>> 愛媛大学 - Ehime University

Title	ジャズダンスの指導に関する研究
Author(s)	牛山, 眞貴子
Citation	愛媛大学教育学部紀要. 第I部, 教育科学. vol.39, no.1, p.179-191
Issue Date	1992-09-30
URL	http://iyokan.lib.ehime-u.ac.jp/dspace/handle/iyokan/2494
Rights	
Note	

This document is downloaded at: 2017-10-15 14:39:00

IYOKAN - Institutional Repository : the EHIME area http://iyokan.lib.ehime-u.ac.jp/dspace/

愛媛大学教育学部紀要　教育科学　第39巻　第1号　179～191　1992

ジャズダンスの指導に関する研究

牛　山　眞貴子
（保健体育研究室）

（平成4年4月27日受理）

I　序　　論

現代の日本における舞踊文化は，伝統的な舞踊と外来の舞踊（外国から発生し日本での定着を果したダンス）とが混在し，共存している。それぞれの舞踊が，独自の価値や個性をもち，お互いに刺激しあうことで，新しい次の世代へつながる舞踊を生み出す結果をもたらす場合もある。

このように「生きた芸術」として歩みを続ける舞踊も，「生きた芸術」であるがゆえの多くの悩みをかかえている。その一つが，舞踊の価値観の相違から教育の中でとりあげられる舞踊に大きな偏りがみられることである。

人間にとっての舞踊の根源的な価値と意味が，その生活年数や環境など，そのバックグランドにあるものによって大きく変化していくことは充分に推測される。

村田は，舞踊の特性を人間の関係から「価値（文化としての舞踊の根源的・本質的な価値）」と「意味（時代・社会のありようと共に変化する意味）」とに分け「価値」は客体（舞踊）が持っているものであり「意味」は人間に内在するものであると述べている。[1)]

つまり，「価値と意味の一体化」が生まれることによって，その舞踊は文化として成立し根をおろすと考えてよいだろう。

舞踊が人間の生と結びつき，人間が人間として生きることを実感させたのが，踊る行為であるととらえるならば，舞踊研究の中で，過去の踊りをひもとき，伝承していくことと同時に，今，その対象とする世代がいかなる踊りを求め，踊りたいと願望しているかを探究していくことも重要な課題であると思われる。20世紀に発生し，新たなる様式と方法論を整えながら定着していこうとするまだ歴史の浅い，芸術と大衆の間を浮遊している舞踊に，その可能性は残されている。

20世紀初め，モダンダンスが，マーサ・グラーム，メリー・ヴィグマン[2)]らのいわゆるモダンダンスの第2集団らによって芸術性が高められ確立する。その後，モダンダンスは内面性の伝達を目的とし，情緒的体験の結果としての総合的な身体運動，及び目的を遂行するように媒体である身体運動を有意義に配列した時空間形式を有し，それによって独立した芸術表現として評価された。さらに次の世代の舞踊家へひきつがれ，今日，芸術・教育両面への道を切り拓いている。

しかし，同じ20世紀の舞踊文化であるジャズダンスは，大衆文化として広く活用されながらも，芸術性，教育の中での評価は高くない。

ジャズダンスは，エイリー・ベンジャミン・ルイジら黒人舞踊家らの手によって，黒人音楽と共存する形で成立している。しかし，1970年以降，黒人文化という域から出発，さらに芸術分野よりも大衆の支持を得て「ファンキーダンス」「ブレイクダンス」「ヒップポップ」等の名で呼ばれるジャズダンスを生み出し，ダンスブームという社会的現象を米国，日本，ヨーロッパを中心にひき起している。

米国では，ショーやミュージカル，映画の中でさかんにダンスシーンが組み込まれ，音楽の視覚化もしくは音楽刺激からのムーブメントとして都市型文化となった。

日本では，輸入音楽であるロック，ポップス，ユーロビート，テクノ・ハウス，ワールドミュージックが若者層に支持されると同時に，そのビデオクリップやテレビの画像の中でジャズダンスがとり入れられ，それらの音楽のより効果的な視覚化としてのポップアートと称されるようになった。

ジャズダンスは，一早く社会体育の中で女性の都市型文化として，欠かせない存在となったが，学校教育の中ではジャズダンスをとりあげる事例はあるものの，詳細な内容の検討についてはあまりなされていない。学校教育におけるダンスの学習内容の柱は，①動き，テクニック，基本のステップ　②創作（即興，作品）　③レパートリー　④発表会があげられる。中学校・高校では「創作ダンス」「モダンダンス」の表現を主体とした学習形態を取る場合が多い。ジャズダンスが学校教育に導入され始めたのは，10年足らずと歴史的にも新しく指導者の養成や指導方法の具体的検討も十分ではない。

特にジャズダンスは生徒からのニーズが，今日高くなりつつあるにもかかわらず，指導者自身がジャズダンス経験をもたない場合は対応することはできないであろう。社会体育の中でのジャズダンスのとりあげ方，指導者の養成，指導方法の検討が前向きであるのに比べ，学校教育におけるジャズダンスの位置づけや対応は決して前向きとは思われない。「ジャズダンスを教えてみたいが，その対応がわからない」という域を脱することが，まず現状を打解する解決策となっていくのではないだろうか。

その点をふまえながら，本研究では，ジャズダンス指導の実践を手がかりに，ジャズダンスの特性，技術，指導方法を明確にし，創作学習へのアプローチを検討することによって，学校教育におけるジャズダンス指導方法についての一資料を提供していきたい。

Ⅱ　ジャズダンスの成立と特性

ジャズダンスは，本来，黒人文化から起こり，彼らの生活の中から湧きあがった感性や感覚を，曲あるいは唱にし，その視覚化から発生したダンスである。[3)]

