

<原著>

高等学校におけるダンス授業の効果の検討

山本 浩二¹⁾ 中井 聖¹⁾

Effects of dance in physical education class on high school students

Koji YAMAMOTO¹⁾, Akira NAKAI¹⁾

Physical education in school aims not only to develop physical ability and motor skills but to enhance psychological and social skills. The purpose of this study was to examine the physical, psychological and psychosocial effects of dance lessons in physical education (PE) class on high school students. We conducted a survey of 154 female high school students who took dance lessons in PE class in the form of a questionnaire. Consequently, the scores of psychological and psychosocial skills aspects were comparatively high. The score of the physical skills in those who participated in a club activity showed significantly higher than that of those who did not participate in a club activity. The scores of individual aspects in the students without sport experience before high school tended to be higher than that in the students with sport experience. These results suggest that physical ability developed through sport experience and in a current club activity is not a matter for dance lessons in PE class.

Key words : dance, physical education, high school student

ダンス 体育授業 高校生

和文抄録：

学校体育は、身体的能力や運動技術の向上だけでなく、心理的・社会的なスキルの向上もその目的とされている。本研究の目的は、高校体育においてダンス授業の効果をも身体面・心理面・心理社会面から検討することであった。ダンス授業の効果は、体育授業でダンスを受講している高校生女子154名を対象として、身体的・心理的・心理社会的スキルについて回答を求めた質問紙を用いて検討した。その結果、単純集計において心理的・心理社会的スキルを示す項目に比較的高い値の

得点がみられた。また、対象者が現在所属している部活動の分類で各側面の得点を比較したところ、身体的スキルにおいて所属していない群が所属している群に比べ、得点が有意に高かった。また、対象者の中学校までのスポーツ経験の有無で各側面の得点を比較したところ、中学校までのスポーツ未経験群がスポーツ経験群に比べて各側面の得点が高い傾向にあった。これらのことから、ダンスの授業の効果は、対象者の心理的スキルや心理社会的スキルの向上に効果があった可能性があり、また、身体的スキルの向上には現在の部活動への所属やこれまでのスポーツ経験は重

1) 近畿医療福祉大学 (Kinki Health Welfare University) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

要ではないことが示唆された。

1. 問題と目的

近年、いじめや不登校、少年犯罪といった児童・生徒に関する問題行動が増加傾向にあり、その背景にはライフスキルなどの心理社会的スキルの欠如が指摘されている¹⁾。ライフスキルは「日常生活において生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な（心理社会的）能力」と定義されており²⁾、21世紀の教育目標である「生きる力」に極めて類似した概念であると考えられている³⁾。したがって、児童・生徒の日常生活の主な行動範囲である学校現場において、ライフスキルの獲得を促進させるような学習が求められている。

学校における体育（以下、「学校体育」とする）は、2008年3月に学校教育法の一部改正と中学校学習指導要領の改訂が行われ、改訂の要点の1つとして「小学校から高等学校までの12年間を見通して指導内容の明確化・体系化を図る」ことが提言された。その中で、学校段階の接続と発達段階（4・4・4）に応じた知識や技能の体系化が図られている⁴⁾。つまり、各学校段階の接続や発達段階に応じた教育を行う必要性が求められ、さらに現行の学習指導要領や今後の指導要領の趣旨とされる生涯にわたる運動・スポーツを実践する基礎を培う重要な位置づけであるといえよう。また、学校現場におけるライフスキルなどの心理社会的な能力は、体育授業によって獲得することが求められている。体育授業では、身体的能力や運動技術を向上させることに加えて、このような心理的や社会的なスキルの獲得をもその目的とされてきた⁵⁾。さらに、ライフスキルなどのスキルは学習し、経験し、練習することによって獲得可能な能

