

体育実技授業「ダンス」へ学生の関心度を高める工夫の一考察

中西 増代[†]

Approaches to Enhance Students' Interest in Dance as Part of Physical Education

NAKANISHI Masuyo

Abstract

An attitude survey on dance was conducted in the initial and last dance training sessions of a physical education course offered in the first half of FY 2016. The survey involved 23 female university students living in Western Japan and measured changes in the students' attitudes toward dance. In addition, a midterm anthropometric and fitness measurement was performed. In the attitude survey, positive comments, such as “My expressive skills improved” ($p<0.001$), “I could share my feelings with others through dance” ($p<0.001$), and “Creation and presentation through collaboration with others led me to develop senses of accomplishment and refreshment” ($p<0.001$), were frequently observed. Furthermore, in the free-descriptive section, a large number of the students stated: “Performing creative dances was so enjoyable that I would like to dance again if there is another chance”.

After receiving the training that comprised the course curriculum, students began showing greater active attitudes towards dancing and being physically creative, rather than regarding course content as compulsory. This supports the appropriateness of the contents during the dance training sessions, and indicates that the experience of participating in them leads to self-directed activities in future physical education programs. In line with this, it may also be useful for students who desire to be engaged in nursery services or education to become supervisors who actively perform expressive activities.

[†] 大阪産業大学 全学教育機構 非常勤講師

草稿提出日 6月29日

最終原稿提出日 7月20日

Key words : female university students, motivation, teamwork, attitude surveys

I. はじめに

大学一年生の前期は初めて一人暮らしを始めた学生も多く、学習環境・生活環境・友人関係などが大きく変化したばかりの時期で、大きな期待と大きな不安の双方を抱きながら学生生活を送っている。山本ら(2012)は、早期に大学環境に適應していく方が充実して学生生活を送ることが出来ると報告している。また、高山ら(2008)の研究は、体育実技授業において学生間のコミュニケーションを活発に行うことにより社会的スキルの獲得に役立つことを示唆している。

「ダンス」という授業の特性は、自分のイメージを創作し、そのイメージを動きに変えて振り付けし、動きを直しながら踊り創作ダンスへと完成させていく楽しみや、チームで作業したダンスを発表し合い、他のグループの創作作品を観賞して、互いの表現美を認め合い、共に達成感の喜びを体験することが出来る。小笠原(2015)は、自ら表現する力の向上を目指すと共に、他者の表現を見取る・読み取る・感じ取る力を養いたいとし、養うに至らないまでも、これらを意識するという経験を積むことで保育者に必要な表現力向上の一助となると述べている。保育専攻の学生らは他者との関わりを大事にする傾向があるのでダンス授業も指導しやすいが、その分、学生は大きな成果が得られるよう指導者は配慮すべきである。岡本(2003)も、幼児教育科学生は、一般学生に比べると人と関わることに積極的で、人前に立つことも厭わない学生が多いといった保育者養成科目履修者としての共通の傾向もあると報告している。

ところで、ダンス領域における先行研究によると、現代的なリズムダンスの授業は学生の興味関心が高く、ダンス領域内で最も採択率が高い(中村2012)とされながらも、その一方において、授業をどう創るかについてはまだまだ検討の余地がある(松本2012)とも言われている。

現代的なリズムダンス授業の学習内容に関連する先行研究・指導資料については、自由な運動学習を中心に行うものと定型の運動習得学習を中心に行うものに大別することが出来る。自由な運動学習の例としては、村田(2012)、中村ら(2011)、本村・戸田(2003)などの文献などで紹介されているものがあげられる。自由な運動学習では、学生同士が自由に関わりあって踊ることが重視され、『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踊ること』を強調することが大切であり、ダンスのステップを習い覚えて踊ったり、揃って踊る練習に時間をかけたりするのではなく(村田, 2012)とされている。

よって本研究では、本ダンス授業を体験することにより学生が「自分の表現や自己の気づきなどについてどのように意識が変化するか」、「発表することに対してどう思ったか」などを調査し、今後の授業の展開に結び付け、今後学生が授業内外での自主的活動に目覚め、ひいては将来保育現場や教育現場での積極的な表現活動に繋げられるようになることを目的とした。

Ⅱ. 方 法

1. 対象：西日本地区の女子大学生で、平成28年度一年生前期体育授業受講者23名である。
2. 授業期間：平成28年度前期4月中旬～7月下旬までの3ヶ月間（全15回）である。
3. 授業内容

