

エアロビックダンスのステップを用いた幼児のリズムダンス創作の検討

Exploring Choreographing Rhythmic Dance for Children Based on Aerobic Dancing

松岡綾葉
MATSUOKA, Ayaha

キーワード：リズムダンス、エアロビックダンス、エアロビクス、幼児の身体表現、ダンス創作

1. 緒言

「リズムダンス」は幼児の主要な身体表現活動の一つであるが、その呼称の通り「リズムを手がかりにそれに対応して自由に動くことが楽しい運動」¹であり、「リズム系ダンス」とも称される。この呼称は、1988年の「学校体育用語辞典」²において登場し、現代では教育現場を中心に一般的に使用されるようになってきている。保育においては、「身体表現」の枠組みにおいて実践されているが、小学校・中学校・高等学校の体育における表現およびダンスの領域では、「リズムダンス（小学校）」、「現代的なリズムのダンス（中学校・高等学校）」として導入されている。このように幼児期からのリズムダンスの経験は、小中高への接続や、子どもの身体・情操面の発達の観点からも、不可欠なものである。

小中学校のリズムダンスの授業を研究した村田（2004）では、「日常生活に音が溢れ、様々なメディアを通してダンスの情報に触れる機会の多い児童・生徒にとって最も身近で関心の高いダンス」³とされているが、これは幼児期の子どもにとっても同じであろう。また、この時期の子どもにとって、音楽は「子どもの身体に直接響く」⁴ものであり、他の時期の子どもと比較して、より既成概念にとらわれずに即座に身体で反応することができる。リズムが表現の重要なトリガーであることは言うまでも無い。以上のことから、身体による音への原始的な反応を見せる幼児にとってリズムダンスは興味を惹きやすい活動であることが分かる。

さて、リズムダンスの多くは型のある動き、つまり振付を伴い、同じ動きを一斉に行うユニゾンが主流である。ただし、学習指導要領においてリズムダンスは型のある動きを行うのみに留まらず、リズムに合わせた自由な表現もリズムダンスの範疇であるとされている。リズムダンスの振付には、幾世代にも渡って踊り継がれる伝統的

なものから、テレビ等のメディアによって発信される新しいものまで実に多くのダンスが生み出されてきた。保育関連の参考書を手にとれば、運動会や発表会のためのダンスの音楽と振付が紹介されており、またインターネット上においてもリズムダンスのレクチャー動画が多数掲載されている。

幼児のリズムダンスの振付は、他のリズムを伴った多くのダンスと同じように、ステップ（リズムカルな下肢の動作）によって構成されるものが殆どである。幼児のリズムダンスのステップは、実に多種多様であり、ジャズダンスやヒップホップダンス等の既存のジャンルの動きを取り入れたものも多い。時には、運動技能の未発達な子どもにとって困難だと思われるステップも散見される。いずれにしても、リズムに合わせた下肢の動きであるステップは振付において核となる要素である。

以上から、リズムダンス創作にあたってはステップについての知識を要し、ダンスのある程度の経験が必要と考えられる。ダンスの専門家が創作するのであれば、これまでの豊かな経験をもとにある程度オリジナリティのある創作ができるであろう。ところが、保育者が創作する場合はすべてがそうとは限らない。全ての保育者に専門的なダンスの経験があるわけではなく、養成校におけるダンスの習得も、創作能力をつけるに十分とは言い難い現状である。

そこで本研究において、幼児のリズムダンスの創作にあたり、エアロビックダンスのステップを基にした創作を試案することとする。エアロビックダンスは有酸素運動の一つとして定着しているフィットネスダンスである。音楽に合わせた様々な種類のステップで構成され、ダンスとしての形を成しているが、表現や情操の育成が目的ではなく、あくまで健康促進や体力向上がねらいである。また万人が楽しめるものとして作られており、ダンス未経験者であっても実践できるステップが多い。ダンス経験が豊富でなくとも、エアロビックダンスのステップを手がかりにすることで、幼児のリズムダンス創作への困

難さを減じられるのではないだろうか。また、幼児向けを問わず今日のリズム系のダンスには、エアロビックダンスのステップが多く取り入れられており、エアロビックダンスはリズムダンス振付のリソースの一つといえるだろう。

