

# ラバン理論に基づいた Creative Dance 指導に関する考察

## 子ども対象とした指導事例調査より

高野 牧子

### 要 約

ロンドンのダンススクールにおいて開講している子ども対象の Creative Dance コースの観察記録から指導内容をまとめ、日本の保育現場での身体表現活動や小学校での表現運動の学習指導における援用の可能性を考察した。観察したダンススクールはラバン理論を基にした創作ダンス指導を実践している。ラバン理論では指導のねらいが「身体・動作」「ダイナミクス」「空間」「リレーションシップ」の4要素にまとめられ、指導者は1回のレッスンの中でこの4要素からねらいを決め、指導内容を組み立てていく。レッスンはウォーミング・アップ、動きの探求、発展と構成、発表と鑑賞・評価、クールダウンと展開する。指導者が4要素の中から、対極になるような動きの課題を選択し、体験させることで、子どもたちは動きによる表現を理解し、自分の表現の幅を広げていく。また、創作では指導者が提示した動きに子どもが工夫を加える場合と、子どもにテーマを与えて動きを創作させる場合の両方があった。前者の場合、ダンスの専門家が考えた動きのフレーズは簡単に子どもが模倣でき、工夫を容易に加え、自分の表現を創造していくことができる。後者の場合は特にねらいがわかりやすく、具体的な動きが簡単に思いつく題材を用いて、ダンスを創作させていた。両者とも指導者の具体的なアドバイスによって、子どもたちの創造性が大いに發揮され、ユニークな作品を創作することができていた。

キーワード：創作ダンス、指導法、ダンススクール

### 1. 研究目的

本研究は、イギリス、ロンドンのダンススクールにおいて開講している Creative Dance コースでの指導内容を資料としてまとめ、日本の保育現場で行なっている身体表現活動や、小学校での表現運動の学習の参考に資するものである。筆者はこれまで、ロンドンで行なわれていた親子対象のムーブメント教室について、3ヶ所の比較検討をし（高野 2006 a）、さらにラバンにおける同コースについて5ヶ月にわたって参与観察した結果に基づき、その指導構造を明らかにした（高野 2006b）。そこで、本研究では親子対象ではなく、子どものみを対象としたクラスの観察記録を報告し、日本での援用の可能性を考察していくこととする。ラバン理論に基づいた Creative Dance 指導の実践を多くの指導事例からみていくことは、どのよ

うに子どもたちの創造的な身体表現を培い、発達させていくか、その具体化を図る上で重要であると考えられる。

### 2. 調査対象

調査はロンドンにある2つのダンススクール、ラバン（Laban）とグリニッジ・ダンス・エージェンシー（gDA）で行なった。両者ともロンドン南西に位置し、距離的にも近いため、ラバンのダンス専門課程修了者やラバンの教員が gDA のクラスを受け持つなど、指導者の人的交流も多くある。調査対象とした Creative Dance コースは、共にラバン理論を元にして指導している。発達年齢にそって、gDA のコースは指導事例① 3～4歳、指導事例② 5～6歳、指導事例③ 7～8歳の3クラスについて、ラバンのコースは指導事例④ 8～9歳、

（所 属）

山梨県立大学 人間福祉学部 人間形成学科

指導事例⑤10～11歳、指導事例⑥12～14歳の3クラスについて報告する。

### 3. ラバン理論による Creative Dance のねらいと指導展開

ラバン理論による指導法は、図1に示したGough (1993) の4つの視点、つまり「身体・動作 Body/Action」「ダイナミクス Dynamics」「空間 Space」「リレーションシップ Relationship」から、1回のレッスンのねらいを決め、組み立てていく指導法をとる。つまり、クラシックバレエのレッスンのように、ほぼ決まった体の動き(パ)を反復練習していくのではない。どのようにねらいに即して動きを考え、組み合わせ、発展させていくかは、指導者の力量によるところが大きい。そこにCreative Dance 指導の難しさがあると考えられる。