広い意味で音楽を伴いながら，そのイメージとリズムを刺激として創作されたダンスとしてとらえることができる。発生から今日に至るまで，黒人文化からの域を脱し，民族性はしだいに薄れ，ジャズ音楽の無国籍化と共にジャズダンスもまた無国籍化の様相を見せ，若者層の都市型文化として強い影響を与えている。

現代社会の中では，ジャズダンスは，振付師や指導者によって既に創作された動きを，踊手や学習者が「踊ること」に重点を置かれ動きを楽しむ，見て楽しむ，娯楽性や身体に及ぼす効果，すなわちフィットネスとしての一面が強く認められており，感情や感覚を伝達する表現性はあまりクローズアップされていない。

しかし，ジャズダンス発生の地である米国では，ルイジ・ベンジャミン，エイリー他続々と生まれる舞踊家によって，基本，テクニック，作風が整えられ，ジャズダンスは，舞踊文化史上，あるものは芸術として，あるものは，ショービジネスとして，人や社会のありさまを踊り伝える文化として地位を確立している。

その点において，まだ日本人が抱くジャズダンスのイメージは偏っており，ここでジャズダンスを「身体と心を解放し，快へ導くとともに音楽と共存しながら内面性を表現していくダンス」としてとらえ直すことが必要である。

ジャズダンスを取り入れたレッスンは，身体面では，筋力，調整力，瞬発力を中心に，スピードや極限まで動く力をすきだすことができ，精神面でも楽しさ，解放感，充実感があり，これによって生徒は踊ることへの自信を深めていく。

すなわち創造する力を養成することは，直接的にはひきだしにくいが，動きをこなす力や動きを記憶していく力が育ちやすいといえるだろう。

動きをこなしていくことで生徒たちはより強く動くことへの動機をもち，表現したいと願う気持を促進させていく。その自信を突破口として，心を開き語りかけるダンスへの移行を計る。こうした移行へのチャンスを待ち，ジャズダンスという新しい領域へチャレンジを生徒とともに，指導者が取り組むことによって，ダンスのレッスンはより活気をおびてくると思われる。

Ⅲ　ジャズダンスの指導方法と踊り方

ジャズダンスは，生徒が関心をもちやすく人気のあるダンスである。生徒は流行のステップで曲に合わせて「かっこいい」振り付けを踊りたいという率直な願望をもっており，これは幼児がアニメのヒーローを模倣して遊ぶ心理と似ている。

この願望を封じ込めるのではなく「かっこよく踊るためには何が必要か」ということに気づかせることも指導上のポイントになる。

たとえば，ある歌手のジャズダンスをとり入れたプロモーションビデオの踊りの部分をそっくりできるようになった生徒たちは，踊ることに無関心ではなくなり，自信が湧いてダンスの授業を真剣に取り組むようになった。彼らは，ビデオの動きを模倣して踊っていくうちに，「なぜビデオの動きができないのか」「なぜあんなに楽しく踊れないのか」「なぜ自分たちの方が下手に思えるのか」考えていくようになった。そして結果として，基本的な踊り方を知り，踊ることがおもしろいと感じ，何度も練習しなくては克服できないことを理解していった。これは単なるビデオのものまねという一過性の好奇心から出発はしているが，その結果から，次の向上心へつなぐことや前向きに取り組むこと，さらに人の模倣からもう一歩踏み出して自分たちの創意工夫した動きを組み込んで踊ってみるという動機につながる要素を多分に含んでいる。

指導者の助言は，根源的な教育理念を保守しながら生徒に与えていかなければならない。しかし，初歩的段階の生徒の心理を把握したうえでの理念でなければ，耳の奥まではひびかない。世俗的な言い方ではあるが，現代のティーンエイジャーは「かっこいい」という言葉に恐ろしいほど憧れ，「かっこわるい」という言葉に恐ろしいほど敏感に反応する。彼らの「かっこよさ」が，表面的な次元の低い問題であると判断をくだす前に，彼らの世界に入っていくことで，彼らの判断基準を理解する努力も助言を与える準備段階として必要な条件であるように思われる。

ジャズダンスの踊り方は大別すると2種類に判別できる。

テンポの速い，強いアクセントとリズムで踊る「ファンキー」とスローな曲に乗せて呼吸や動きの流れを見せる「アダージオ」である。特に「アダージオ」は，感情の表出が求められる踊り方で，非常にモダンダンスと近接する領域をもっている。その点では，「アダージオ」はジャズダンスから感情の表出を主題とする創作ダンスへの移行を計る場合の手がかりを内包している。

ジャズダンスは，どんな演奏や歌にも表題があり，それにそった感情や感覚をいかした振りつけがなされている。その内容を無視して考えられた振りつけは，正当なジャズダンスの振りつけではない。

踊り手もまた，その感情や感覚を表現していくことを求められ，よい踊りは，見事にそれを表現し，第三者へ伝えきることができる。

明るく希望に満ちた生き方をテーマにした曲とそれにそって作られた動きを，能面のように無表情で踊っては，魅力的には見えないのである。

ジャズダンス本来の価値に気付き，好きな曲や歌をことばやメロディーを超えて，全身で表現するおもしろさに気付いた踊り手によって踊られるジャズダンスは，見る人を元気づけ，そして共感を呼ぶことができる。

動きに明確な基本的テクニックがあるジャズダンスは，その練習目標が見い出し易く，楽しく運動の充実感を得る点で，多くのダンス人口を抱えるようになってきた。

しかし，さらにもう一歩踏みこんで音楽の中で想いを表現すること，音楽によって感性を拓き，その感性から動きを創り出す次元までジャズダンスの価値を置くことが大切である。その観点にたって，ジャズダンスに取り組んだとき，初めて，もう一人の誰かにむかって，自己満足にとどまらない心の伝達をめざしていく踊りに出会い，深い感動の換起と感動の輪を広げていくことができるのではないだろうか。