以上のエアロビックダンスとリズムダンスの関連を踏まえて、幼児の身体的特徴や発育発達、空間認知能力を照査しつつ、エアロビックダンスからの応用を検討する。まず、幼児のリズムダンスに適応可能と考えられるエアロビックダンスのステップを抽出する。次に振付として成立させるために、エアロビックダンスのコンビネーションの手法から幼児向けにどのように応用させるべきかを考察した。その後ステップとコンビネーションの手法をもとに、エアロビックダンスの基本単位である32カウントを用いたリズムダンス創作を試みた。以上の研究から、エアロビックダンスのステップによる幼児のリズムダンス創作手法について検討していきたい。

2. エアロビックダンス

1) エアロビックダンスについて

エアロビックダンスは「エアロビクスダンス」あるいは「エアロビクス」ともよばれ、アメリカのケネス・H・クーパー博士が1967年に提唱した「エアロビクス」理論をもとに、アメリカのジャッキー・ソレンセンによって開発されたダンス形式の運動プログラムである。1970年代にアメリカでブームとなり、1980年代前半にはクーパー博士の来日により日本にもたらされた。当時のジャズダンス流行も相まって、日本においても急速に広まり、現在全国でインストラクターは約1万人、愛好者は500万人以上いると言われている。⁵日本ではエアロビックダンスを単に「エアロビクス」と呼ぶことが多いが、正しくはエアロビクスとは有酸素運動を指す。つまりジョギングやサイクリング等、有酸素系能力に働きかける運動全てがエアロビクスにカテゴライズされるため、エアロビックダンスのみを「エアロビクス」と呼ぶわけではない。

エアロビックダンスには専門の指導者資格があり、その取得には、機能解剖学・運動生理学・トレーニング理論・栄養学等の科学的理論に加え、各種ステップやエクササイズの種類およびそれらの組み合わせ（コンビネーション）・受講者への指示出しの仕方（「キュー」と呼ばれる）等を交えた実践的な指導法を学ばなければならない。理論と実践が密接に連携し、細部に至る指導技術まで体系化されたダンスエクササイズであると言えよう。

多くのエアロビックダンスの講座では、まず静的ストレッチで構成されるウォーミングアップに始まり、メイ

ンエクササイズと呼ばれるステップによるプログラム（ステップを振付として完成させる「コンビネーション」まで行う）、クーリングダウンで終わる。メインエクササイズの合間には、総合的な体力向上を目的として無酸素運動である筋力トレーニングが挟まれることもある。

2) エアロビックダンスのステップとインパクト

エアロビックダンスのステップには「インパクト（着地衝撃）」の大小を基に大きく二分される。一つ目は「ローインパクト」であり、片方の足が必ず床についており、両足が同時に床から離れることの無いエクササイズである。対して「ハイインパクト」では両方の足が同時に床から離れる瞬間を含んだエクササイズのことであり、かけ足やジャンプ系の運動が含まれる。ローインパクトよりもハイインパクトのほうが、運動負荷が高く、有酸素能力向上に効果的である。しかし、負荷が高くなりすぎないように、指導者は受講者の全身持久力の状態に合わせて、ローインパクトおよびハイインパクトの組み合わせを考えていかななくてはならない。

3. エアロビックダンスのステップおよびコンビネーションの応用

エアロビックダンスの指導理論から、ステップとコンビネーションの手法をどのように幼児のリズムダンスに活用できるか考察を行った。参考資料として、指導書である鈴木（2016）⁶を用いた。理由として、基礎的なステップを重点的に取り上げていること、最新のエアロビックダンス指導の動向を踏まえていること、またコンビネーションの手法についての詳細な解説が掲載されているためである。

まず、幼児のリズムダンスに適応可能と考えられるローインパクトステップ、ハイインパクトステップの選定を行った。ステップ選定において幼児の身体的特徴および骨格・筋・神経系の発達、そして上下左右に関する空間認知能力を考慮した上で、幼児期の子どもが実践可能と考えられるものを挙げた。次にエアロビックダンスのコンビネーション技法およびステップに付随する上肢の動作を検討材料として、幼児のリズムダンスにおけるコンビネーションの創作手法を検討した。

1) 幼児のリズムダンスに適応可能と考えられるローインパクトステップ

鈴木（2016）にて紹介されているローインパクトステップ25種からの選定を行った。鈴木（2016）によると、ステップには移動の仕方によって、大きく3つのカテゴリー《マーチを原型とするステップ》・《ステップタッチ