力と考えられており³⁾、児童・生徒が日常生活をより良く過ごしていくためには、体育授業の運動やスポーツを通じてスキルを獲得していく必要があるだろう。また、上述したようなスキルの獲得に対しては、先述の学習指導要領改訂に関する中央教育審議会答申の「思考力・判断力・表現力等の育成」の具体的方法⁶⁾として「体験から感じ取ったことを表現する」、「課題について、構想を立て実践し、評価・改善する」等を挙げている。中村⁷⁾は、これらの方法はダンスの表現・創作学習と合致しており、ダンスが「生きる力」の育成に向けて十分に貢献できると述べている。したがって、ダンス授業が児童・生徒の心理社会的スキルの獲得を促す可能性があるといえる。ここで、「心理社会的スキル」としたのは、ライフスキルが日常生活全般に用いられるスキルであり、体育授業はその一部分にしか過ぎないという杉山らの指摘⁵⁾があったためである。

学校体育におけるダンスは、中学校において「多くの領域の学習を経験する時期」として2012年度から必修化され、高等学校においても中学校での学習との接続を踏まえて行う必要がある。ダンス授業は「創作ダンス」、「フォークダンス」、「現代的なリズムのダンス」で構成されており、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動である⁴⁾。また、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができる。高橋⁸⁾は、これまでの「スポーツ教育」が競技的な志向とは違ったダンスが持つ独自の文化的・教育的価値の根拠として「創作・表現過程における人間の理性・完成・行動のより完全な統合」などの7項目を挙げ、ダンスの在り方について検討してい

る。また、村田⁹⁾や高橋¹⁰⁾は、ダンスには「習得・活用・探求」の学習が組み込まれており、集団学習のスタイルによる探求型の学習を主体として、コミュニケーション能力や認め合う態度、論理的思考力を育むことができるとしている。これらのことは、ダンスがもつ特性や運動領域としての独自性を示しており、体育授業におけるダンスが生徒に与える効果についても、そのスキルの獲得が予想されるであろう。さらに、コミュニケーションスキルは運動・スポーツ場面における心理社会的スキルの重要な一つの要素となることから³⁾、生徒の当該スキルを獲得する可能性も示唆される。しかしながら、これまでのダンス授業の実践においては、ダンス授業と運動・スポーツ場面における心理社会的スキルの獲得との関係性を報告した研究はほとんどされていない。また、体育授業の目的である生徒の身体的スキルや心理的スキルの向上にダンス授業がどのように貢献しうるのであるのか。これらを明らかにすることによって、ダンス授業が生徒にどのような効果をもたらす傾向があるのかを把握でき、その学習内容を検討していく一資料にもなり得るだろう。

そこで本研究では、体育授業においてダンスを受講している高校生女子を対象に、ダンス授業が生徒の身体的スキルや心理的スキルおよび心理社会的スキルに及ぼす効果を検討する。

2. 方法

2. 1 対象者

大阪府のK高等学校の体育授業において、ダンスを受講している女子生徒160名を対象とした。その160名のうち、154名から有効回答を得ることができた(回収率=96.2%)。

2. 2 調査方法および調査時期

2012年7月、協力校を訪問しダンス授業を担当しているO教諭に対してインタビュー調査を行った。O教諭は、保健体育科の教員歴15年の教諭であった。O教諭に確認したのは、ダンス授業のねらいや学習計画および内容、対象者の授業場面における様子等であった。また、同9月に再度協力校を訪問し、実際にダンス(創作ダンス)の授業を見学した。見学したダンス授業は、単元全22時間中の11時間目であった(表1)。また、対象の授業

表1 調査協力校におけるダンス授業 年間計画

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
学習内容	(基本ステップ・動き慣れ)			ズム(基本ステップの取り方)	エアロビクス+身体を部分で動かす・リ		動きの連鎖(表現)	新聞あそび	表現テスト・鑑賞・評価	作品鑑賞・オリエンテーション	グループ作り・創作計画立案			* 作品の組み立て	* テーマを決める	* 題材について話し合う	作品作り	中間発表		* 音楽・衣装を仕上げる	作品を仕上げる		発表会・鑑賞・評価