Ⅳ　ジャズダンス・テクニック

これまで，ジャズダンスは明確な基本的テクニックをもつ踊りであることを提示してきたが，本章では具体的に，ジャズダンス独自の基本的テクニックについて明示し，その練習方法の具体例をあげていく。

1．アイソレーション

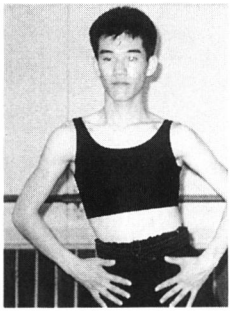
身体の各部位をずらすテクニックがアイソレーションである。これは，ジャズダンスを踊るうえで，細かくリズムをきざむために必要な要素であり，日常では体験することの少ない身体運動のひとつである。アイソレーションも音楽をともなって練習を行うが，8ビート（♩♩♩♩♩♩♩♩）をところどころ$\frac{1}{2}$拍でとるパートを入れ，例えば（♩♩ ♪♪ ♩♩♩ ♪♪♩）のように，細かくずらす練習を加える。アイソレーションは，初歩的段階では主に首胸，腰の順に各部位をトレーニングする。

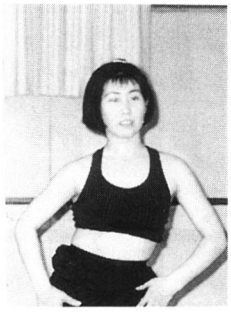
①首（立ち方；両脚を平行にして肩幅くらい開いてまっすぐに立つ）

・右・左・上・下の順に首をはっきりその方向へむける。

• 首を右へ傾ける→首を左へ傾ける
• 首を8カウントで右→後→左→前→右の順にまわす。(逆まわし)
• 首を前へ突き出す→戻す（♩♩）
• 首を後へひく　　→戻す（♩♩）
• 首を右へずらす　→戻す（♩♩）
• 首を左へずらす　→戻す（♩♩）

②胸（立ち方；両脚を平行にして肩幅くらい開いてまっすぐに立つ）
• 胸の部分のみ　右(♩)→中心(♩)→左(♩)→中心(♩)→くりかえす。
※右方向へずらし，中心に戻すという運動のくりかえしで，熟練していくと中心に戻さないで，右→左へ一気にずらすこともできる。(写真A・B)
• 胸の部分のみ　前(♩)→中心(♩)→後(♩)→中心(♩)→くりかえす。
※前へ突き出し，中心に戻すという運動のくりかえしで，熟練してくると中心に戻さないで，前→後へ一気にずらすこともできる。(写真C)


写真A
胸アイソレーション(右)


写真B
胸アイソレーション(左)

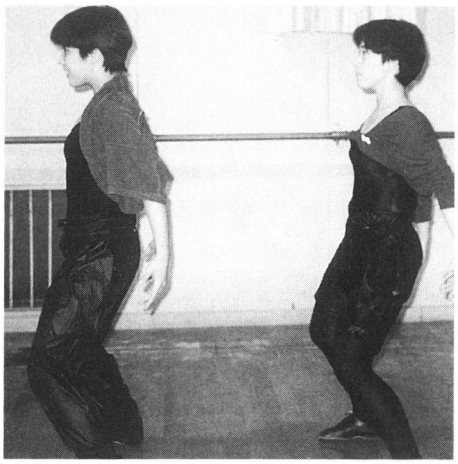
写真C　胸アイソレーション（前後）

• 胸の部分のみ　右→前→左→後→右の順で胸をまわす（4拍)，逆まわしも行う。
※首・腰はしっかり固定する。

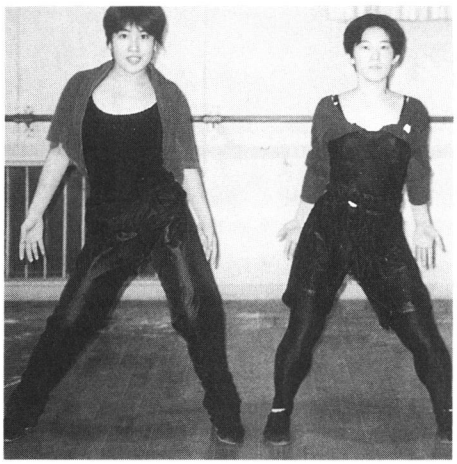
③腰（立ち方；両脚を平行にして，肩幅くらい開き，ひざを軽く前へ押し出すように曲げて立つ）(写真D)
• 腰の部分のみ　右(♩)→中心(♩)→左(♩)→中心(♩)→右(♩)→左(♩)→右(♩)→左(♩)
※前半の4拍は，中心に1回1回腰を戻すが，後半の4拍は中心に戻さないで速く骨盤を

左右に意識して動かす。（写真E）

- 腰の部分のみ　前(♩)→中心(♩)→後(♩)→中心(♩)→前(♩)→後(♩)→前(♩)→後(♩)
  ※前半の4拍は，中心に1回1回腰を戻すが，後半の4拍は中心に戻さないで速く骨盤を左右に意識して動かす。
- 腰の部分のみ　右→前→左→後→右の順で腰をまわす（4拍），逆まわしも行う。
  ※首・胸はしっかり固定する。