を原型とするステップ》・《ヒールタッチを原型とするステップ》に区分される。各ステップの詳細については資料1を参照されたい。

《マーチを原型とするステップ》

マーチ
Vステップ
Aステップ

《ステップタッチを原型とするステップ》

ステップタッチ
ランジアップ
レッグカール
ツーリピーター
ツイスト・シングル/ツイスト・ダブル
シャッセ

《ヒールタッチを原型とするステップ》

ヒールタッチ（フロント）
ヒールタッチ（サイド）
サイドランジ
バックランジ/バックランジ（斜め）
ギャロップ

以上、半数以上の14種類が抽出された。なお、シャッセ、ギャロップはステップの中で両足が床から離れる瞬間を作ればハイインパクトとなりうるものであるが、他の参考文献・ウェブサイトではハイインパクトと紹介されているものも多い。また、以下のステップを除外した。

マンボおよびその派生ステップ 計6種
ボックス
グレイプバイン
ステップニー&2マーチ

これらを除いた根拠として、下肢のクロスを伴うこと（ボックス、グレイプバイン）やローインパクトでの機敏な重心移動や複雑なリズム（マンボ等）が必要とされる動作は、幼児の巧緻性の観点から、正確なパフォーマンスが難しいと判断した為である。特に、下肢のクロスについては、寺田（2001）において就学前の子どもが左右の向きの弁別が困難であることが指摘されている。⁷クロスすることによって左右が逆転するため、空間認知の発達途上である幼児が継続してリズムカルなステップを踏むことに困難が生じると考えられる。また、マンボやステップニーでは、前に出したリード足（各ステップの動き出しの足）に重心を乗せ、素早く重心を後方足に戻す

動作を要する。後足に重心を戻す際には、相当のバランス力や前足の筋群のパワーが必要とされ、幼児がリズムの中でこれらの動作を巧みに遂行するのは難しいのではないかと考える。

2) 幼児のリズムダンスに応用可能なハイインパクトステップ

次にハイインパクト系のステップ14種から選定を行った。3つのカテゴリーはローインパクトと同じである。各ステップの詳細については同じく資料1を参照されたい。

《マーチを原型とするステップ》

ジョグ

《ステップタッチを原型とするステップ》

ステップホップ
ケンケン
ポニー
ツイスト・シングル/ツイスト・ダブル

《ヒールタッチを原型とするステップ》

ヒールジャック
ヒールタッチ
フロントキック
サイドキック
ニーアップ
ジャンピングジャック
シザージャック

以上、大部分の12種類が抽出された。ローインパクトステップに比べ、その割合が高いことがわかる。採択しなかったステップとして、以下を挙げる。

ピエロジャック
バックキック

ピエロジャックは、レッグカールとヒールジャックを組み合わせたステップで、鈴木（2016）においても指摘されているように難度が高いため除外した。また、バックキックは、後ろに蹴り出す足のために上肢とのねじれを生じ、バランスを保ちつつ跳躍しながら行うことが幼児期には困難であると考えた。

以上、ローインパクトおよびハイインパクトそれぞれのステップを挙げた。ハイインパクトステップの割合が高い理由として、跳躍を伴うことで下肢の動作が必然的に少なくなり、幼児でも遂行しやすくなること、そして

エアロビクスの跳躍の動作そのものは、体重の軽く重心の高い幼児にとって、成人に比べ円滑にできることが考えられる。煩雑でない単純なものであれば、ハイインパクトステップには幼児向きのステップが多いことがわかる。

3) コンビネーションについて

次に創作に不可欠となるコンビネーションについて探る。コンビネーションとは、「一定の時間内で行われるステップの組み合わせ=コンビネーション」であり、中核を成す要素である。エアロビックダンスのコンビネーションは、8カウント×4、つまり32カウントで1ブロックとし、この1ブロックが基本単位となる。

実のところ、世の東西を問わず現代の多くのポップミュージックは、32カウント(1ブロック)をいくつか繰り返すことで構成されている。実際には前奏、間奏、終奏等が挿入されるため、32カウントのブロックを複数作成すれば完成するというわけではないが、32カウントはリズムダンスにとってもひとまとまりとして程よい単位と考えてよいだろう。幼児のリズムダンスで使用される音楽もこの32カウントをひとまとまりとした構成が殆どである。この32カウントを創作するために、エアロビックダンスの指導理論において、鈴木(2016)では以下のコンビネーション作成の手法が述べられている。