Creative Dance 指導の展開について、NDTA (National Dance Teacher' Association イギリスのダンス指導者の組織) では次のような指導展開を推奨している。

#### (1) ウォーミング・アップ (Warm up)

今日のねらいとする動きを入れた簡単なフレーズを教師主導で教え、一緒に踊る。

#### (2) 動きの探求 (Exploration)

「身体・動作」「ダイナミクス」「空間」「関わり」の中から、指導のポイントをしづり、ウォーミング・アップで行なった動きなどを変化させていく。

#### (3) 発展と構成 (Development&Composition Task)

グループでそれぞれが変化を試みた動きのアイディアの中から、気に入ったものを小作品にまとめる。特に最初と最後が明確になるように留意させる。

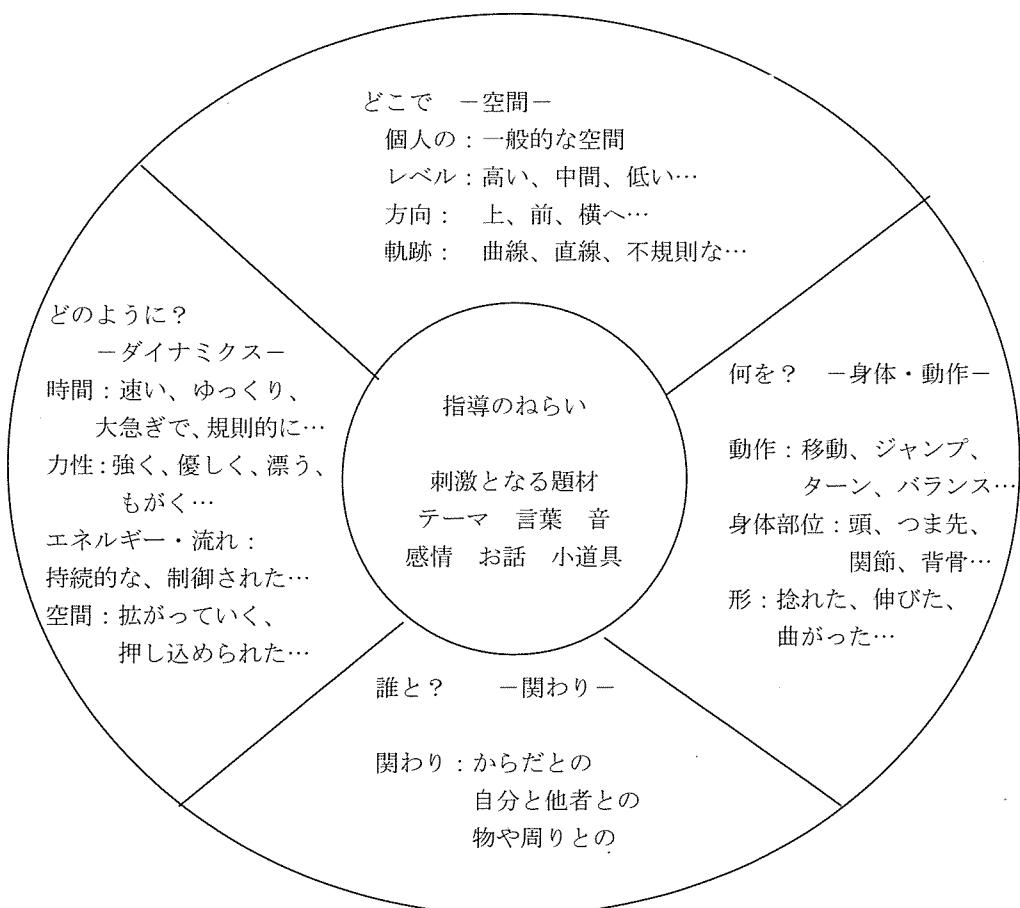


図1 Creative Dance 指導のねらい  
Gough (1993) "In touch with Dance" whitethorn books, p7 より引用訳：高野牧子