女子大学で行った授業内容全15回を表1に示した。1回の授業時間は90分実施した。

4. アンケート調査

アンケートは創作ダンス初回授業終了後と最終回授業終了後に質問紙による意識調査および感想を自由記述として実施した。なお、質問項目は原田（2006）の作成した「舞踊の感情昇華に関わるカテゴリーと質問項目」を参考に筆者が追加・作成した。全質問項目に対して、「とてもそう思う」5点、「まあまあそう思う」4点、「どちらでもない」3点、「あまりそう思わない」2点、「全然そう思わない」1点の5件法を採用した。統計的解析に

表1. 授業内容

	日時	テーマ
第1回	4月12日	オリエンテーションと実施種目の決定
第2回	4月19日	技術とコンビネーションの習得（ヒップホップダンス）
第3回	4月26日	
第4回	5月10日	技術とコンビネーションの習得（エアロビックダンス）
第5回	5月17日	
第6回	5月24日	技術とコンビネーションの習得（ヨガ）
第7回	5月31日	
第8回	6月7日	
第9回	6月14日	体力測定
第10回	6月21日	体力測定結果の解説と創作ダンスのグループ決め
第11回	6月28日	創作ダンスグループで基本的技術練習と振り付けづくり
第12回	7月5日	創作ダンス技術とコンビネーションの習得
第13回	7月12日	創作ダンス発表会に向けての練習
第14回	7月19日	創作ダンス発表会
第15回	7月26日	まとめ（創作ダンス発表会映像観賞など）

はMicrosoft Excelを用いて平均値に対してt検定を行い、危険率5%未満を有意とした。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の形態および体脂肪率の結果

表2は、対象者身体組成の平均を示したものである。対象者の年齢は、19.0歳、身長は、160.04±5.01cm、体重は、52±6.95kg、体脂肪率は、24.29±4.09%であった。表2は、対象者の形態および体脂肪率を示したものである。

表2. 対象者の平均身体組成

年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	安静時脈拍 (回/分)
19.0	160.04±5.01	52.0±6.95	24.29±4.09	75.75±11.35

2. 体力測定結果

表3は、体力測定結果の平均値を示したものである。握力右は、27.21±4.64kg、握力左は、24.21±5.07kg、垂直跳は、37.63±5.16cm、反復横跳は、47.63±5.71回、立位体前屈は、8.83±7.90cm、肺活量は、2930±439.93mLであった。

表3. 体力測定結果の平均

肺活量 (mL)	垂直跳 (cm)	反復横跳 (回)	立位体前屈 (cm)	握力右 (kg)	握力左 (kg)
2930.0±439.93	37.63±5.16	47.63±5.71	8.83±7.90	27.21±4.64	24.21±5.07

3. 初回授業終了後と最終回授業終了後での意識調査の比較結果

表4は、ダンス授業の初回終了後と最終回授業終了後との意識調査比較の得点を示したものである。有意な上昇を示した項目は、③「楽しく踊ることができた」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、4.13±0.92→4.74±0.45 (p<0.01)であった。④「一緒に踊った人と、気持ちを通じ合った」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、4±1.00→4.65±0.49 (p<0.001)であった。⑤「自然と笑顔になっていた」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、4.26±0.96→4.78±0.42 (p<0.01)であった。⑥「踊り終わった後は爽快感を感じた」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、3.74±1.05→4.65±0.57 (p<0.001)であった。⑨「達成感が得られた」は、初回から最終回にか

表4. 創作ダンス授業の初回後と最終回後との意識調査比較

質問項目	初回		最終回		有意差
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
1 自分を思い切り出すことができた	3.3	1.22	4.48	0.67	
2 間違えずに踊ることができた	2.57	1.20	3.87	1.01	
3 楽しく踊ることができた	4.13	0.92	4.74	0.45	**
4 一緒に踊った人と、気持ちを通じ合った	4.0	1.00	4.65	0.49	***
5 自然と笑顔になっていた	4.26	0.96	4.78	0.42	**
6 踊り終わった後は爽快感を感じた	3.74	1.05	4.65	0.57	***
7 緊張した	3.43	1.27	3.26	1.42	
8 恥ずかしかった	3.26	1.42	2.91	1.44	
9 達成感が得られた	3.61	1.08	4.7	0.47	***
10 仲間と協力できた	4.0	1.13	4.74	0.54	**
11 表現することは楽しい	3.96	1.11	4.43	0.73	*
12 表現力が向上した	3.52	1.08	4.48	0.67	***
13 自分なりに表現できた	3.65	1.07	4.43	0.79	**