- ① 右リードのコンビネーションを作ること
- ② 左右対称のコンビネーションを作ること
- ③ コンビネーションの強度を調整すること
- ④ コンビネーションの難度を調整すること

上記4点それぞれについて、幼児のリズムダンス創作の際にどのように応用すべきか検討を行った。

① 右リードのコンビネーションを作ること

エアロビックダンスでは、右足から動き出す右リードが採用される。本研究においても、ダンスの専門家や保育者を含め右利きが主流であるため、幼児のリズムダンスの場合も右リードのコンビネーションから作ることを取り組みやすいであろうと考える。

鈴木(2016)では以下の留意点が提唱されている。まず右リードのコンビネーション考案には、次のステップを右足から始められるかということに留意しなくてはならない。特に直前のステップの最後の足が重要である。最後に両足で同時に踏んでいる場合は、左右どちらの足からも次のステップへと始めることができるが、最後に右足で踏んで左足が床から離れている、あるいはタッチしている場合は、次のステップを右リードで始めること

ができない。

次に、同じカテゴリーのステップを連続して行わないことである。各カテゴリーのステップは移動方向が同じであるため、振付のバリエーションを豊かにすることや、様々な部位の筋肉を動かす必要性を鑑みると、連続しないほうが良い。異なるカテゴリー同士を組み合わせることが重要である。

② 左右対称のコンビネーションを作ること

エアロビックダンスにおいては、左右の筋を平等に使う意図や長くエアロビックダンスを続けることから、右リードのコンビネーション32カウントを踊り終わると、左リードのコンビネーション32カウントに入り、それが終わると再び右リードになるように作られる。このことを左右対称のコンビネーションという。長く続けるということについて詳しく言及すると、有酸素系能力向上を図るエアロビックダンスでは、他のリズムダンスと異なり、数十分に渡って長く踊り続ける。そのため左右差を生じさせず長くステップを続けるために、右リードと左リードをそれぞれ繰り返すことが有効なのである。因みに中上級クラスの指導テクニックでは、32カウントの中に左右対称のコンビネーションを入れることもある。この場合は途中で左リードに替えるリードチェンジを行う必要がある。リードチェンジを行う為のステップをリードチェンジムーブメント(以下、LCM)と呼ぶが、LCMのステップには、従来偶数回行われるステップを奇数回行うなど様々なアレンジが存在する。

幼児のリズムダンスにおいても右リード・左リードのコンビネーションを均等に扱うことは、確かに効果的であろう。ただし、エアロビックダンスでは完全な左右対称を求められるのに対し、幼児のリズムダンスでは、左右対称を遵守する必要は無いと考える。理由として、鈴木(2016)において初心者や高齢者のクラスでは左右対称に行わないことがあることが挙げられる。次に、リズムダンスでは音楽の終了とともにダンスそのものが完結するため、ステップを長く続けることよりも多様なステップを表現することのほうが重視される。そのほか、幼児における左右の空間認知の先行研究から、踊っている幼児自身が「右リードである」・「左リードである」との認識をはっきり持っていないと推察される。以上の事由から、左右対称である意義はエアロビックダンスに比べそれほど大きくないと思われる。

③ コンビネーションの強度を調整すること

エアロビックダンスでは、無酸素系能力・有酸素系能力向上のためにコンビネーションにおける強度調整が必要となる。幼児のリズムダンスにおいても、様々な動作

の経験や総合的な体力向上の観点から、またダンス表現の広がりを経験するために、強度調整は同様に不可欠であろう。鈴木（2016）ではコンビネーションの強度調整の手法として、大きく以下の3つが挙げられている。

- ・ローインパクトとハイインパクトそれぞれの配分を調整する。
- ・上肢の動きによって調整する。片手よりも両手の方が、ショートレバー（支点となる関節に対して動かす部分が短い）よりロングレバー（支点となる関節に対して動かす部分が長い）の方が強度は高くなる。
- ・重心の水平又は垂直移動によって調整する。その場でステップを行うよりも水平移動しながらの方が強度は高くなり、また垂直移動を加えれば更に高くなる。

幼児のリズムダンスにおいても、上記の手法を活用できるだろう。特に重心の垂直移動については、成人よりも幼児のほうが容易に遂行できるため、積極的に活用したい手法である。

