

豊かな営みとしてのダンス

—平成20年度公開講座の記録—

Dance as an Intimate Work –A Report of 2008 Community Education Course—

- 福本まあや／富山大学芸術文化学部、猪崎弥生／お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科、石澤宣子／高岡第一学園幼稚園教諭・保育士養成所、高岡第一学園附属第二幼稚園、中川文可／中川モダンバレエアカデミー
FUKUMOTO Maaya / The Faculty of Art and Design, University of Toyama, IZAKI Yayoi/ Graduate School of Humanities and Sciences, Ocahomizu University, ISHIZAWA Nobuko/ Takaoka Daiichi Gakuen –Kindergarten-Teacher and Nurse Training School, Takaoka Daiichi Gakuen Daini Kindergarten, NAKAGAWA Fumika/ Nakagawa Modern Ballet Academy
- Key Words: community dance, dance education, contact improvisation, communication, play

要旨

本稿は、平成20年度富山大学公開講座「豊かな営みとしてのダンス」の実施内容とそこで得られた講師の知見を報告するものである。講師である筆者は、各々の立場から、実施意図、実施内容、受講生の様子を記録し、ダンスが上演という目的から離れたところで、自他の理解を深めるコミュニケーションの活動、すなわち「豊かな営み」として成立しえるかを考察する。

1 はじめに

1.1 目的と方法

本稿では、平成20年度富山大学公開講座「豊かな営みとしてのダンス」（以下、「本講座」と略記）の実施意図、実施内容と講師の所見を報告する。本講座は、4名の指導者が趣旨・目的を共有し指導を展開したという特徴があり、舞踊教育の在り方を考える際の有意義な事例になると考えられる。主要な資料として、本講座時の配布資料¹⁾、本講座のVTR記録²⁾、受講生へのアンケート結果³⁾を用いる。

1.2 講座の概要

本講座は、大学、専門学校・幼稚園、バレエ教室という所属を異にする4名のダンス指導者が、それぞれの立場から、ダンスの楽しさやその指導法を伝えようとして、平成20年6月21日、28日、7月5日に、「教育・保育関係者、身体表現やダンスに関心のある方」を対象として開講した。各日3時間の中で、2人の講師が半分ずつ指導する内容で構成した。4名が共有した点は、ダンスというものを、観客を楽しませるといった目的から少し離れて、自らの身体に向かい合い、そして他者とともに行う創造的な活動として考えてみようという意図である。講座の名称にある「豊かな営み」という表現は、ダンスを、非日常の特別な活動として捉えるのではなく、生き

ることや他者／環境との関わりを豊かにする日々の活動の一部として捉えたいという思いから生まれている。

受講申込者は22名（女19、男3）、その年齢層は10～60代と広く、学校や福祉施設等にてダンスを指導する専門家から、趣味として楽しむ一般の人々まで、またダンス経験の長短やそのジャンルにおいても様々な経歴の人が集まった^{*1}。

1.3 講座の構成

初日の前半は、猪崎がコミュニティダンス^{*2}のグループ「ベストプレイス」（竹中幸子主宰）の活動の事例報告を通して、「見せないダンス」がもたらす可能性についての講義を行った。この講義を通して、本講座の目指すダンスの在り方を伝えるとともに、互いに初対面の受講生の間に、共通の前提を創り出すことを意図した。

初日の後半及び2日目の後半は、福本が担当し、コンタクト・インプロヴィゼーションという即興ダンスの実技指導を行った。コンタクト・インプロヴィゼーションは上演芸術舞踊の文脈から発生しながらも、現在はコミュニティダンスとしても展開しているもので、本講座の企画の発端となったものである。「からだの声に耳をすます」（初日）「関わりから生まれる動き」（2日目）とそれぞれテーマを定め、他講師の内容と関係をもたせつつ、さらに3日目の内容につながるように構成した^{*3}。

2日目の前半は、中川がストレッチングとバレエ・テクニックに基づく立ち方の実技指導を行った。これは、バレエ的な動きを紹介するというのではなく、本当の意味での楽しいダンスとは運動学的に無理のない動きにも通じるべきである、という意図からである。補足として福本が骨格模型を用いて、主要な関節や筋肉についての説明を行った。