## (4) 発表と鑑賞・評価

(Performance, Appreciation and Evaluation)

グループごとに発表し、鑑賞しあう。観ている生徒から良かった点や改善点などを発言させ、相互に評価しあう。

## (5) クールダウン (Cool down)

ストレッチを主としたクールダウンを最後に行なう。

## 4. 結果と考察

本研究では、指導内容の詳細と観察者の感想については巻末に付表することとし、指導展開ごとに各指導事例から日本の教育現場における表現運動指導法への援用の可能性という視点で検討を加えていく。

## (1) ウォーミング・アップ

指導事例①②では円になって子どもたちが順番に思いついた動きを行なっていく方法であったが、最初から皆が見ている中で一人で身体表現をしていくことは難しいと感じた。やはり、新しい動きを考えつかない子どもも多く、自分の前にやった友達の動きの模倣が多い。日本ではさらに恥ずかしくて動けない子どもがほとんどだと推測され、こうした方法は実際には難しいだろう。

指導事例③は伸びる (reach) がレッスンのテーマであり、この伸びる動きが含まれた 16 カウントの簡単なフレーズ (ひとながれの動き) を繰り返し行なった。指導者が今日のねらいと考えた動きを子どもたちは体験でき、その後、動きを創作するヒントにつながる。しかしダンス経験のない指導者自身が授業での課題を見通した動きを取り入れたウォーミング・アップを創作することはかなり難しいと推測する。

指導事例④のウォーミング・アップは氷鬼遊びの要領で指導者が鬼役になり、子どもたちは走って逃げ、鬼にタッチされるとビッグシェイプ（全身でポーズし、止まること）していく。また移動の方法も歩いたり、ジャンプしたり、ターンなど、次々に変え、かなりの運動量を確保しながら、即興的にいろいろなポーズを創作させていた。現在、日本の小学校における表現運動でも授業開始に心

ほぐし、からだほぐしが行なわれており、心とからだを授業の最初に解放していくことが自由な身体表現を発現させるために重要である。この指導事例の取り組みは十分に援用できると考えられる。この方法も単純なルールで誰もが簡単にできる内容であり、援用の可能性が高い。

また、指導事例⑤では広いスペースで歩くことと、狭いスペースでぶつからないように速く歩くことから開始した。教室全体を表現空間として使用することと、パーソナルスペースを意識することの両方が図れる。また人とぶつからないように急ぎ足で歩くスリル感はゲーム感覚の面白さがあり、心を解放する有効なウォーミング・アップの方法であると考えられる。

指導事例⑥では床に寝かせ、意識して呼吸をさせる。日本でのからだ気づきの活動と相似である。年齢も 12~14 歳対象であり、指導事例④⑤のような心の解放ではなく、自分の体に集中する方向であると考えられる。対象年齢をロンドンと同じ中学生対象とするなら、有効な方法かもしれない。

## (2) 動きの探求

指導事例①では「熊になってゆっくり大きく歩く」として、「ダイナミクス」の中で「ゆっくり一重い一持続的ー低い」の動きを経験させた後、ギャロップしてジャンプする動きによって、「速い一軽い一リズミカルなー高い」という対極の「ダイナミクス」を指導し、様々な動きの経験を促していると考えられる。指導事例②ではサイドステップとジャンプを組み合わせたフレーズやリープジャンプ（大きく前後に開脚したジャンプ）、ジグザグケンケン飛びなど、移動中心の「アクション」をねらいとした指導であった。

指導事例③は前述のウォーミング・アップ指導事例④で用いた氷鬼遊びの応用であった。特に高さ（レベル）の変化に注目させ、様々な高さでのいろいろな移動の方法と様々な方向に全身で伸びることを組み合せ、テンポよく、遊びながら、楽しく動いていった。また空間を指示することによって自由に大きく空間を移動する事ができる。「空間」の中でも特に高さを明確に子ども達に意識さ