④ コンビネーションの難度を調整すること

難度の調整には、高難度のステップを取り入れることによって、難度を上げることができるというが、本研究において取り上げたステップはいずれも大きな難度の差はそれほどない。というのも、鈴木（2016）の指摘する高難度のステップ群は、クロスが生じるステップ/タッチのあるステップ/リズムが均一でないステップ/左右どちらの足に体重がかかっているのかわかりにくいステップ⁸とされているが、本研究ではそれらを除いているからである。

その他の調整法として、以下の3つが挙げられている。

- ・高難度の上肢の動きを取り入れる。
- ・方向転換によって難度調整する。
- ・ステップ数によって難度を調整する。

いずれも難度を高くする手法である。高難度の上肢の動きを取り入れることについては、幼児のリズムダンスにおいても適応できると考えられる。方向転換については、幼児には360°の回転は難しい。90°あるいは180°がふさわしいと考える。ただし、マーチやジョグ等で細かいステップを刻みながら少しずつ360°回転することは可能であろう。また、鈴木（2016）ではステップタッチやレッグカールでの90°転換が提案されているが、幼児にとっては困難であると推察する。もし90°程度の方向転換を行う場合は、ハイインパクトステップにおける跳躍

の際に方向転換を伴うのが妥当であろう。ステップ数による難度調整については、エアロビックダンスでは例えば1小節（8カウント）の中に1種類のステップを入れるよりも、2種類のステップを入れるほうが難度は高くなる。幼児のリズムダンスにおいては、多くのステップを入れ複雑化することで幼児の巧緻性が下がってしまうため、配慮が必要である。

また鈴木（2016）では言及がなかったが、音楽の速度も難度調整要素の一つである。一般的に初心者レベルであれば120～130bpmを採用することが多く、幼児のリズムダンスにおいてもこれは適切な速度と考えられる。

ところで、本研究独自の視点として、逆に難度を下げて易化する手法を考察した。エアロビックダンスステップを幼児に応用するためには、時として難度を下げる工夫も必要となってくるだろう。

- ・ステップのリズムをゆっくりとする。例えば、普通では1カウントごとに1歩踏む足を2カウントで1歩とする。
- ・一つのステップを長く続けて行う。例えば通常行われるように一つのステップを8カウント行い、次のステップに変えるのではなく、一つのステップで16カウント用いて次に変える。
- ・日常的に幼児が感情表現や遊びの中で自然に動く動作に近いステップを取り入れる。ジョグやケンケン等。

3・4歳くらいの低年齢の子どもや、振付・練習に十分に時間が取れない場合にこのような易化の手法は有効であると考える。

4) 上肢の動作

エアロビックダンスのコンビネーションにおいて、ステップが決まった後に上肢の動作が付与される。上肢の動作それぞれに固有の名称は無いが、各ステップに定番として頻出する動作は多い。とはいえ、インストラクターがステップやコンビネーションに合わせた上肢を独自に考案するため、限られた種類のステップに対し、上肢の動作の種類は多種多様である。鈴木（2016）においても、様々な上肢の動作事例が紹介されているが、上肢の動作の振付手法のについて記述は見られなかった。

しかしながら、エアロビックダンスのステップを幼児のリズムダンスに用いるのであれば、上肢の動作こそエアロビックダンスにないオリジナリティが求められるだろう。幼児の身体表現のねらいを鑑みても多様な全身動作を経験することは重要である。そこで、上肢の動作を創作する際の手法や留意点を以下考察した。

① 歌詞のイメージに合わせた上肢の動作

多くの幼児向けリズムダンスでは、イメージを身体で表現する力の育成のために、歌詞のイメージから想起される振付が提案されている。そのため、歌詞のイメージに合わせた上肢の動きを導入すると良い。

② 音楽の特徴に合わせた上肢の動作

歌詞と同様、音の持つイメージに寄り添った振付がなされることが多い。音を身体で表現できるような上肢の動作があると良いだろう。

また留意点として、幼児の空間認知能力を踏まえ、以下を挙げた。

③ リード足と同じ手を動かす。

例えばVステップで右足を前に踏み出すとき、右手を動かす方が行いやすい。

④ 移動方向に上肢を合わせる

前後の移動の際は矢状面（身体の正中に対し、身体を左右に分ける面）方向の動作、左右の移動の際は前額面（身体を前後に分ける面、冠状面とも言う）方向の上肢の動作を用いると踊りやすい。