3日目は「からだ遊びのための新しいアプローチ」というテーマで、前半は石澤が幼児教育の文脈で展開して

いる教材を通して、「遊ぶ」すなわち、目的から解放されたところで、素材（ここでは身体）そのものを共に味わい探求することを紹介した。後半は、同様のねらいで、福本が「スコア」^{*4}を用いた集団即興の手法を紹介した^{*5}。本講座の最終日に「遊び」を持ってきた意図は、遊ぶことが大人にとっては最も難しいと考えたためである。「遊び」を通して、習慣や先入観から自由になどところで、創造性やコミュニケーションのスキルを育むことをねらいとした。

2. 実施内容と所見

2.1 第1日目

(1) コミュニティダンスの可能性

～見せないダンスから見えてきたもの～

ダンスには様々な種類がある。バレエ、日本舞踊、モダンダンスのような上演を目的としたダンス、学校教育のなかで行われるダンス、また、地域で伝承されてきた民俗舞踊など。本講座の最初の講義では、年齢や障害の有無に関わらず豊かで瑞々しいダンス活動を展開しているグループの事例を通して、より広い視野からダンスの可能性を考えるきっかけを提供したいと考えた。以下に、講義で述べた概要をまとめる。

私（猪崎）は、ベストプレイス（竹中幸子主宰）の活動に触れたことによって、コミュニティダンスのあり方考える機会がもたらされたと思っている。その理由は、ベストプレイスがとりわけ今までのダンスとは違って見え、新鮮な感じがしたことによる。ダンスというと他者に向かって見せる、表現することを目的としたものと考えていた私にとっては、ベストプレイスでの参加者たちが、見せようという積極的な働きかけはなく、その人の中でダンスという豊かな営みを楽しんでいるように見えたことに驚きを感じた。ベストプレイスでは、指導者と参加者が同じ立場で、言葉を介さない身体をつながりて動いているように見えた。これは、絶妙なスタンスの身体が語る指導と考えることができる。言葉のない、身体だけで能弁に語るダンスの世界を垣間見たような気がした。ベストプレイスで行われていたダンスは、動きを与えるのではなく、参加者の身体から見えてくる静かな心模様を引き出し、そこから身体の動きとして生み出される過程を見守る指導がなされていた。すなわち、動きの完成度を高めようとするのではなく、また参加者にもそのようなことを意識させずに素直に身体が動きたいとする方向に向かわせるようなやり方である。

こうしたやり方は、言葉の力に寄りかからない、味わいのある、なごみのある、浸ることのできるダンスの世界を成立させる。気配を感じる、他者とつながることのできる世界である。もちろん、言葉のやり取りは当然あ

るが、それが大きな要素ではなく、言葉の介在がなくてもつながる、感じあえることでダンスを行い、これまでのダンスと全く違った空気感を生み出す。

また、そこで行われる「見る」という活動も、対象を評価するのではない。「見せる」時も他者からの目で自分を確認するためであり、よく見せたいと思っているわけではない。それは、ダンスのダイナミクスそのままを見る、見せるということになる。そのまま感じる、そのまま眺めているということは、次元の低い初歩的な段階かもしれないが、そのゆったりとした無理をしないダンスの取り組みで成立する踊る場（フィーリング、気配、空気）を共有することによって生まれる豊かな味わいが重要なのである。わざわざ人に何かを伝えようとするのではなく、感じあえることによって成立する場の共有である。ベストプレイスが行うコミュニティダンスとは、心も身体も解放されたときに踊られるもので、伸びやかで、調和的なダンスの活動として捉えられる。（猪崎）

表1 ベストプレイスのこれまでの活動

平成 12年	9月	発足
	12月	騎西町主催 家庭教育学級にて パフォーマンス発表（騎西町文化会館）
平成 16年	2月	パフォーマンス“すぐそばにあるもの” を発表（騎西養護学校）
平成 17年	3月	彩の子ネットワーク主催のイベントで発表 （埼玉県民活動センター）
平成 19年	7月	パフォーマンス“TSU・NA・GU”を発表 （パストラルかぞ小ホール）
平成 20年	3月	彩の子ネットワーク主催のイベントで発表 （埼玉県民活動センター）