せ、対極の要素を体験させる秀逸の展開をみせた。

指導事例④⑤では、対極の「ダイナミクス」である「強いー速い」と「柔らかいーゆっくり」を体験させ、その違いを明確に理解させていった。特に「強いー速い」では16カウントの「走るージャンプ」の簡単なフレーズだが、ジャンプターンを入れることによって正面が変わり、面白い振付である。同じフレーズを指導事例④⑤共に用いたが、年齢の高い指導事例⑤では指導者は子どもたちへさらに自由にフィーリングを付け足すように指示し、指導者が与えた動きを子どもが自分なりに解釈し、アレンジしていくことが求められた。こうした簡単な動きの工夫やアレンジによって、独自の考えを身体で表す経験を積み、創造性が育まれると考えられる。日本での援用にはいろいろな工夫ができるフレーズを指導者が提示できるかが課題である。

指導事例⑥では④⑤にさらに難しいテクニックを付加し、長いシークエンスへと発展した。ダンステクニックの指導が主であり、専門性が高く、学校教育への応用は難しい。

### (3) 発展と構成

指導事例①については対象が幼児のため、子どもたち自身が考える創作時間は明確にはなかったが、リープジャンプを「ワニのいる川を飛び越えていこう」と見立てて行い、ダンステクニックを習得させつつ、表現世界へと導いていた。部屋の端から端まで子どもたちはジャンプしていくのだが、部屋の中央で先生と付き添いで来ていた父親がワニ役で待ち、襲いかかるような動きをしたので、子どもたちはワニを逃れて川を飛び越える表現世界を十分に楽しんでいた。

指導事例②では前回子どもたちが考えた4つの動きの復習に留まったが、上へ伸びる、水平面で伸びる、前へ移動の後、床へ転がるとさまざまな空間を使った動きの組み合わせであった。

指導事例③は動きの探求から創作課題が巧みにつながっていった。これまで考えた動きをつなげ、最初と最後を明確にし、高さの変化と移動経路を強調して指導し、「空間」をねらいとした創作活

動を展開した。さらに後半は「コンタクト・ワーク」というふれることから始まり、互いに体重を預けたり、支えあったりする新しいダンステクニックの基礎も教えた。つまり指導に「関わり」のねらいも加え、より豊かな表現を導いていったと考えられる。

指導事例④では「小さな小さな車に乗って海に出かけよう！」という課題で、4人組で創作に取り組ませた。ねらいは「空間」の大小と「関わり」と考えられ、ドライバーや車体、順々に乗り込んでいく人々など、工夫して表現していった。このレッスンでは子どもが「他のグループに自分たちのオリジナルなアイディアを盗まれた」と指導者に抗議する場面があったが、指導者はコピーされたことを気にしないで、さらに自分たちらしく工夫を加えるように指導した。コピーしたグループを咎めるのではなく、コピーされたグループにさらなるアイディアを求める指導である。創作ダンス指導ではよく起る不満に対し、こうした発展的指導は大切であり、対応は興味深かった。

指導事例⑤の「3つのコイン」という課題は、さまざまな「身体」での表現がねらいである。身体部位の異なる部分に3つのコインをおいてバランスをとる、またそのコインを集めて違う身体部位におく。さらにねらいに「時間」の要素を加え、コインはゆっくり置きポーズした後、すばやくコインをとるように指導し、動きに変化をもたらした。子どもたちは実際にコインがあるかのように、自分の身体部位をしっかり意識して、丁寧にコインを置く動きを繰り返し、一人ひとりが異なる動きで創造性豊かな表現が展開された。さらに、二人組で互いに関わりながら、数分間で小作品へ仕上げていった。非常に動きが考えやすい題材であり、日本でも有効だと考えられる。

指導事例⑥では曲も子どもたちが自分で選び、創作を進めていた。核となる動きを見つけることを課題にストリートダンスやインド舞踊、コンタクト・ワークなど様々なダンスジャンルの動きを利用していた。指導者は上半身の動きだけで単調なグループには「トラベリング(移動の動き)を入れなさい」など、対極の要素も入れるように具体