*** : p < 0.001, ** : p < 0.01, * : p < 0.05

「とてもそう思う」5点、「まあまあそう思う」4点、「どちらでもない」3点、「あまりそう思わない」2点、「全然そう思わない」1点

けて、有意な上昇を示し、 $3.61 \pm 1.08 \rightarrow 4.7 \pm 0.47$ ($p < 0.001$)であった。⑩「仲間と協力できた」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、 $4 \pm 1.13 \rightarrow 4.74 \pm 0.54$ ($p < 0.01$)であった。⑪「表現することは楽しい」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、 $3.96 \pm 1.11 \rightarrow 4.43 \pm 0.73$ ($p < 0.05$)であった。⑫「表現力が向上した」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、 $3.52 \pm 1.08 \rightarrow 4.48 \pm 0.67$ ($p < 0.001$)であった。⑬「自分なりに表現できた」は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示し、 $3.65 \pm 1.07 \rightarrow 4.43 \pm 0.79$ ($p < 0.01$)であった。

自由記述アンケート調査結果

① 1回実技授業後

- ・初めは、みんなが周りに頼っていて、なかなか曲も決まらなかったが、好きな曲を出し合って、納得のいく曲にチームで決めた。
- ・ダンスは苦手だったので嫌だったが、時間の最後は楽しくなっていた。
- ・初め、ダンスの振り付けを見て、こんなことが出来るのか不安だと思った。

- ・一回目の曲決めの時から楽しかったけれど、ダンス未経験者なので不安だった。
- ・初めて話す人もいたけど、すぐに打ち解けたのが嬉しかった。
- ・同じチームのメンバーとまだ打ち解けられてなくて、上手くいか不安だった。
- ・初めての創作ダンスだったので、恥ずかしいという気持ちが大きかった。

②第2回実技授業後

- ・教えてもらって踊るのが楽しかった。
- ・一回目より難しかった。
- ・みんなでダンスの振り付けをするのが少し難しかったけど、どんどん振り付けが決まっていってダンスっぽくなってとても楽しかった。
- ・曲を決めてしまうと案外はやく進んで、この日にほとんど振り付けが出来て驚いた。
- ・ダンスの上手な人が丁寧に教えてくれて嬉しくなり頑張ろうと思えた。
- ・元ダンス部の人リーダーとなってくれて、少し出来るようになった。
- ・色々なアイデアが飛交って楽しかった。
- ・みんなと仲良くなってダンス授業がもっと楽しくなった。
- ・ダンスの方針が決まってきて、希望がみえてきた。

③第3回実技授業後

- ・踊りも慣れて、気持ちが余裕になってきた。
- ・完璧に覚えて、位置なども工夫して、どんどんバージョンアップ出来た。
- ・振り付けが決まって、踊る位置を決めていると一体感がうまれてきて楽しかった。
- ・みんなと曲に合わせて振りがそろうように、動きをゆっくりして練習した。
- ・段々メンバーと仲良くなってきて、体育が楽しかった。
- ・構成も考えダンスが決まって、完成度が高まってきた。
- ・グループ内で2つに別れて見せ合いをして、アドバイスし合いました。
- ・恥ずかしさにも慣れ、楽しく踊れるようになった。

④発表会后

- ・みんなで揃って踊ることが出来て、笑顔で楽しく踊れて、凄く良かった。
- ・家でも練習して、皆が凄く協力した結果、ダンスが凄く揃っていて、とても嬉しかった。
- ・この曲は凄く大好きな曲で、覚えやすいダンスでもあったので踊っている時、最高に楽しかったです。そして全員で揃ってダンスをみせることが出来たので、本当に良かった

です。達成感も自分の中であったので、この授業を受けて良かったです。

- ・発表まで不安があったけれど発表後は頑張って良かったと思いました。
- ・創作ダンスというのが初めてで、協力したり、息を合わせたり良い経験になり、踊っている時、とても楽しかったので、また、機会があったらしてみたい。
- ・一番个性的で楽しくダンスが出来て良かったです。
- ・練習の時より緊張して少し振り付けを間違えてしまったけれど楽しかった。
- ・ダンスを覚えたりタイミングを合わせるのは大変だったけど、最終的に「もっとダンスしたい」となるくらい楽しかった。またダンスしたいです。
- ・最後に振り付けが変わって、不安で一杯だったけれど、とても上手に踊れたし、何よりもとても楽しんで笑顔一杯で踊ることが出来て良かったです。みんなとも仲良くなった気がするし、良い経験になったと思いました。この授業を選択して良かったです。
- ・一つのをみんなと力を合わせて作る楽しさを味わうことが出来た。
- ・どの班も素晴らしかった。
- ・緊張しましたが、自分なりにベストをつくすことが出来ました。
- ・別の学科の人とも一緒に踊れて良かったし、一体感が出来た。