写真1 ベストプレイスの映像を用いて紹介する様子

(2) コンタクト・インプロヴィゼーション1 ～からだの声に耳をすます～

本講座の初日後半、そして2日目後半の各90分は、コンタクト・インプロヴィゼーションというダンスの即興の形式の学習素材を紹介した。この形式の指導法は多様に展開しているが、初回は自身の身体を内側から捉える経験を重視した「からだの声に耳をすます」というテーマを設定して、学習内容を構成した(表2)。

ここでいう「からだの声」とは、一つには、伸びや欠伸のように意志とは関係なく自律的に身体から生じる動きを指して用いている。「からだの声に耳をすます」とは、身体の各部位に意識を向け、日常であれば意識/無意識的に抑制されている自律的に生じつつある身体各部位の動きが発生するにまかせて、そこにどんな動きが生じて



写真2 導入部で行った「寝返り」(表2の3)の様子

くるかを観察するということの意味している。と同時に、他者に動かされる経験や他者を動かす経験の中で、まるごとの自分自身、つまり身体のみならず心の側面もふくめた自分自身が、どのように感じるか、どのような反応を他者に対して起こすかを観察することを意味している。

初日の内容を構成するにあたっては、受講生のほとんどが、ダンスの動きを外見で捉えることに慣れている者と想定し、導入部(表2の1~3)に十分な時間をとり、他者との身体接触を始める前に、自身の身体各部位に意識を向けるように促した(写真2)。

続いて初日の主活動「Yesマン」の準備段階として「タッチ&ムーブ」を行った。「Yesマン」とは、相手の直接的な指示(接触)を常に受け入れて動くエクササイズである。この活動では、相手の指示に従っているように一見見えるが、実際は自身が以前に経験したことのある動きに置き換えてしまうという間違いが起こりやすい。そのため「タッチ&ムーブ」という指示(タッチ)に対する応答(ムーブ)に活動を限定して身体の各部位へのより繊細な集中を促すことを行った。

「Noマン」の活動は、相手の指示に対して常に抵抗する動きを行うエクササイズである。指示は力(または重さ)として身体の様々な部分に加えられることになるため、身体の各部位で、様々な方向に向けて力を発揮する(又は重心を移動する)ことができれば、相手の指示に応答することはできない。また、指示を出す側にとっては、相手を転倒させることが目的ではないということ十分に理解し、相手が十分に応答できる速さで力

表2 「コンタクト・インプロヴィゼーション1-からだの声に耳をすます-」の主な内容(初日)

項目	活動内容
1 空間を歩く	指示(後ろ向き/人と人之間/特定の人を視界に捉えて等)に従いながら自由に歩く。
2 背骨と股関節	立位で上下動(バウンス)、ロールダウン、仰臥座位で両脚部を動かす。
3 寝返り〜スモールダンス	仰臥姿勢から呼吸やイメージに集中しつつ横臥、伏臥、横臥と寝返りを行う。続いて、脚部、腕部、首等のストレッチを行いながら、立位に戻る。さらに閉眼立位にて「スモールダンス」を行う。
4 タッチ&ムーブ	2人組で、AはBと向かい合って立ち、Bを指一本で触れる。Bは、立位(閉眼または開眼)で、Aに触れられた部位のみを、その強度に応じて動かす。
5 オクトパシーダンス	両腕をオクトパシー(タコ)のように動かしながら、一斉に空間を歩く。続いて、2人組で、互いに相手のキネシフィアに腕や足を伸ばしつつ、衝突しないように動く。
6 Yesマン	2人組で、AはBに触れて、Bを動かす。Bは常にAの指示に従って動く。
7 抵抗の10段階レベル	2人組で、AはBの身体に触れて徐々に力を加え、徐々に力を抜き、Bは、Aの力の具合に応じて抵抗し、立位静止を保つ。
8 Noマン	AはBに触れて、Bを動かそうとし、Bは常にAの指示に抵抗し、動かないようにする。
9 YesとNoのデュエット	AB2人組で、双方で動かす、動かされる、抵抗する(支える)を自由に組み合わせで動く。
10 ヴァケーション	ABとも仰臥姿勢で十字の関係で重なり、下側の者が転がり上側の者を動かす。