的にアドバイスしていた。

#### (4) 発表と鑑賞・評価

指導事例①②では特にこうした時間は設けていなかった。指導事例③～⑥はすべて発表の時間を設け、互いに鑑賞し、評価しあう活動をしていた。特定の子どもだけが発言するのではなく、それぞれが自分の意見や感想を述べ合うことができていた。日本の小学校でも毎時に発表と相互評価を行なう学習が一般的に実施されており、重要である。

#### (5) クールダウン

すべての指導事例でストレッチ中心のクールダウンが行なわれていた。指導事例①では静かに寝かせてからストレッチをし、親子対象のコースと同様の方法で心拍数を下げるよう、配慮していた。指導事例②～⑥については、ストレッチ中心のクールダウンであった。日本の小学校では学習カード記入の時間が授業の最後に設けられる一方、表現運動の時間の最後にストレッチはあまり行なわれていない。他のスポーツ種目と同様、活動の最後に、筋疲労回復と心肺機能の調整のためにストレッチでクールダウンしていくことは必要であろう。

### 5.まとめ

ラバーン理論を元にした Creative Dance 指導の実際を対象年齢が3歳から14歳にわたり検討し、日本の幼稚園や小学校での表現運動指導での援用について検討した。その結果、有効であると考えられる内容は、次のようなものがあげられる。

- (1) ウォーミング・アップでの氷鬼遊びの要素を入れた指導は「走るー止まる」の極限の動きを楽しく体験しながら、十分な運動量を確保し、心とからだをほぐしていくために有効であると考えられる。
- (2) ウォーミング・アップで指導のねらいに即した簡単な動きを指導者が提示し、子どもたちがそれを繰り返し踊り、その踊りを子どもたち自身が工夫し、変化させることでダンス創作へつなげていく方法も子どもにとってはわかりやすく有効な方法である。

(3) 動きの探求・発展では指導者が4要素の中から、対極になるような動きの課題を選択し、体験させることで、子どもたちは動きによる表現を理解し、自分の表現の幅を広げていく。

(4) 発展・構成では指導者が提示した動きに子どもが工夫を加える場合と、指導者はテーマを与え、子どもが動きを創作する場合の両方があり、具体的なアドバイスによって、子どもたちの創造性が大いに發揮され、ユニークな作品を創作することができていた。

特に「身体部位に3つのコインを置く」や「小さな小さな車で海に行く」などは具体的な動きが容易に思いつく題材であり、また「身体部位」「空間」といったねらいが明確である。さらに作品化にあたり、「時間」や「リレーションシップ」などのねらいを加え、変化をつける方法を示していると考えられる。

今回の調査は、一般の学校ではなく、ダンススクールでの指導であったため、ダンスの専門家が考えた動きのフレーズは簡単に模倣できる動きで、しかも子どもたちが動きに工夫を加えることで創造性を養うことができる内容であった。無から新たに創造することは難しいが、与えられた動きを工夫することによって、自分の身体表現を見出していくことは比較的容易であり、取り組みやすい。一方、ねらいにそった的確なフレーズをダンス経験のない幼稚園や小学校の教諭が考えるのは難しい。しかし、ダンスを専門とする指導者がスーパーバイザーとしてラバーン理論を元にねらいを明確にした小さなフレーズを創作し、提供していくことは可能である。表現運動指導の特殊性からもこうしたダンス専門の人材育成とその活用が必要ではないだろうか。自己表現が苦手な子どもたちが多く、人とのコミュニケーション能力の低下が問題になっている今、指導者養成制度の再検討をすべきであろう。

## 付 表

以下に、指導内容の詳細と指導展開を事例ごとに付記する。

指導事例① Greenwich Dance Agency 3-4 years olds, Creative Dance

観察日 2004年1月23日(金) 15:00~15:45

場 所 The floor is about 15 m × 15 m, with a stage.