IV. 考 察

本研究では、本ダンス授業を体験することにより学生が、自分の表現や自己の気づきなどについてどのように意識が変化するか、発表することに対してどう思ったかを調査した。「楽しく踊ることができた」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.01$)。初回後の時点で既に4.1点以上であり、対象者は「楽しさ」を充分感じる事が出来ていることがわかる。そして楽しさを感じる為には踊りを正確に踊ることが出来るかどうかはさほど問題にはならないということがこの結果からみてとれる。「一緒に踊った人と、気持ちが通じ合った」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.001$)。初回から4点以上であるが、本教材を行うことにより、更に他者との内面的な繋がりが増したと考えられる。「自然と笑顔になっていた」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.01$)。初回から4点以上であるが、本教材を行うことにより、「自然と笑顔になっていた」と感じていると推察される。「踊り終わった後は爽快感を感じた」の項目は、初回から最終回にかけて有意な上昇を示した ($p < 0.001$) ことから、仲間と踊ることにより、心身の爽快感を覚えることが出来たのではないかと推察される。「達成感が得られた」初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.001$)。全身を使って思い切り動き、仲間と共に授業内で練習を重ねてきたことが大きいと推察さ

れる。「仲間と協力できた」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.01$)。初回の段階から既に4点台であり、良好な人間関係が構築されていたと考えられる。またチームごとの話し合いや練習、本番を通じてその関係はより深まったと推察される。「表現することは楽しい」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.05$)。ただ踊るだけでなく「表現する」ことを意識出来ていたと言える。「表現力が向上した」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.001$)。ダンスが上手くなったという表面的な動きの上達に着目していると予想出来る。「自分なりに表現できた」の項目は、初回から最終回にかけて、有意な上昇を示した ($p < 0.01$)。「自分たちの作品のテーマ」に沿った動き方や表し方が出来たと推察される。

これらのことから、ダンス授業において、ダンス自体が楽しいという気持ちを持つこと、明確な目標が持てること、挑戦水準と技能の釣り合いがとれていることが重要となると考えられる。

V. まとめ

ダンス授業の前後に実施した意識調査の比較および感想などから、自分自身の「表現力が向上」 ($p < 0.001$) し、「一緒に踊った人と気持ちが通じ合った」 ($p < 0.001$) とか、みんなと作品を創作し発表する「達成感・爽快感」 ($p < 0.001$) を味わえたなどというポジティブな趣旨の回答例があったことから、ダンス授業が学生に良好な影響を与えることがうかがえた。

本調査研究対象の授業が、「創れ」「踊れ」と言われなくても、課せられた教材を経て自ら「創りたい」「踊りたい」という欲求が芽生えた授業内容と判断出来たのは喜ばしい。ダンス授業の体験後に、「またやりたい」「もっとやりたい」という願望が芽生えるのであれば、このダンス授業での体験が、今後授業内外での自主的活動に繋がり、ひいては将来保育現場や教育現場に就職希望する者には、積極的な表現活動を実践出来る指導者に繋がることが期待出来る。

参考文献

内山須美子・奥山美希・松尾健太「ダンス学習の動機づけに関するテキストマイニング分析－中学生の「現代的なリズムのダンス」の授業と事例として－」『白鷗大学教育学部論集』7(1), (2013), pp.173-209.

小笠原大輔「保護者養成にいける身体表現教材「おもしろダンス」に関する実践報告」『湘

北紀要第』36号，（2015），pp.25-38.

岡本雅子「創作ダンス研究～リズムから創作へ～」『日本保育学会大会発表論文集』56，（2003），pp.290-291.

高山昌子「ライフスキル獲得を目指した授業実践：大学における体育実技授業の効果」『大阪体育大学紀要第39巻』，（2008），pp.304.

中村恭子「ロックのリズムで動くー止まる，明日からトライ！ダンスの授業 全国ダンス・表現運動授業研究会編」『大修館書店』，（2011），pp.94-95.

中村恭子「移行期のアンケート調査から見てきたダンス教育の展望と課題」『体育科教育60（2）』，（2012），pp.18-21.

松本富子「学校におけるダンス教育の変遷を辿るー日本の文化的特質の中に萌芽し発展したダンスの教育ー」『育科教育60（2）』，（2012），pp.10-13.

村田芳子「表現運動ーリズムダンスの最新指導法 よくわかるDVDシリーズ 村田芳子編」『小学館』，（2012）.

本村清人・戸田芳雄「新しい課題に対応する中学校保健体育科モデル 松本富子編」『明治図書』，（2003）.

山本浩二・中井聖・中山忠彦・川西正博・兒玉友「福祉系大学新入生のライフスキル獲得の調査」『近畿医療福祉大学紀要第13巻・第1号』，（2012），pp.17-22.