を加えることが重要になる。そこで、「抵抗の10段階レベル」を確認し、徐々に力（重さ）を加え、徐々にその力を抜く活動を準備として行った。

「Noマン」では受講生には、身体の様々な面での力のやりとりが可能となり多様な動きが展開する様子が確認された。また一部には、「抵抗する」ことよりも、そこから何かしら動きを創り出すことが先行しているためか、実際には十分な力のやりとりに至っていない様子も見られた。

「Yesマン」「Noマン」を実践した時点で、相手の力（重さ）の通りに動くこと（Yes）と、それに抵抗すること（No）のどちらもが、共に動くことを楽しくさせるものであり、どちらにおいても他者の力に集中するとともに自身がどのような力を相手に発信しているかを明確にすることが大切であるという説明を行った。加えて、抵抗することとは、単に相手の動きを封じ込めるのではなく、相手を支えることにつながっている点を指摘し、より自由な即興へと展開した。（福本）

2.2 第2日目

(1) 踊るためのストレッチと立ち方

2日目の前半は「効果的なストレッチのための解剖学」（写真3）に続いて、床の上でゆっくりと行うストレッチとバレエ・テクニクに基づく立ち方の実技指導を行った（表3）^{*6}。

ストレッチ実技の始まりは床に仰向けになり、深呼吸を行いながら、身体各部位を緊張させては脱力することをを行った。緊張させることが十分に見られなかったため、「まだまだ、ぎゅっと力をこめて」等の言葉が行い、身体部位への意識と緊張を引き出した。

床でのストレッチを指導する上で、特に留意した点としては、伸ばされるべき部位が意識できない、バランスが崩れる等の理由によって、十分に伸ばされないこ



写真3 骨格模型を用いて説明する様子

とにならないように、適切な説明語や補助的な姿勢を用意したことである。例えば、「コントラクション」（表3の3）は、初心者であれば体幹部が逆に脱力することで上体のカーブをつくる傾向がある。そこで、開始姿勢については「骨盤を立て、頭上で天井を押し上げるように」と説明し、コントラクションの動きを「耳を天井に引っ張りながら、腹筋と背筋が伸びていくように」と説明した。その結果、身体を内側から感じながら、コントラクションを行う様子が見られた。

表3 「踊るためのストレッチと立ち方」（2日目）

床でのストレッチング		
1	仰臥姿勢	深呼吸
		身体の部位（腕、脚、首ほか）ごとに緊張と弛緩を行う
		両脚部を挙上、頭部周辺に両足を置き体幹全体をストレッチ
		片膝ずつ挙上屈曲し両手で抱える
2	長座	両脚を挙上し開脚
		上体を前屈、右手で右足踵を内側から持ち、背中のストレッチ（同様に左）
3	両足裏を合わせた開脚座位	右腕を挙上右体側をストレッチ（同様に左）
		大腿部内側をストレッチ 腹部のコントラクション（収縮）
4	開脚座位	上体を前屈
		アキレス腱をストレッチ（同様に左）
5	片膝を立てた正座	頭部および胸部を挙上、胸部のストレッチ
6	伏臥姿勢	両手を背部で組み、掌を返して床に置き肩をストレッチ
7	両膝屈曲の座位	
立ち方		
8	6番ポジションで立つ	
9	1番ポジションで立つ	
10	プリエの動き	
11	タンデュの動き	
12	プリエとタンデュのアンシェヌマン	

ストレッチングに続いて、身体を真っ直ぐに立て、軸を作る訓練を行った。この時、息を吸って胸郭を広げる様子が受講生に見られた。そのため、「息を吐き、足の裏で床を踏み、臍が背骨をつたい後頭部の上から飛び出す」というイメージを投げかけた。タンデュの際には、

両足で立っている状態から片足を出す時に、バランスが崩れやすいため、「両足の真ん中にある重心が軸足に少しシフトし、出した足には体重を乗せない」という説明を加えた(写真4)。

最後に、身体各部分の基礎訓練がひと流れの動きとして展開することを伝えるため、プリエとタンデュのアンシェヌマン(小作品)を紹介した。(中川)