⑤ 上下運動の多用

幼児の空間認知では、左右よりも上下に対する認知の発達が早いため、上下運動を多用すると良い。この場合、膝の屈曲により重心を下げた際は上肢も同様に下方向へ、膝を伸ばすあるいは垂直方向への跳躍の際は上肢を上方向へ向けると行いやすい。

⑥ 主動作を行う手を設定する

左右の手が異なる動作をする際、主として動く手を設定し、もう片方は必要以上に動かさない。例えば、右手を回す動作を用いた際、左手は腰に置いておくなど無意識に動かないようなポジションに添える。

以上の考察から、主動作を行う下肢とその方向性に沿った上肢の動作が推奨される。主動作と逆の方向・部位を敢えて動かすことは、ダンスのテクニクとして見ごたえあるものであるが、幼児には困難なケースが多いと考える。

4. 幼児のリズムダンス創作の一例

以上、エアロビックダンスのステップ、コンビネーション

の技法、上肢の動作を手がかりとして、幼児のリズムダンス創作の手法を検討した。次に、その手法をもとに幼児のリズムダンスの創作（32カウント×3）を行った。対象は4-5歳で、4歳児であれば下肢のステップを正確に踊れるレベル、5歳児であれば上肢・下肢ともにほぼ正確に踊れるレベルを想定し創作した。

1) 創作したコンビネーションの詳細

音楽は「手のひらを太陽に」（作詞：やなせたかし／作曲：いずみたく）の1番の歌いだしから1番のサビまでの部分を用いた。ちょうど32カウント3つ分であったため、コンビネーションⅠ-Ⅲとして区分分けを行った。コンビネーションの詳細については表1に表した。

コンビネーションの作成にあたっては、3の2)における考察内容から通常のエアロビックダンスよりもハイインパクトステップの割合を増やし、ほぼ半分をハイインパクトで構成した。また、コンビネーション中の各ステップはいずれも右足リードである。

コンビネーションⅠについては、マーチとステップホップを交互に織り交ぜ、リズム性を持たせた。マーチの上肢の動作は共通だが、移動は前と後ろの2通りである。また、ステップホップの上肢の動作も異なるものを取り入れ、バリエーションを持たせた。

コンビネーションⅡについては、「まっかに流れる」部分でのシャッセとジャンプの組み合わせを技術的・外見的なハイライトとし、その前後にローインパクトを導入して強度やステップのコントラストを調整した。ジャンプはステップではなく単なる垂直跳びであるが、シャッセの左右切り替えは難度が高いため、ジャンプを挿入した。また、移動についても左右の移動を導入した。上肢の動作については、歌詞から想起されるものも含めた。（例：「手のひらを太陽に」では両手を上に挙げる等）

コンビネーションⅢでは、ミミズ・オケラ・アメンボを表現した上肢の動きを取り入れた。ミミズとオケラの部分は、上肢の動作に専念するためにステップを敢えて取り入れなかった。また4つ目の「友達なんだ」では、コンビネーションⅠへの接続の可能性を想定して、容易にできるようマーチを入れたほか、360°の回転を取り入れて方向の多様性を図った。

2) 創作における考察

「手のひらを太陽に」のリズムダンスを実践的に創作したことから明らかとなったエアロビックダンスのステップを幼児のリズムダンスに応用することの有効性や課題点について考察した。

表 1

コンビネーションⅠ

	8カウント	8カウント	8カウント	8カウント
歌 詞	ぼくらはみんな生きている	生きているから歌うんだ	ぼくらはみんな生きている	生きているから悲しいんだ
ステップ	マーチ	ステップホップ	マーチ	ステップホップ
上 肢	ランニング腕振り	拍手	ランニング腕振り	両手を目元にかざして泣いているしぐさ
移 動	前移動	左右移動	後ろ移動	左右移動

コンビネーションⅡ

	8カウント	8カウント	8カウント	8カウント
歌 詞	手のひらをたいように	すかしてみれば	まっかに流れる	ぼくのちしお
ステップ	ランジアップ	ランジアップ	シャッセ右2ジャンプ、シャッセ左2ジャンプ	ヒールタッチ4
上 肢	両手を上に伸ばす	両手をキラキラしながら下ろす	シャッセ…横に伸ばすジャンプ…両手を上に	両肘を曲げるアームカー
移 動			右移動1、左移動1	