は2クラス合同で行われ、体育教師が2人で行う Team-teaching による指導を行っていた。その際、O教諭の指導方法や指導内容および生徒のダンスに対する様子等を確認した。実際の調査時期は、同10月に行った。

2. 3 調査内容及び項目の作成および選定

以下の手順において、40項目（フェイスシートの項目を除く）の質問紙を作成した。

2. 3. 1 フェイスシート

対象者の基本的属性に関する項目（所属しているクラブ、中学校までのスポーツ経験）、ダンス授業に対する積極性に関する項目であった。

2. 3. 2 身体的・心理的スキルの効果を評価する項目

体育授業の実践的效果に関するこれまでの先行研究や文献^{11) 12)}を参考にし、ダンス授業に特有と考えられるものやO教諭のインタビュー調査の結果を踏まえ質問項目を作成した。身体的スキルに関する項目においては「ダンスの授業を行って体力が向上した」、「ダンスの授業で、足腰が強くなったと感じる」、「ダンスの授業をして、ケガしにくくなった」などの15項目であった。一方で、心理的スキルに関する項目では「自分の気持ちをコントロールすることができた」、「ダンスはストレスの解消になった」、「恥ずかしがらず思い切って踊ることができた」などの15項目であった。項目の評定は、4件法（4：とても当てはまる、3：わりと当てはまる、2：あまり当てはまらない、1：全然当てはまらない）より行い、分析の際に選択肢の数値をそのまま得点化した（逆転項目に関しては、数値を逆転し得点化した）。

2. 3. 3 心理社会的なスキルの効果を評価する項目

心理社会的スキルに関する項目は、上野¹³⁾の定義に基づき心理社会的スキルを社会的および対人的側面を含んだ心理的スキルと捉え、また身体的・心理的スキルと同様に、O教諭のインタビュー調査の結果を踏まえ10項目を作成した。実際の項目は、「授業で友達ともっと仲良くなった」や「自分からグループに発言できるようになった」などであった。項目の評定は、4件法（4：とても当てはまる、3：わりと当てはまる、2：あまり当てはまらない、1：全然当てはまらない）より行い、分析の際に選択肢の数値をそのまま得点化した。

2. 4 分析方法

ダンス授業の「身体的スキル」や「心理的スキル」および「心理社会的スキル」の効果を評価する40項目を単純集計し、平均値および標準偏差から標本分布に偏りがどうかを確認した。また、その三側面それぞれの関係性を検証するために、Pearsonの積率相関係数を用いた。さらに、各スキルの獲得について「現在所属している部活動の分類別」、「スポーツ経験の有無」のそれぞれのグループ間で有意な差がみられるかを検証した。全ての統計処理は統計解析ソフト（SPSS20.0 for Windows）を使用して行い、統計的有意水準は5%未満に設定した。

3. 結果

3. 1 各スキルと各項目の単純集計

以下の表2に各スキルの単純集計の結果を示した。「身体的スキル（M（SD）=35.49（12.21）」、「心理的スキル（M（SD）=36.01（10.20）」、「心理社会的スキル（M（SD）=24.03（6.89）」という結果であった。各項目でみると、「正しいダンスができるよう努力した（M（SD）=2.50（.87）」、「友達と

協力して授業に取り組んだ (M (SD) =2.49 (.83))」、「自分からグループに発言できるようになった (M (SD) =2.49 (.92))」などの心理的・社会的なスキルに高い値がみられた。

3. 2 各スキルの得点間の関係性

次に、各スキルの得点間の関係性を表3に示した。

それによると、各スキルは非常に強い正の相関関係にあることがわかった。特に、「心理的スキル」と「心理社会的スキル」は.90以上の値であった。体育授業がねらいとする身体的な能力や運動技術の向上や心理的・社