(2) コンタクト・インプロヴィゼーション2

～関わりから生まれる動き～

2日目の後半、コンタクト・インプロヴィゼーション



写真4 タンデュ(表3の11)の指導の様子

の2回目は「関わりから生まれる動き」というテーマで、主に、転がる動きとリフトの手法を紹介した(表4)。主に、特定の動きの反復的な練習を通して、骨格をテコのようにして動くことや反動を利用することで可能となる効率的な動き方を学ぶことをねらいとした。「エレベーター」や「テーブルポジションを用いたリフト」(写真5)は、類似の活動が学校体育等でも行われているが、受講生の反応からは、本講座を通して相手の重さを適切な位置で支えることで楽にできることへの驚きや、骨が重さを支えるということが、実際に理解された様子が見られ



写真5 リフト(表4の4-④)の個別指導の様子：首の力を抜くように指摘

表4 「コンタクト・インプロヴィゼーション2-関わりから生まれる動き-」(2日目)

項目	活動内容
1 いろいろな転がり方	①起き上りこぼし:片膝立ちの正座から重心をずらして後転、両腕を用いて振り子のように戻る。 ②合気道の腕で:正座で両腕を前方に挙上し、体幹から続く長いカーブを描く手刀の形をとる。重心を横方向にずらし横転する際、腕をテコのようにして体幹を支え、滑らかに転がる。 ③床とのデュエット:①と②を自由に反復。反動や慣性力を利用した転がり方の探求を展開。
2 サーフィン	AB2人組で、ABとも伏臥姿勢で互いに十字の関係になるようにして胸部で重なり、下側の者(波)が転がることで上側の者(サーフボード)が運ばれ、互に関係性を交代しながら転がる。
3 エレベーター(カウンター・バランス)	AB2人組で、背中合わせで互いに体重を相手に預け、手を用いずに同時に立位から座位へ、座位から立位へと動く。その後、接触面で相手の動きを読み取り、声を用いずに活動へ展開する。
4 テーブルポジションを用いたリフト	①テーブルポジションの確認:立位で足幅をやや広めに開き、膝を屈伸してから尾骨をやや後方に持ち上げるようにしながら上体を前屈した姿勢。 ②背中あわせのリフト:背中合わせで立ち、Aが膝を屈伸したところで、BはAに体重をかけ、AはテーブルポジションをとってBをリフトする。 ③同じ方向を向いたリフト:2人組で同じ向きで立ち、前の者が後ろの者をリフトする。 ④Tの関係からのリフト:AはBの左手を右手で取り、Bの正中線に左体側をつけるようにして立ち、Bの腹部を自身の仙骨に乗せるようにしてBをリフトする。(逆からも同様)
5 ヘッド・ダンス	AB2人組で、互いの頭部で相手を動かしか動かされながら頭部の接触を保ちつつ自由に動く。
6 フリー・デュエット	初日のYesとNoまたはヘッド・ダンスから徐々に自由なデュエットへと展開する。

た。「フリー・デュエット」では、この回で紹介した「サーフィン」やリフトを試す様子や、初回の「Yesマン」「Noマン」を再度試す様子が見られた。(福本)

2.3 第3日目

(1) からだ遊びへの新しいアプローチ

～感覚を刺激して表現力を高める～

3日目前半は、ダンスの専門的な分野以前の試みを「からだ遊び」と捉え、「感覚を刺激して表現力を高める」というテーマを設定し、具体的な教材を紹介した。

導入では、共に学ぶ者同士の親近感を高めるために「人間ものさし」(写真6)を行った。これは全員が横一列に並んだところに、指導者が二者択一的な質問を投げかけ、各自が自分の好みの位置に移動するというゲームである。例えば「魚が好きな人は右、肉が好きな人は左」という質問を投げかけ、大の魚好きであれば右端に移動し、どちらとも言えないという場合には列の中ほどに移動するという具合である。このゲームは、質問に答えるという受動的な活動ではあるが、移動して自分の好みを列中の位置で示すという、ささやかな表現が含まれていると言える。自身の好みを伝え、また互いの好みを知ることによって心理的な親近感を増すとともに、一人一人の動きが生み出す横一列の様々な表情を楽しむことが可能となると考えられる。始めの2つの質問の時には、相互に間隔をとって列になる様子が見られたが、徐々に、積極的に列における位置(自身の好みの主張)へのこだわりが見られ、笑いが生まれ、ボディコンタクトが生じる様子も見られた。