指導者 Kisa 1名 (female)

アシスタント 1名 (female)

参加者 20名 (男の子4名, 女の子16名)

参加者の中で7名はお姫様か天使のようなスカート付レオタード。

指導内容	子どもたちの様子と感想
自己紹介とウォーミング・アップ 中央で円になり、座る 名前を言いながら、1つmovementする 先生は両手を上に上げ、名前を言った	ターン、腕立て、皆の周りを走る、ジャンプ、スキップなどのアイディアがでた。動きが思いつかない子はしなくてもOK。1つの新しい動きを行うと、その後、何人も真似をした。
長座になり、つま先を触る 手をクモに見立てて、足首から股関節まで触る おしりで歩いて少し広がる 両手を横に広げて左右に揺れる 両手を前・上・横に伸ばす 片足を上に上げる シェイク・ハンド ゆっくり立って背伸び・小さくなる	どの子どもも楽しそうにウォーミング・アップを行っていた。クモに見立てるアイディアは子どもの気分を盛り上げよい。
動きの探求① 走る—バランス—走る—フリーズー走る—フリーズー <sup>ス</sup> スキップ—フリーズー <sup>ス</sup> タージャンプ— <sup>ス</sup> スキップ—カエルジャンプ—ストレッチースティル	子ども用ではなく、ギリシャ風の曲をかけていたが、子どもたちはそのリズムに乗ってよく動いていた。同じ反時計周りで動くように指示。「空間を十分に使うようにする」「ビッグシェイプをする」の2点を強調して指導。
動きの探求② 壁際に集まる Big stretch walk 一步ずつ大きくゆっくり進む 手を大きく回し、床までつける この動きの前に先生は蜂蜜を一人ずつにあげるしぐさをし、熊の動きの模倣の導入とした。	CD ドビュッシー[月の光]一人ずつ順番に進んでいくので、待ちくたびれてしまう子や終わって退屈な子がでた。また5名もトイレに出たので、緊張感も集中力も切れた。きれいな曲で伸びていくのは気持ちよさそうだが、両手をパンと床につけるのが曲とあわない。
動きの探求③ コーナーに集まる 2人ずつ ギャロップをして、中央で Big Jump	これも少し難しいようだった また舞台に上がっててしまう子など、興味が少しそぞれている。 再び2名の子どもがトイレで出たため、アシスタントがいない状態が続いたことも原因だと考えられる。
発展・構成 壁際に集まる リープジャンプの練習 「途中、ワニがいるから気をつけて」ということで、先生と見ていた父親がワニ役になり、両腕をパックンと開いたり、閉じたりした。	これはとても楽しそうにジャンプしていた。父親が参加し、また少し中央へ移動しながら、腕を動かしたりしたので、子どもは大喜びだった。

<p>クールダウン 中央に静かに集まる 「しー」ながら集まり、上に伸びる 座る →床に寝る 鼻を触られた人からストレッチして起き上がり、次 の人の鼻を触る</p>	<p>CD [映画ピアノレッスン] これは親子を対象としたコースと同じ方法。 子どもの指導では最後に寝かせて落ち着かせること が必須のようだ。</p>
<p>先生の談、「今日は出来が悪かった。いつもはこんなではない。とてもよくなかった」と嘆いていた。途中から先生自身が少しいライラしているのが伝わってきた。確かに集中力にかけてはいたが、熊歩きやワニのいる川にフロアを見立てて大きくジャンプしながら横切るなど、空間は十分に使い、様々なダイナミクスの体験しながら、表現活動を楽しんでいた。</p>	

## 指導事例② Greenwich Dance Agency 5-6 years olds, Creative Dance

観察日 2004年1月24日(土) 10:00~10:45

場 所 The floor is about 15 m × 15 m, with a stage.