会的なスキルの獲得に強い関係性を示す結果となった。

3. 3 対象者が現在所属している部活動の分類での比較

ダンス授業の効果について、対象者が現在所属している部活動の分類（体育系・文化系・無所属）で有意な差がみられるかを一元配置分散分析によって検証した。結果を以下の表4に示す。

分散分析の結果、身体的スキルに有意な主効果が認められた。Bonferroni法による多重比較検定の結果、部活動に所属していない群

表2 各スキルの項目の平均値および標準偏差

スキル	M	SD	質 問 項 目	M	SD			
身体的 スキル	35.49	12.21	1.ダンスの授業によって、体の調子を整えることができた	2.39	.93			
			5.ダンスの授業を受けて、リズム感がついた	2.40	.90			
			11.全身を使ってダンスをすることができた	2.43	.88			
			13.以前よりも自分が活発になった	2.33	.92			
			15.ダンスの授業を受けて、何に対しても反応が良くなった	2.38	.98			
			17.ダンスの授業で疲れにくくなった	2.40	1.00			
			19.ダンスの授業をして、ケガをしにくくなった	2.34	.99			
			20.ダンスの授業で、足腰が強くなったと感じる	2.39	.99			
			21.身体が柔らかくなった	2.41	.99			
			23.身体のバランス能力がついた	2.40	.94			
			24.ダンスをすることによって、筋肉がついた	2.29	.96			
			28.自分の身体が引き締まったように感じた	2.32	.98			
			29.ダンスの技術を習得できた	2.35	.93			
			33.ダンスの授業を行って体力が向上した	2.38	.98			
			37.どんなスポーツでもある程度できるようになった	2.28	.95			
			心理的 スキル	36.01	10.20	2.友達ともっと仲良くなった	2.47	.92
						3.自分の気持ちをコントロールすることができた	2.38	.93
7.踊ること自体が楽しかった	2.48	.98						
8.先生など目上の人に対して、上手に接することができた	2.44	.90						
10.自分が踊りたいダンスのイメージが湧いた	2.39	.94						
12.正しく踊ることができなくて、嫌な気持ちになった (R)	2.32	.98						
14.ダンスはストレスの解消になった	2.36	.98						
16.自分の気持ちが明るくなった	2.36	1.00						
18.授業以外でも、一緒に行動出来る友達が増えた	2.31	.95						
22.恥ずかしがらず思い切って踊ることができた	2.35	.92						
心理社会的 スキル	24.03	6.89	25.ダンスができたことで、自分に自信がついた	2.38	.96			
			27.正しいダンスができるように努力した	2.50	.87			
			30.誰に対しても平等に接することができた	2.40	.84			
			31.先生からの教えを素直に守った	2.48	.86			
			36.ダンスの楽しさを知ることができた	2.42	.99			
			4.目標を持って授業に取り組んだ	2.41	.88			
			6.クラスに一体感が生まれた	2.39	.94			
			9.授業中、周囲に対して気を配った	2.43	.80			
			26.友達と協力して授業に取り組んだ	2.49	.83			
			32.自分からグループに発言できるようになった	2.49	.92			
			34.相手のダンスに合わせて踊ることができた	2.42	.89			
			35.ダンスの課題を解決できるように考えながら取り組んだ	2.36	.86			
			38.授業に積極的に取り組んだ	2.43	.91			
39.ダンスを踊ることで自分を表現できた	2.39	.94						
40.順調に授業が進行するように、みんなと協力した	2.31	.92						

※ (R)は逆転項目を指す

表3 各スキルの関係性 (n=154)

	身体的スキル	心理的スキル	心理社会的スキル
身体的スキル	1	.917**	.813**
心理的スキル		1	.924**
心理社会的スキル			1

**p<.01

の方が部活動に所属している群よりも得点が高い結果を示した。

3. 4 中学校までのスポーツ経験の有無からの比較

ダンス授業の効果を、対象者の中学校までのスポーツ経験の有無で有意な差がみられるかについて一元配置分散分析によって比較した。結果を以下の表5に示す。

分散分析の結果、身体的スキルや心理的スキルおよび心理社会的スキルの三側面において有意な差がみられなかった。また、得点自体をみてもスポーツ経験群と未経験群の平均値にほとんど差はみられなかった。