写真D　腰アイソレーション立ち方

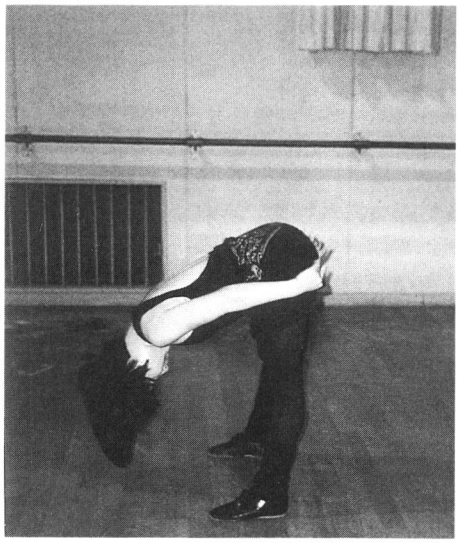


写真E　腰アイソレーション（右・左）

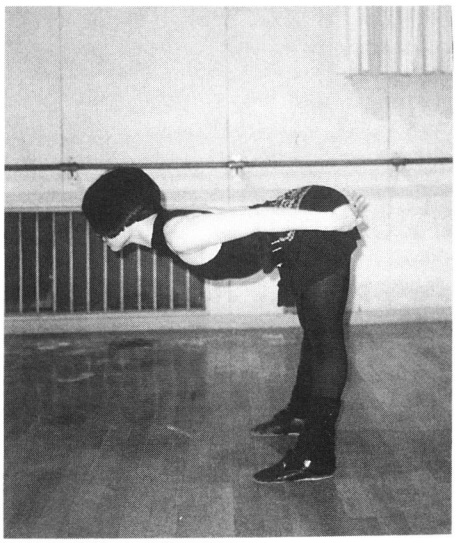
2．ドルフィン

身体の各部位を縦につなぐ連続運動である。両脚を肩幅くらい開き右向きで立ち，前屈から首・胸・腹・腰の順に行うことができる。

写真F～Kの連続運動である。

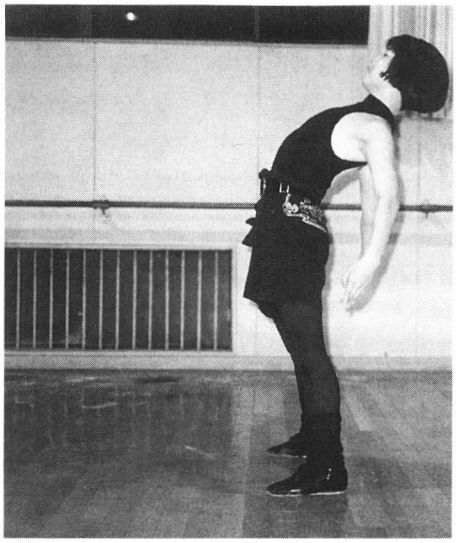


写真F　ドルフィン（前屈）

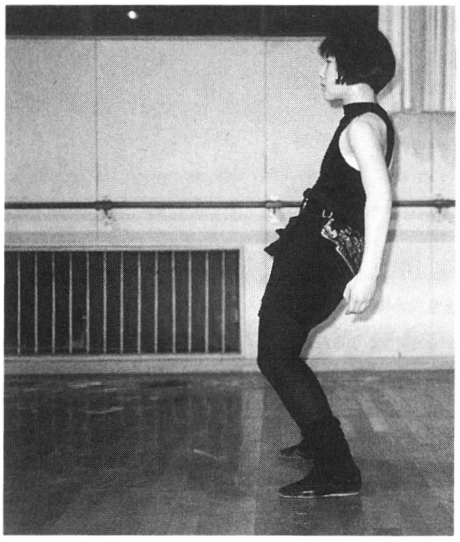


写真G　ドルフィン（首）

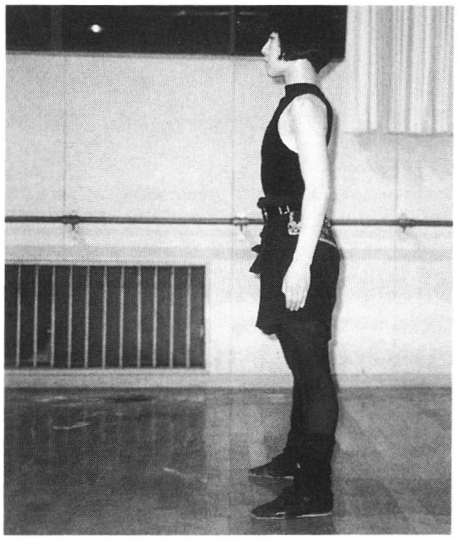
写真H　ドルフィン（胸）



写真I　ドルフィン（腹）



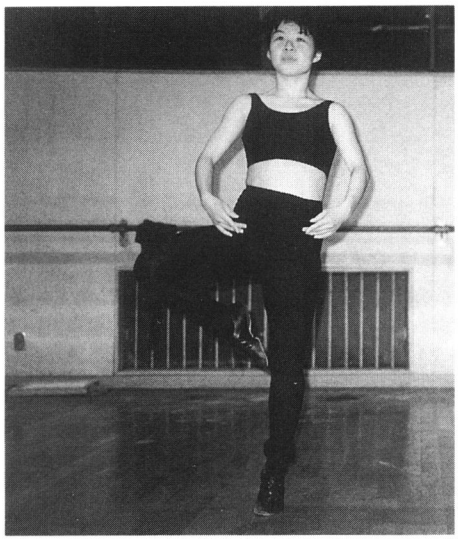
写真J　ドルフィン（腰）



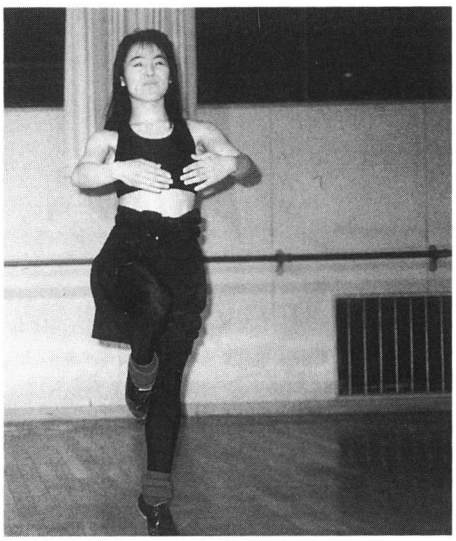
写真K　ドルフィン（中心）

3．ターン

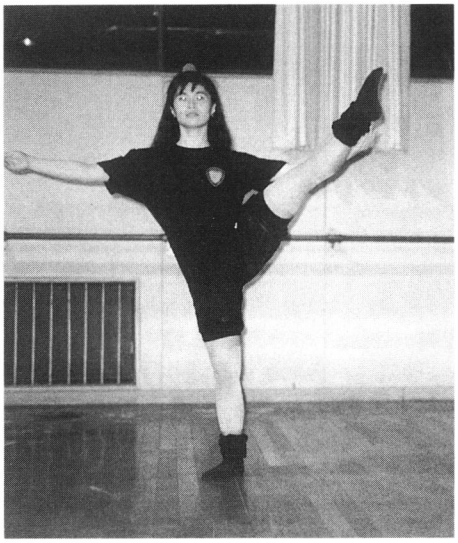
ジャズダンスでは，軸足を正面に対してまっすぐに置き，股関節を開かないで回る（片足軸）ターンが特徴としてあげられる。写真Lは通常バレエで用いられるターンアウト（股関節を開く）をしたターンで，写真Mは股関節を閉じたパラレルターンである。どちらもスポット（首をできるだけ正面に残し，回転に視線がついていかないように首の位置を保持する）をしっかり残す。右足を浮かせ，右まわりに回るターンはアウトサイドターン，左まわりに回るターンはインサイドターンである。



写真L　ターンアウトターン



写真M　パラレルターン



写真N　バットマン

4．バットマン

軸足を決め，もう一方の足を主に，前と左右にふりあげる。ターンアウトで行う場合が多く，上体は背中が縮まないよう伸ばし，腰の位置を高く保持し，バランスをとる。