「ことばのリズムで遊ぼう」では、カードに記された様々な擬音語を元に動きを創る活動を行った。3人組になり、各自1枚のカードから動きを創ることから始め、続いてその動きを3人で互いに伝えあい、ひとつつながりのフレーズを構成するという手順で進めた。また言葉か



写真6 「人間ものさし」の様子

けの中で、始めは「動きを繰り返す」、さらに「フォーム、リズム、空間構成のいずれかを意識して」という創作上のコツを伝えた。その結果、具体的なテーマを3人で話し合うというプロセスをもたずとも、始め、中、終わりを含むまとまりのあるフレーズが創られる様子が確認された。様々なイメージを想起させる擬音語(聴覚的な刺激)が、動きに結びつきやすいものであり、そのため抽象的なながらも、まとまり感のある動きにつながったと考えられる。

「布や香水の刺激を元に」では、様々な素材や色の布と様々な香水(瓶入り)を小道具として用意し、そこからどんな動きが想起されるかと投げかけた。この活動では、普段身近にありながらも動きとつなげて考えることの少ないものに感覚を向け、動きに繋げてゆくことをねらいとしていた。言語を介さず、視覚、触覚、嗅覚等の感覚刺激からダイレクトに動きを生じさせるという点をねらいとしていたため、各小道具はあらかじめ室内のいろいろな場所に設置し、学習者全員が感じたままに手に触れ選択することができるようにした。また、活動の始めには各小道具にまつわるエピソードなども紹介した。

受講生の活動に確認されたこととしては、布は、それを持ち動かすことで、小道具との関係から動きが直接的に誘発され、ダイナミックな動きへの発展も見られる。一方、香水は受講生の興味関心を集める一方で、それだけでは動きにつながりにくい様子が見られた。そこで香水のイメージにつながる音楽を流したところ、一転して様々な動きが生じた。受講生からは「香水だけでは動きにつながらなかったが、そこにぴったりの音楽が加わることで、動きが次々と生まれた」という感想が聞かれた。

今回の講座では、言語化される以前の様々な感覚を、日常にある様々な素材を通して刺激し、そこから動きにする経験を提供した。受講生の様子からは、どの活動においても、気負うことなく遊び感覚で動きが生まれてくる様子が見られた。(石澤)

(2) 集団即興の手法

3日目の後半は、スコアを用いた集団即興の手法を紹介した(表7)。既に、初日から3日目前半までの活動を通して受講生は、動きに意味やイメージを求めるのではなく、どんな動きが可能かを他者とともに探求し楽しむ態度が醸成されていた。とはいえ22人という大集団で行う即興(「コピー」「ライン」)を行うには準備段階が必要と思われた。例えば、他者の動きをよく見ること、あれこれ考えずに瞬時に動きを行うこと等である。そこで、「細い道」と「動きのしりとり」という小～中集団でのスコアを前半に含めた。

「細い道」のねらいは、「いろいろなロコモーション(移動する動き)に気づく」「動きを伝え、動きを読み取る

関係を経験する」「動きで考える経験をする」と配布資料に記載した¹⁾。加えてこの活動は、空間を細い道と限ることで皆が一斉に動ける活動である。このことは、他者に見られるという心理的プレッシャーを小さくし思いきって動くことを助けるものと考えられる。

次に行った「動きのしりとり」は8人程度の中集団で、空間を正方形に定めて行うものである。この活動は、動ける空間を広げ、始めと終わりを設定することで、より自由な集団即興への展開につながるスコアとして筆者は考えていた。しかし、3日目後半が結局、時間不足になったことを考えると、「動きのしりとり」はこのプログラムからは除くことが可能な内容だったと反省される。スコアを用いない自由な集団即興に展開することは、数時間の練習では難しく、「コピー」「ライン」においても、時間性や空間性を学ぶことはできるからである。

「コピー」「ライン」を指導する際に留意したことは、この活動は空間に参加するだけで楽しくなってしまうため、空間構成に対する注意が忘れられやすいという点である。「コピー」は空間全体にただ広がることになりやすく、「ライン」は空間の中央で列をつくるだけになり

やすい。そのため、他者に密着して動きをコピーする、ライン形成が困難な場所に立つ等の例を示すことで、空間への気づきを促した。(福本)

