

バレエダンサーへの「新たな質的フィードバック」の試みとその効果

橋本有子 (お茶の水女子大学, CMA)
 村越直子 (武庫川女子大学)
 東出益代 (武庫川女子大学)

1. はじめに

肉体を駆使し表現技術を磨き続けるダンサーは、日々のレッスンで自身の課題と向き合い続ける。その中で、本人が描いている自己イメージと、ビデオに映る自分の姿や指導者をはじめとした他者が捉えている自己イメージとの乖離に直面する。しかしながら、具体的な解決策が見つからず悩みを抱えているダンサーは多い。本研究は、ソマティクスの立場よりダンサーの語り/言葉に表れる自己イメージとムーヴメントに表れる客観的事実をまとめた「新たな質的フィードバック」を試みる。本人の動きの癖を中心に、ダンサーの意識に上っていない側面に「気づき」を促すことができれば、ダンサーが抱えている課題を解決に導き、表現技術を高める一助となり得る。

2. 目的

バレエダンサー(以下ダンサー)一名 (17歳・女性・バレエ歴15年・プロ志望)を対象に「新たな質的フィードバック」を試み、フィードバック前後の比較より、効果の検討を行う。

3. 方法

以下図1に研究全体の流れを示す。

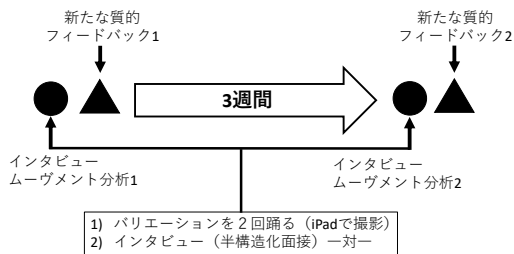


図1 分析、フィードバックの流れ

- ・ムーヴメント分析：分析者 (CMA) 一名により、記録された映像の分析をラバン・バーテニエフ・ムーヴメント・システムを用い肉眼で行なった。本システムはソマティクスの歴史上重要な役割を果たしてきており、人の身体運動を「包括的」に捉えることができる(Studdら、2013)。
- ・インタビュー分析：逐語に起こしたのち、二名の研究者各々が感情、思考などの内部感覚/認識を言語で抽出し、意識に上っていることを整理した。その後、照らし合わせながら再整理した。
- ・統合(トライアングレーション)：研究者三名で結果を照らし合わせ、言語化されていること、されていないこと、動きに表れていること、表れていないことをそれぞれ整理し、フィードバックシートを作成した。なお、本研究はお茶の水女子大学倫理委員会にて承認されている。

4. 結果および考察

・インタビュー、ムーヴメント分析1

ムーヴメント分析(動き)とインタビュー分析(言葉)の結果より、以下の4要素が浮かび上がった。以下表1にフィードバックシートを示す。

要素	A.動きに表れているもの	B.言葉に表れているもの	A,B.合わせて見えてくるもの
1.呼吸	・全体的に動きをサポートする呼吸、動きの中での呼吸の通りが弱い。	特になし	・動きと呼吸の連動について、動きにも表れず、意識にも上がっていない。
2.コア(丹田)	・コア(丹田)のサポートが四肢の動きに対して十分でない時がある。(2のコアが弱くなることも関連する)特に、肋骨、肩甲骨、鎖骨が固まる傾向がある。	「お腹が弱い分、なんかこうふにやふにや上体がふにやふにやするのが自分でもわかる」「全体的にはお腹が弱いので、なかま集める力とかが足りなくて」「なるべく腹筋を鍛えたい」	・コアの強化が必要であることは理解されているが、コアと四肢の動きとのつながりが少ない。
3.背骨、鎖骨、肩甲骨、上腕骨	・脊柱、特に首の終わりから胸の始まり(worksheet参照)の動きがあまりない。 ・腕の可動域は広いが、腕が後ろの空間に行く時に脊柱、肩甲骨、鎖骨、肋骨が運動していない場合がある。(体幹を固めている)ヒルエットの終わりが顕著。	「背中が硬いので、あまり、腰から後ろに反っちゃうことが、後ろに倒すとしたら多いんですけど。」	・背中の硬さは、脊柱の上部であり(首の終わりから胸の始まり;(worksheet参照)脊柱がひとつひとつ動き、運動している自覚が少ない。 ・この背中の硬さが、腕の動きとも関わっている。
4.表情	・目の動きが独立し、全体の動きの流れから離れる傾向がある。 ・口元に力が入っている。	「目線とか、やっぱり姫とジーンズの女の子ってちょっとやっぱり違うじゃないですか」「目線と少つぱり姫はないものがあるの」	・目線の使い方など顔の表情について自覚、充分に工夫しているけれど、からだ全体の動きと連動していない。 ・口元を固めている。

表1 ダンサーへのフィードバックシート

次に、レッスンで活用してもらう書き込み式ワークシートを作成した(図2)。

- 1.自分の身体の仕組みを学ぶ、言葉にする
- 2.自分の身体が動く感覚を言葉にする
- 3.具体的な動きとその時の身体の感覚を言葉にする、の三部構成である。自分の身体や動きに意識を向けるため「感覚の言語化」を中心に構成した。

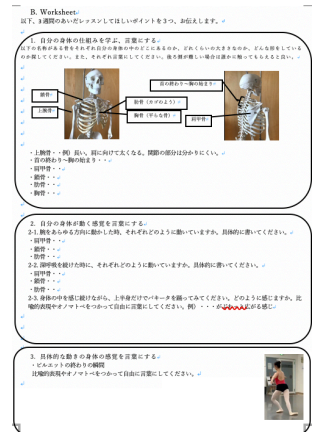


図2 書き込み式ワークシート

・インタビュー、ムーヴメント分析2

三週間後に再び同じバリエーションの撮影およびインタビューを実施し、分析した。結果、ダンサーより「空気がザッと広がっていく感じ」、「(首や鎖骨、胸などを触りながら)柔らかくなる感じ」、「息を吐いて放出する」、「息を深く吐いて、鎖骨を長く伸ばす」などの言語が表出し、また動きにもそれらの変化が表れていたことがわかった。フィードバック2シートでは図3のように具体的に変化が見られた部分を動画より切り抜き視覚化した。「解釈が難しい言語があった」、「感覚の言語化は初めてで戸惑った」といったダンサーからのフィードバックは、今後の課題とする。

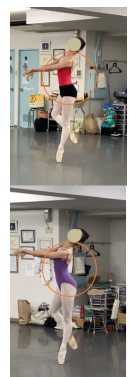


図3 変化が見られた箇所

5. まとめ

ダンサーへの「新たな質的フィードバック」は、表現技術を高める一助となる可能性があることが示唆された。今後対象者を増やし検討を続ける。