コンビネーションⅢ

	8カウント	8カウント	8カウント	8カウント
歌 詞	ミミズだってオケラだって	アメンボだって	みんなみんな生きているんだ	友達なんだ
ステップ	無し 両足を揃えて立つ	レッグカール	ツイストシングル	マーチ
上 肢	両手を合わせて波線を描く→肘を曲げ肩の横に上げた手を上下させる	平泳ぎのように腕を水平に回す	両手を腰にあてる	ランニング腕振り
移 動				360°回転

① 創作の簡便化

既成の下肢の動きであるステップからの選定を行うことで振付のほぼ半分が完成するため、創作時間が短縮された。上肢の動作を創作する際においても、3の4)での考察から、以前よりも容易に考えることができた。このことから、エアロビックダンスのステップは創作の簡便化に寄与していると考えられる。また、どのステップを選定するかによって、運動強度や動きのダイナミックさ、振付の方向性が決定付けられ、創作の見通しが立てやすくなる。そのため創作の入り口としてステップから決めていくことは、ダンス経験の少ない保育者にとっても有効であろう。そのほか、エアロビックダンスのステップそのものがカウントの偶数で完結できるようになっているため、リズムカルな創作が可能となることも有益な点

である。

② ステップの接続

ステップを右足から始めることに留意しなくてはならないが、この右リードの手法を駆使するためには、各ステップの十分な把握が必要であることがわかった。特に、最後に左足が床から離れた状態で終わるフロントキック等では必然的に次のステップが左リードとなるため、コンビネーション作成に注意が必要である。

③ 上肢と下肢の二分化

エアロビックダンスでは下肢と上肢を区別して振付されているため、どうしても上肢と下肢の二分化が生じてしまう。ところが頭から足先まで全身での身体動作を一

つの表現として重視するならば、このような身体の上下の区別は適切だと言いたいのではないだろうか。本研究での「手のひらを太陽に」の創作例では、歌詞を表現した上肢の動作にステップを十分に協働させることができなかつた。ステップも含めた全身の表現を追求するには、エアロビックダンスのステップが制約となり得ることもあることが明らかとなった。このような二元化を感じさせないような表現を創出するためには、十分な創作経験が求められるであろう。

5. 結語

本研究においてエアロビックダンスのステップの多くが幼児のリズムダンスに適用でき、またコンビネーション作成の手法も活用できることを考察した。しかし、幼児の発育発達や空間認知能力を勘案するに、実行の困難なステップが複数あることや、コンビネーション作成にあたって配慮すべき点があること、またエアロビックダンスの手法にはないがステップ自体の易化も場合によって必要であること、そして上肢の動作には表現を考慮した創作が重要であることを心がけなくてはならない。

以上の考察を踏まえて試行した幼児のリズムダンス創作では、エアロビックダンスのステップを活用することで創作自体が簡便になることが明らかとなった。このことから、エアロビックダンスのステップを手がかりとすることは、幼児のリズムダンス創作に有効であることが推測される。ゼロから創作しなくてはならない場合の「何からどう作っていけば良いのか分からない」という状態に比べ、限られた選択肢から選ぶことができるために創作への不安要素を多少なりとも減ずることができよう。しかし、スムーズなステップの接続を考えるにはステップに対する十分な理解が必要なこと、そしてステップによって上肢と下肢という二元化がもたらされ、表現の可能性に制約が生じてしまう懸念を念頭に入れておく必要がある。とはいえ、ステップの把握と配慮すべき留意点を押さえていけば、ダンスの十分な経験が無くとも創作の一助となるのではないだろうか。

本研究では、リズムダンスの創作例を試案するまでしか研究が及んでいないため、まだ仮説の段階である。今後はこの創作例を幼児に実践してもらい、年齢別、経験の違いなどを考慮してその有効性を検証する必要がある。また、除外した難度の高いステップも試行してみる必要があるだろう。その他、ダンスの専門家および専門的なダンスの経験の無い保育者による実践的な検証も肝要である。