2.4 受講生の声

本講座最終日の終りに実施した受講生へのアンケートには、「ダンスに対する先入観から自由になった」「動きそのものを楽しむことができるようになった」「骨格や関節を意識してきちんと動かすようになった」等の感想が多数寄せられた³⁾。中でも、次の感想には本講座の意図が、深く理解された様子が見られる。

「(…) 本来の豊かさは自分の外にあるのではなく、内側に求めるものなのだ実感した。自分を感じ自分を他の中で生かすことは自分そのものを満たせる豊かさをもたらしてくれる。社会的に苦痛であることの多い人間関係において、大切なソーシャルスキルを身につけることにもつながる。ダンスは本当に人間的教育であると思う。」(女、40代、教員)³⁾。

3. おわりに

本ノートでは所属を異にする4名の講師が行ったダンスの公開講座の内容についてまとめた。本講座を通して、作品創作やその上演に限ることなく、感覚に集中し動きが生じるプロセスを重視し、他者との関係から動くというダンスの活動は、心の解放や、動きを通しての他者とのコミュニケーションの経験につながると考えられる。また、こうした実践者間のコミュニケーションに主眼をおいたダンスにおいても、解剖学・運動学的な知識やバレエの訓練法が、自他の身体を理解する上で役立つ、と受講生が感じたことが、本講座を通して確認された。

今後の課題としては、各講師が互いに学んだ内容を、その後、自らの文脈で試みを展開させているが、その内容を整理し、対象とする年齢や集団によって本講座で紹介された実技内容が、どのように変化・展開し得るかを明らかにしたい。

註釈

- ※1 本講座は3日間通し参加で受講生を募集した。
- ※2 ここでの「コミュニティダンス」とは、年齢、性別、障害の有無に関わらず、ともに楽しむダンスを指している。
- ※3 本講座のコンタクト・インプロヴィゼーションの指導内容は、福本がナンシー・スターク・スミス(Nancy Stark Smith)及びニナ・マーティン(Nina Martin)より学んだ内容を元に構成している。
- ※4 ここでの「スコア(score)」とは、即興を行う際

表7 「集団即興の手法」(3日目)

項目	活動内容
1 細い道	①前方に細い道があると想定、その道を様々な動きで動く ②AB2人組で、Aが①を行った後、Bはそれを出来る限り再現する ③AB2人組で横に並び、それぞれに前方に自身の細い道を想定、Aは①を行いBはAの動きを同時模倣しながら動く。 ④③に同じだが、ABは互いに会話をするように自身の動きを行う。
2 動きのしりとり	8人程で横一列になり、列の長さを一辺とする正方形の空間を前方に想定。任意の者が空間に出てポーズから始め短く踊りポーズで終わる。次の者は任意に空間に入り、前者のポーズから動きを始める。
3 コピー	全員が空間の一辺で横一列になる。任意の者が、空間内に入りポーズをとり「コピー」という。残りの者は任意に空間に入りポーズを模倣、その後各自自由に空間で即興を行う。「クリア」の声で、全員が列に戻る。
4 ライン	3と同様に横一列から開始。任意の者が空間内の1か所で立ち「ライン」と言う。残りの者は任意に空間に入り、最初の者を先頭とするラインを皆で形成、先頭の者から順に自由にポーズをとる。「クリア」の声で、全員が横一列に戻る。

のルールや枠組みを意味する。具体的には表7を参照。

- ※5 本講座の集団即興の手法は、福本がアンドリュー・ハーウッド（Andrew de L. Harwood）より学んだ内容を元に構成している。
- ※6 使用音楽「Space the Elements」Zakir Hussain, 「Mond Beat: Masters of Percussion」Narada.

- 2) 平成20年度富山大学公開講座「豊かな営みとしてのダンス」VTR記録、2008.
- 3) 平成20年度富山大学公開講座受講生アンケート結果集計表「豊かな営みとしてのダンス」、富山大学地域づくり・文化支援センター、2008.
- 4) 福本まあや 2009「コンタクト・インプロヴィゼーションにおける arriving の考え方に関する研究」『富山大学芸術文化学部紀要』3: 136-147.

引用・参考文献及び資料

- 1) 福本まあや・猪崎弥生・石澤宣子・中川文可 2008 「豊かな営みとしてのダンス」平成20年度富山大学公開講座配布資料.