5．パドブレ

足のふみかえのステップで，ターンやバットマンと組み合わせて使われることが多い。♪♪♩・♪♪♩・のリズムで右足・左足・右足／左足・右足・左足でふみかえる。

6．キック

足のふみかえステップであるが，最初にける動きが入る。♩♪♪・♩♪♪のリズムで右足を前にけり，その後すばやくけった右足を後へふみ，左足を中心でふむ。

7．バウンド

身体をこまかく上下に動かすリズムの乗り方がヒップポップであり4拍を♪♪♪♪♪♪♪♪の細かいリズムに分け，全身を上下に動かす。特にひざの上下運動が大切である。

8．その他

ジャズダンスの中でも，ゆっくりした動きのアダージオに対応していくための技能は必要であり，その能力は，通常バレエの基本トレーニングの内容を用いることが多い。持続的な踊り

方を身につけるために必要な呼吸の使い方や筋力は，モダンダンスと共通する技能であり，コントラクションとリリースなど特に呼吸方法はトレーニングに用いられることが多い。レッスン方法をとりあげながら，そこで開発される基本的技能について述べていく。

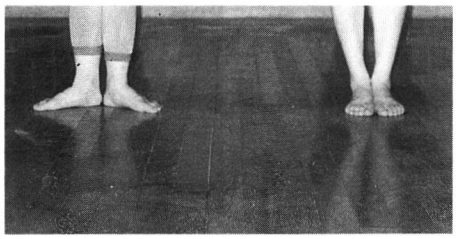
① プリエ

身体の中心を保持していく，股関節，膝関節，足関節各々の関節を外側に開きながら屈伸する。プリエで最も深くかかと近くまで沈む屈伸はグラン・プリエと呼ばれ[4]，脊柱の強さ，股関節の柔軟性，太ももの内側の筋肉の弾力性，下腿のアキレス腱の十分な長さがなければ，かかと近くまでは沈むことはできないので，ドゥミ・プリエ（グラン・プリエに比べて半分の力で行うプリエ）を2～3回予備に行って試してみることが必要である。

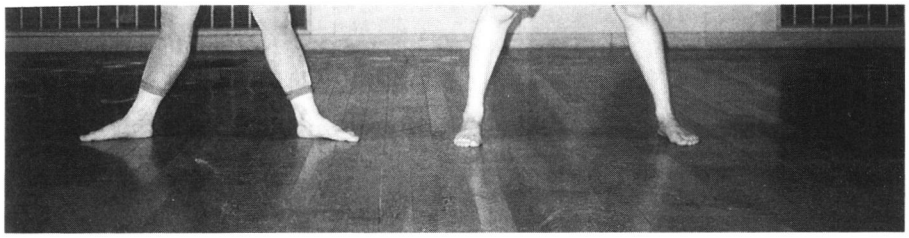
プリエは，主にバレエの足のポジション1番，2番，4番，5番それぞれで行う。

※ジャズダンスでは，これに加えてパラレル1番，2番，4番，5番の足のポジションがあり，プリエではあまり用いないが，パラレルの各ポジションは踊りの中でよく使われる。