4. 考察

まず、単純集計の結果において身体的スキルや心理的スキルおよび心理社会的スキルへの効果について、特に高い得点はみられなかった。各項目でみると、心理的スキルと心理社会的スキルに含まれる項目に比較的高い得点の項目がみられ、身体的スキルの項目にはみられなかった。このことは、高橋⁸⁾が述べているように競技性志向の強いスポーツとは違うダンスの在り方から、ダンス授業が身体的スキルに大きな効果を与えなかったと考えられる。一方で、心理的・心理社会的スキルの側面に比較的高い得点がみられたことは、村田⁹⁾や高橋¹⁰⁾がダンスの独自性を述べているように、コミュニケーション能力の向上やお互いを認め合う態度および論理的思考を育むことから、生徒にそのような効果をもたらしたことが考えられる。

次に、各スキルの得点間の関係性をみてみると、スキル間で非常に強い正の相関関係が認められた。これは先述したように、体育授業は身体的能力や運動技術の向上、さらには

表4 現在、所属している部活動のカテゴリー別で比較した一元配置分散分析の結果

	運動系(n=22)		文化系(n=35)		無所属(n=97)		F値	多重比較
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
身体的スキル	31.77	9.26	32.11	10.66	37.55	12.93	3.87*	無>文, 運
心理的スキル	32.64	8.09	34.38	9.41	37.35	10.72	2.52	
心理社会的スキル	21.05	5.68	23.77	6.00	24.81	7.30	2.76	

注1) 身体的スキル・心理的スキルの得点範囲は15-60, 心理社会的スキルは10-40

注2) * p<.05

表5 スポーツ経験の有無で比較した一元配置分散分析の結果

	スポーツ経験群(n=88)		スポーツ未経験群(n=66)		F値
	平均値	SD	平均値	SD	
身体的スキル	35.68	11.34	35.23	13.38	.05
心理的スキル	36.03	8.71	35.97	11.99	.00
心理社会的スキル	24.05	5.90	24.00	8.07	.00

注1) 身体的スキル・心理的スキルの得点範囲は15-60, 心理社会的スキルは10-40

心理的や社会的なスキルの獲得が目的とされており⁵⁾、本研究で実際に調査したダンス授業がその目的に沿って行われていたことが示唆される。

さらに、各スキルの平均値を対象者が現在所属している部活動の分類で比較したところ、身体的スキルにおいて部活動に所属していない群が部活動に所属している群よりも得点が高い傾向があった。多重比較の結果をみても文化系や運動系の部活動に所属している群よりも得点が高い結果が示された。また、心理的スキルや心理社会的スキルの各側面においても同様に部活動に所属していない群が部活動に所属している群よりも得点が高い傾向にあった。上野・中込¹⁴⁾は、高校において運動部活動に参加している生徒と参加していない生徒のライフスキルを比較し、運動部に参加している生徒の方が、スポーツ活動における心理社会的スキルやライフスキル獲得の程度が高いことを報告しており、本研究結果はそのようなスキルの獲得について支持しない可能性があった。また、各スキルの平均値を中学校までのスポーツ経験の有無で比較したところ、身体的スキル・心理的スキル・心理社会的スキルのそれぞれの側面において有意な差はみられなかったが、中学校までスポーツ経験が無い群の方が、各スキルの得点は高い傾向にあった。このことは、中井¹⁵⁾らが報告しているスポーツ経験が多いほど運動場面での心理社会的スキルが高いという調査報告を支持しない結果となった。これらのことから、ダンス授業においては、現在の部活動への所属や中学校までのスポーツ経験がそのスキル獲得に重要でない可能性が示唆された。また、ダンス授業は高橋⁸⁾が「ダンス文化を基盤とする身体表現技術の教育として理解されるべき」と述べているように、身体的能力の向上よりも自己を表現すること