ダンス創作手法には未だ課題が多く、実践的な創作法の学的研究は途上である。エアロビックダンスがダンス

創作にとっての有効なツールであり、ダンス創作により取り組みやすくするための突破口となりうるのか、引き続き検証を進めていきたい。

《注》

- 1) 村田芳子, 松本昌代『生涯学習に向けた「リズムダンス」・「現代的なリズムのダンス」の学習指導に関する縦断的研究』, (社)日本女子体育連盟学術研究, 2004, p. 23
- 2) 松本岩男・宇土正彦(編)「学校体育用語辞典」, 大修館書店, 1988
- 3) 前掲注1), p. 22
- 4) 前掲注1), p. 29
- 5) 小澤治夫・西端泉「最新フィットネス基礎理論」, 社団法人日本フィットネス協会, 2004, p. 304
- 6) 鈴木智子「エアロビクス指導教本」, 明和出版, 2016
- 7) 寺田敦子・辻慶子・池田行伸「子どもの空間認知能力と行為の発達」, 佐賀大学文化教育学部研究論文集第6巻, 2001, p. 34
- 8) 前掲注6), p. 95-96

〈資料1〉

ローインパクトステップ

マーチ	基本となる動作で、兵士の行進のように片足ずつ膝を挙げて歩くステップ
Vステップ	1. 右足を右斜め前に踏み出す。2. 左足を左斜め前に踏み出す。3. 右足を元の位置に戻す。4. 続けて左足を元の位置に戻す。
Aステップ	Vステップを後方に行うステップ
ステップタッチ	1. 右足を横に踏み出し、次に左足を右足側にひきつける。2. 左足を逆方向（左方向）に踏み出し、右足を左足側にひきつける。以上の繰り返し。
ランジアップ	足を肩幅より少し広く開いた姿勢で、1で上体を沈ませ、2で引上げる。引上げる時、重心を7、8割一方の足にかけ、もう一方の足は床から離す。これを左右繰り返す。
レッグカール	足を真横に踏み出し、着地、重心の移動と同時にもう一方の足を後に曲げる。
ツーリピーター	上肢を斜めに傾け、片方を軸足とし、もう片方の膝を2回連続で上げる。
ツイスト・シングル ツイスト・ダブル	つま先を軸にしてかかとを左右にずらす。お尻を振るような動作。シングルは1カウント、ダブルは2カウントずつ左右にずらす。
シャッセ	片足を側方に出して踏み、もう片方がフォローする。両足が着いたら始めの片足はさらにもう一步同方向へ出す。移動の際に両足が床から離れればハイインパクトとなる。
ヒールタッチ（フロント）	重心を軸足に置いたまま逆足かかとを前方の床に付け、その足を戻す。
ヒールタッチ（サイド）	重心を軸足に置いたまま逆足のかかとを側方の床に付け、その足を戻す。
サイドランジ	重心を中心に置いたまま、側方に足を突き出す。軸足は曲げ、突き出した足は伸ばす。
バックランジ	重心を中心に置いたまま、片足を後方に出して戻す。左右繰り返す。
ギャロップ	側方に2歩ずつ移動する。移動の際両足が床から離れればハイインパクトとなる。ハイインパクトとして扱われることが多い。

ハイインパクトステップ

ジョグ	通常のジョギングと異なり、膝をを上げずに足を後ろに跳ね上げる。
ステップホップ	片足を側方に一步出し、その足を踏み込んで跳び両足で着地する。
ケンケン	片足で2回跳ぶ。移動はしない。
ポニー	片足踏切で側方に跳び、着地と同時にチャチャチャと3回小さく足踏みをする。
ツイスト・シングル ツイスト・ダブル	ローインパクトのツイスト・シングルと同じだが、体重移動の際に両足を床から離す。
ヒールジャック	両足で踏み切って片足で着地。その際もう片方はかかとをつける。これを左右繰り返す。
ヒールタッチ（フロント）	ローインパクトのヒールタッチと同じだが、足を前方に出す際に両足を床から離す。
フロントキック	片足の膝を曲げ、かかとをお尻につける。前に膝を伸ばしながら蹴り出す。軸足をケンケンしながらこの動作を左右それぞれ行う。
サイドキック	フロントキックとほぼ同じだが、足を側方に蹴り出す。
ニーアップ	片方の膝を上げる。このとき軸足が床から離れる。左右繰り返す。
ジャンピングジャック	足をジャンプして左右に開き、再びジャンプをしてスタートした位置に戻す。
シザージャック	両足踏み切りで跳び、前後に開いて着地する。これを左右繰り返す。