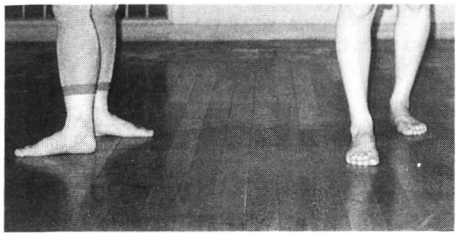
（写真O～R）



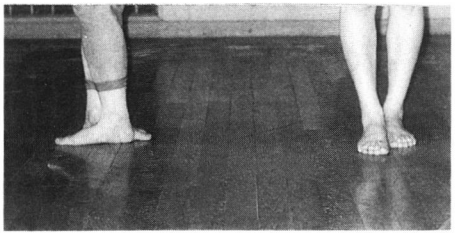
写真O
ターンアウト1番　　パラレル1番



写真P　　ターンアウト2番　　パラレル2番



写真Q　ターンアウト4番　　パラレル4番

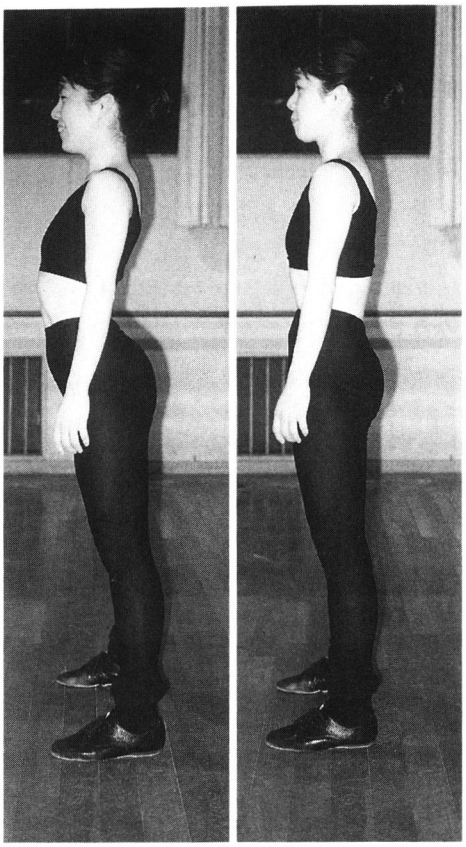


写真R　ターンアウト5番　　パラレル5番

② デベロペ

身体の中心を保持しながら，軸足を残しもう一方の足をバランスをくずさないで上げていく運動がデベロペである。立ち方はかかとを合わせ，1番のポジションから始める。デベロペは股関節と脊柱の両方の動きを含んでいる。

・左足が軸足の場合，徐々に右足をターンアウトして曲げて股関節まで一度ひき上げる。→前へのばす→股関節まで戻す→右方向へのばす→股関節まで戻す→右方向へのばす→股関節まで戻す→後へのばす→股関節まで戻す→ターンアウト1番に，ゆっくり右足をおろし戻る。



写真S　「出尻り」の例　　写真T　正しい姿勢

同様に右足を軸足にして行う。軸足を曲げて，バランスよく上げていくことができるようになったら軸足を伸ばして同様に行う。注意する点は，右および左に上げた時，足先股関節が内側に向かないように気をつける。腰が前傾して，いわゆる「出尻り」にならないように重心をとることが必要である。(写真S，T)

③　ロールアップ，ロールダウン

重力を感覚としてとらえる基本運動であり両脚を平行にして肩幅の広さで立ちゆっくり息を吐きながら（16カウント），頭部から床面へむかって徐々に身体を落下させ，全屈身の位置まで落とす。逆に息を吸い込みながら元の位置まで戻る（16カウント）。

同様にかかととつま先の位置をターンアウトに直してくりかえす。

以上，通常よくとりあげられているジャズダンスのトレーニング及び技術的特性について，いくつかの事例をあげ説明を加えた。ジャズダンスの基本的技能は，バレエの身体保持に関する技能，モダンダンスの重力を感覚としてとらえる技能，及び呼吸法をとり込みながら，アイソレーション及び身体各部位を連続的に運動させていく技能を加え整えられていった足跡の一端をかいまみることができた。

V　ジャズダンスの創作

ジャズダンスの動きは，基本運動の習熟に従って，音楽の視覚化をテーマとする動きづくりへ発展していくことができる。しかし，初歩的段階の生徒には音楽の視覚化ということが何を意味するのか把握できないことが多い。ジャズダンス指導者は，まず自己の創作した音楽を視覚化した動きを通して生徒の理解を深める努力をしなければならないであろう。この音楽を視覚化した動きが，ジャズダンス指導でよく用いられる「コンビネーション」である。

ジャズダンス指導者は，基本運動の指導と共に，このコンビネーションを創作することが不可欠の条件であり，すなわち指導者であることと創作者であることの2つが要求される。ある程度の長さ（例えば8カウント×6回）を目安に，その音楽のメロディー，リズム，表題を念頭に置きながら，音楽のイメージをより強く伝達するためのコンビネーションを考察し具体化する。生徒は，そのコンビネーションによって，ジャズダンスを理解している手がかりをつかむことが多い。指導者が動きの創作をできない場合はビデオ作品を使う場合もあるが，やはり指導者の示範を通して行われるコンビネーションの指導は，より強い説得力を持つと思われる。

コンビネーション学習を通して，生徒の体験としてのジャズダンスが蓄積され，その体験を創作意欲，課題意欲に結びつけていくことは可能であろう。

図1と2は，中学校女子と高校女子，図3は男女共修の場合をふくめたジャズダンス指導案である。現在，愛媛大学における体育実技は，中学校・高校の体育指導者養成を目的に実施しており，前期は女子のみ，後期は男女共修で行っている。その実践記録をもとに中学校・高校を設定して行った指導案が，ここでは示されており，その中でも指導者が，コンビネーションとなる短いフレーズを創作し，その理解を推進した上でジャズダンス構成を用いた創作学習へとアプローチしていく一つの流れを読みとることができる。ジャズダンスの既存する基本運動，テクニック，構成方法から始動し，生徒の創作学習にまで導くことは容易な作業ではないが，手がかりのないままに，動きづくりを強制する形で創作ダンスを指導する方法では，もはや生徒を楽しく興味づけしながら導いていくことはできないであろう。

