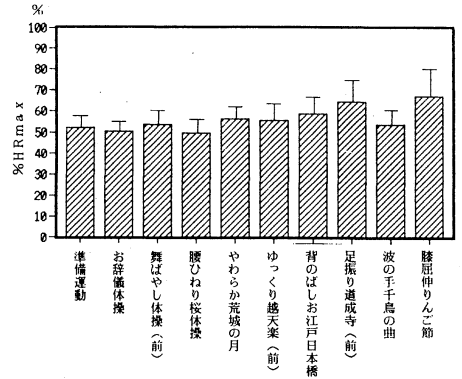


図3 舞踊体操(初級)の%HRmax

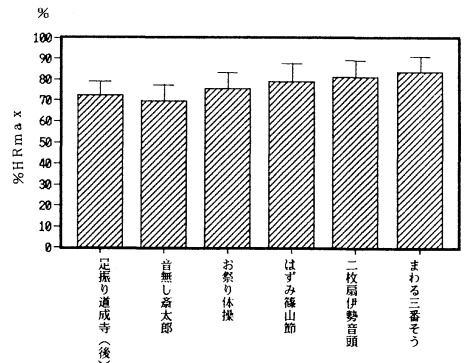


図4 舞踊体操(中級)の%HRmax

体のトレーニング法としても使用できる可能性を持っていると考えるが、日舞が持っている特徴を引き出しつつ今後さらに詳しい分析を行う必要がある。洋舞で実施されている練習法のように、日舞を基本的な動きに分割してしまうことは、芸術としての本来の姿が失われてしまうのではないかと解釈も存在する。しかし、継承されている指導法の難解さが、日舞の普及に影響を与えている可能性は大きい。日舞を体育的立場から分析することは、指導法のみならず、健康増進へも寄与する可能性が大きいと考える。