や、コミュニケーション能力を育むことが期待されている。そのため、部活動での運動・スポーツやこれまでの運動・スポーツ経験において身体的スキルには関係があまりなかったのではないだろうか。しかしながら、本研究で作成した質問項目においてダンス授業のみの効果について回答を求めている点から、現在、部活動に所属していない生徒やこれまでのスポーツ経験が無い生徒の方がその効果を実感していることが推察される。反対に、スポーツ経験がある生徒は、すでにそのようなスキルを獲得している可能性が示唆され、ダンス授業のみではその効果が実感されなかったのではないか。

最後に、本研究における限界と今後の主な課題について述べる。本研究では、ダンス授業の効果を身体的スキルや心理的スキルおよび心理社会的スキルの三側面から検討したが、ダンス授業の単元の中盤での調査となったため、単元途中におけるダンス授業の効果であった。今後は、協力校のダンス授業の単元終了後に追跡調査を行うなどして、再度その効果を検討していく必要がある。また、単元前にも調査を行うことによって、単元前後の比較を行うことができ、より詳細にダンス授業を検討していくことが可能である。さらには、既存の尺度を用いてダンス授業が生徒にどのような影響を及ぼすかについても明らかにしていくことで、今後の授業改善や発展のための一助となりうるであろう。

参考文献

- 1) 飯田順子, 石隈利紀: 中学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度(中学生版)の開発—, 教育心理学研究, 50, 225-236, 2002
- 2) WHO: WHO ライフスキル教育プログラム

- ラム、川畑徹朗、西岡伸紀、高石昌弘、石川哲也監訳、12-16、1997
- 3) 川畑徹朗：健康教育とライフスキル学習の新提案—個性を伸ばし、自己実現を支援する—。学校運営研究、36(9)、14-17、1997
 - 4) 文部科学省：中学校学習指導要領解説—保健体育編—。3-11、東山書房、2008
 - 5) 杉山佳生、渋谷崇行、西田保：体育授業における心理社会的スキルとライフスキルを測定する尺度の作成。健康科学、32、77、84、2010
 - 6) 中央教育審議会：幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）。2008
 - 7) 中村恭子：中学校体育の男女必修化に伴うダンス授業の変容—平成19年度、20年度、21年度および24年度の年次推移から—。日本女子体育連盟学術研究、2009(26)、1-16、2009
 - 8) 高橋健夫：共催シンポジウム・生涯学習におけるスポーツとダンス—体育科教育の立場から—。日本体育学会第50回大会号、163、1999
 - 9) 村田芳子：表現運動・ダンスの授業で身につけさせたい学習内容とは—学習内容と「習得・活用・欲求」の学習をつなぐ—。体育科教育、56(3)、14-18、2008
 - 10) 高橋和子：なぜいま「ダンス必修化」なのか。体育科教育、56(3)、20-23、2008
 - 11) 木内敦詞、荒井弘和、浦井良太郎、中村友浩：行動科学に基づく体育プログラムが大学新入生の身体活動関連変数に及ぼす効果：Project FYPE。体育学研究、54(1)、145-159、2009
 - 12) 木内敦詞、荒井弘和、中村友浩、浦井良太郎、橋本公雄：体育実技終了時のセルフ・モニタリングが運動の意思決定バランスと身体活動量に及ぼす効果。大学体育学、6(1)、3-11、2009
 - 13) 上野耕平：体育・スポーツへの参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題。スポーツ心理学研究、38(2)、109-122、2011
 - 14) 上野耕平、中込四郎：運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究。体育学研究、43(1)、33-42、1998
 - 15) 中井聖、浦田達也、南和也、寄本明：スポーツ経験が大学生のライフスキル獲得および形成に及ぼす影響。滋賀県立大学国際教育センター研究紀要、15、165-172、2010