ジャズダンス指導者もまた生徒と同様に創作者となり，指導者と生徒の動きのコミュニケーションが計られた時，活性化したダンス学習が具現化されるのではないだろうか。

図1　指導案（1）

中学校　女子 高　校　女子	2時間完結	ジャズダンスの動きをとり入れた練習を中心に授業を構成する。
テ　ー　マ	ジャズダンスの動きを楽しく踊ろう	
テーマの意図	・ジャズダンスは，音楽と融合する心地よさと動きを克服していくことによって生じる喜びを直接的に体験することができる踊りである。踊る時間をたくさん経験することで，自信をもち，運動の充実感を味わいながら，創作ダンスの前段階である心と身体の解放をめざすことができる。	
学習のねらい	・音楽の質を聞き分けて，1時間目ファンキーな乗りのいい曲と2時間目ゆっくりしたアダージオな曲では，動きの質が異なることをはっきり理解できるようになることが大切である。また，友達も同じ踊りを共有することで生じる一体感と楽しさをねらいとする。	
学習のすすめ方 〈1時間目〉 1．ウォーム・アップ （15分）	①ストレッチ→座位で，ゆっくり筋肉を伸縮，関節の可能域を広げるストレッチをおこなう。床にねて，両足を90°まであげてゆっくりおろしていくエクササイズや片足ずつ胸にかかえのばしていくエクササイズを一つずつ持続的に何度もくりかえしておこなう。㊎「ホーム」ステファニーミルズ ②アイソレーション→首，胸，腰を左右前後にずらす。1カウントずつずらせるようになったら，右まわし，左まわしをやってみる。向かい合わせで練習してみると，ずれ方の違いがよく理解できる。㊎「ヴォーグ」マドンナ ③プリエ→脚を股関節から外に開いてかかとを合わせる。（ターンアウトの1番をとる）床を足裏全体で押しながら軽くひざを外へ開き，ゆっくり戻す。このプリエをドゥミ・プリエといい，ドゥミ・プリエを4回くりかえし，5回めで一気に上体をひきあげ，つま先で立ち，8カウント保持したら，ゆっくり戻る。脚を開いて2番，4番，5番でも同様にくりかえす。㊎「ホーム」ステファニーミルズ	
2．ランニングを基本においた，ジャズダンスの動きの練習 （30分）	6人横一列で1つ1つの動きをランニングでつなぎながら移動して練習 ①A－1から1つずつの動きを列になって練習する。㊎「パップ イット アップ」アンジー　※（　）内はカウント Ⓐ A－1両足ひきつき跳び（1・2）→ランニング左足から5つ（3 4 5 6 7）→もう一度，両足ひきつけ跳び（8） A－2ランニング4つ（1 2 3④）足を開いて止まる→右手で左肩と右肩をタッチしておろす（5 and 6）→左手で右肩と左肩をタッチしておろす（7 and 8）→腰を右へ2回ずらす（5 6 7 8） A－3右へスリーステップターン（1 2）→右へ右足からツーステップ（3 4）→左へスリーステップターン（5 6）→左へ左足からツーステップ（7 8）→ランニング6つ（1 2 3 4 5⑥）足を開いて止まる→右を向く（7）→正面（右の人）を見る（8） ②2人でⒶの動きをむかい合って練習する。 お互いの右と左が逆に見えるので注意すること。視線を交わして動くこと。 ③2人でⒶの動きが続けて3回踊れるように練習する。 ④2人でⒶの動きを8カウントずつずらして踊れるように練習する。 ⑤円になって，向かい合い，リズムに乗ってⒶを踊る。 いっしょに5回，8カウントずらして2回，16カウントずらして2回。 ※ずらす場合は，早く終わった人は拍手しながら待つ。	
3．クールダウン （5分）	ゆっくり大きく息をはきながら身体を床までドロップさせ，ゆっくり戻る。 4回くり返す。	

図2　指導案（2）

〈2時間目〉 1．ウォームアップ （15分）	①1時間目でおこなったストレッチ・アイソレーション・プリエをおこなう。 ②1時間目でおこなったランニングを基本とした動きを復習して，身体をよく動かしておく。（運動量を上げるように生徒の様子を見ながらくりかえす）
2．歩くことを基本においたジャズダンスの動きの練習 （30分）	ランニングを基本においた動きと異なり，歩くことを基本においた動きはゆっくり途切れない動きの流れが必要である。その点を考慮しながら組み合わせていく。 ①B－1から1つずつの動きを列になって練習する。曲「ラブ イズ」ランディ クロフォード　※（　）内はカウント Ⓑ ・歩く4歩（1 2 3 4）→両ひざたててすわる（5 6）→ポーズ（自由）（7 8・12）→立ちあがる（3 4） ・歩く2歩（1 2）→右肩後まわし（3）左肩後まわし（4）上体を右へおとす（5 6）→上体を左へふる（7）→上体を右へふる（8） ・歩く（4カウントかけてゆっくり一歩出す）2歩（1～8）→速くこきざみに走る（1 2 3 4） ・右へ右足から歩く3歩（1 2 3）→右足を軸にして左足を後へあげる（4）左へ左足から始め同様にくりかえす（5 6 7 8） ②Ⓑの動きを1時間目と同様の方法で，練習方法を工夫して動きの練習を重ねていく。
3．クールダウン （5分）	
指導のポイント	・ランニングを基本においた動きは，身体も心も思いっきり弾まなければ，音楽からとり残されていくので，教師が，弾むことをイメージすることばかけex「ボールのように弾んで」を多く加える。歩くことを基本にした動きは，ゆっくり歩くこと，動くことの美しさを生徒にまず感じとってもらわなくてはならない。教師の示範が活きる場面である。ジャズダンスを楽しむためには，生徒相互の一体感とともに教師と生徒の一体感もまた必要であり，教師の積極的な動きへの参加が望ましい。

図3　指導案（3）

中学校　女子 高　校　男女	1時間完結 （作品化していく場合は3時間）	ジャズ・ダンスの構成方法をとり入れた創作学習
テ　ー　マ	がんばる！野球部…強い!? 強くない!? それでもがんばる!!!	
テーマの意図	・野球は，よく知られたスポーツであり，野球部の練習を見たことがない生徒はほとんどいない。動きの手がかりとなるイメージがとらえ易く，また動きを野球の中から直接ひき出すことができる。 ・ランニングやジャンプ，転がる，いろいろな方向への移動など，動的な運動が予想され，野球の動作から，ユニークな動きが生まれやすい。テンポアップしたジャズダンスと関連させるとおもしろい。 ・試合，練習，ミーティング，様々な状況が考えられ，ドラマが作りやすい。イメージをふくらませながら，楽しく気軽に創作できる。	
学習のねらい	・身近にある野球部を題材に，様々なイメージを出しあって，リズミカルな曲に合わせて，動きによるドラマを展開していく。	
学習の進め方 〈1時間目〉 1．ウォームアップ （10分）	・ストレッチ―筋肉の伸縮，関節の可動域を広げるストレッチ，及び身体の部位をずらすアイソレーションを組み入れて行なう。㊙「サプライズ」クリスタル・ウォーター ・ランニング・エクササイズ―走ることを基本に，その場でランニングしながら，上肢の運動，下肢の運動（ジャンプ，ケンケンetc）を加えていく㊙「ジス ビート イズ テクノトロニックス」テクノトロニックス	
2．動きのデッサンⅠ （30分）	①「野球」から連想するイメージをすばやく，いろいろ出しあう。 ②全員で野球の動作をデッサンする。 ・（先生）ボールを投げる→（生徒）―ボールを拾う　投げ返す　構えて待つ ボールを打つ　走る　すべりこむ ボールを受ける　ストライク　アウト ・（先生）ボールを打つ→（生徒）―ボールを追う　ナイスキャッチ ボールを追う　トンネル　捜しにいく ボールを拾う　ダブルプレー　タッチ ③グループ（9人選手で1人がコーチ）でデッサン 練習している風景を想定して，やってみよう。 ・選手とコーチをローテーションしながら　「1000本ノックだ！」 ・守備の位置を交替しながら ・かけ声をかけながら ・リズミカルに，テンポよく，動きをつないでみよう。 ④音楽をかけながら，全グループいっしょにうごいてみよう。	
3．次の時間の目標 （10分）	・練習だけではなく，試合を動きにできないかどうか？野球の楽しさ，苦しさ，魅力について，探っていこう。	

Ⅵ 結　　論

本研究の発端は，私的ではあるが，私自身が創作ダンス・モダンダンスの経験しかもたず指導現場に立ったことに起因している。学生に「なぜ，一番身近に踊ってみたいと感じるジャズダンスを授業で取りあげないのですか？」という問いかけに，答えを得ていない自責の念のようなものから，ジャズダンスへの取り組みは始まった。ジャズダンスが自己のダンス領域に加わってから，指導の導入が楽になったこと，指導の幅が広がったこと，さらにモダンダンスのとらえ方や動きの創作も多様化してきたように思う。ジャズダンスのソリエロテクニックの継承者である恩師，パトリシア・ウィルコックスは，「ジャズダンスはハートで踊るもので，形を模倣する踊りではない。ハートが震える踊りに，モダンダンスもバレエもジャズダンスも境界線はいらない」と助言をくださった。学生のニーズに答えながらダンスの本質を探る，一つの手がかりを得たように思う。また，このまま創作学習のアプローチとしてジャズダンスを発展させていくことができるか否かは検討課題は多く残されているが，その可能性は少なくない。

片岡は，カイヨワのプレイ論から舞踊のおもしろさを探り，その舞踊の多面性，特にアゴーン（競争）アレア（偶然）ミミクリー（模倣）イリンクス（めまい）の四要素が複数であらわれ，いくつかの要素が組み合わされた活動の方がおもしろさは倍加すると述べている。[5] ジャズダンスは，アレア（偶然）の部分とパイディア（自由）の部分が「動きをこなす」ことで終ってしまう次元の習熟では欠如してしまう。逆を言えば「動きをこなす習熟の段階から，自由な発想の中で動きを見つけだす」次元まで，指導者が持ちあげていくことで，ジャズダンスの踊りとしての価値と意味は，人間にとって根源的なおもしろさを通じ，表現本来のもつ真の価値へとつながるのではないかと思われる。

〈参　考　文　献〉

1）舞踊学講義　舞踊教育研究会編　大修館　1991.
2）モダンダンスの巨師たち　ジーン・モリソン・ブラウン編　根木富久子訳　同朋舎　1989.
3）Jazz Dance－The Story of American Vernacular Dance－
Marshall and Jean Stearns　Collier Macmillan Publishers　1979.
4）やさしいダンスの解剖学　セリア・スパージャー著　小川正三・盧田ひろみ訳　大修館　1991.
5）「遊びと人間」　ロジェ・カイヨワ　講談社　1973.