指導者 Laura 1名 (female)

アシスタント 1名 (female)

参加者 17名 (男の子4名, 女の子13名)

指導内容	子どもたちの様子と感想
自己紹介の部分、観察できず (略)	
ウォーミング・アップ 円で広がって座る トラベリングで円を横切る 他の人は見る	子どもの自由な選択で、いろいろな移動の方法で円内を横切る
動きの探求① 広がって歩く サイドステップと拍手 3歩歩いてジャンプ 両手を広げて回る	のりのよいブラック系の曲で1曲通して踊る。左の動きを次々に先生がリードし、子どもたちが模倣しながら踊った。
動きの探求② コーナーにあつまり、3列に並ぶ 今の動きを斜めで行う サイドステップを2回 3歩歩いてジャンプ	これは難しい課題だったようで、出来た子はいなかった。模倣して動きを楽しむのと、それを自分の動きとして行うのでは隔たりがあることがわかる。
動きの探求③ 壁際に集まる リープジャンプ 「何歩でいくかな？」と問い合わせ、 一人の子がデモンストレーション。 選ばれた子は黒人系の子で跳躍力があり、リズム感 もよかった。 その歩数を目標にした。 何度も繰り返し、挑戦できた。	2グループに分け、各グループに先生1人が入った ため、集中力も続き、皆、目標に向かって大きなジャンプを試みていた。 「膝を伸ばせ」や「やわらかく着地」といった技術的な指導はなかった。
動きの探求④ ケンケン 足変え ケンケン ジグザグに進むように指導	これも少し難しい課題だが、十分楽しめていた。出来る子と出来ない子の差があるのはこの年齢の特徴なので、仕方ないと思う。

<p>発展と構成 円になる 今日の復習と来週へのつなぎ 4つの movements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 両手を上に伸ばし、自転</li> <li>2. 両手をカップの形にし、水平面で左から右へリーチ</li> <li>3. 両手を前に突き出す</li> <li>4. 床をローリング</li> </ul>	<p>子どもたちに動きを思い出させ、先生がデモンストレーションをした後、子どもたちも簡単に模倣。お話を合わせた動きのようだった。この年齢でも、来週へのつなぎをきちんとしている。</p>
<p>クールダウン 円になってはじめる 長座でつま先のストレッチ 座ったまま丸くなり、伸びる 体側、背中のストレッチ 立ち上がる 円の中に伸びる しゃがむ 繰り返しだが、しゃがむ時は外向き 片足バランス（アラベスク）</p>	<p>時間が少なくなつて焦っていたが、いろいろなストレッチを行っていた。</p>
<p>感想 今日は代行の先生だったが、子どもたちは十分楽しんで踊っていた。1曲通して踊って楽しむ部分と、簡単な動きの習得、それにクリエイティブな部分に分かれていた。</p>	

### 指導事例③ Greenwich Dance Agency 7-8 years olds, Creative Dance

観察日 2004年1月24日(土) 10:45~11:45

場 所 The floor is about 15 m×15 m, with a stage.

指導者 Steven Maison 1名 (male)

アシスタント なし

参加者 18名 (男の子3名, 女の子15名)

指導内容	子どもたちの様子と感想
<p>ウォーミング・アップ 膝を2回曲げる (4カウント) 両肩を回す 大きく腕を回す (4カウント) 上に伸びる しゃがむ (4カウント) 床を転がる (4カウント)</p>	<p>右に横すわりでローリングが意外と難しい。 まずしゃがませて、右を指差し、そちらへ横座り、 お尻をつけたまま、外向きで回るように指導。な かなか丁寧でわかりやすい。</p>
<p>シェイク 手・脚・頭・全身</p>	<p>幼児のクラスから子どものクラスまで一般的によく 行なわれている。身体部位をほぐしていくのに有効 であり、日本の授業でも活用できると考える。</p>
<p>動きの探求 アクション1 [伸ばす REACH] 上半身を前へ伸ばす どんな高さ? (レベル) 真ん中 次は高さ (レベル) を変えてみよう! 高い、低い</p>	<p>空間を意識させ、しっかり全身で伸びることを求 めている。 いろいろな高さに変えて実際にやってみることが重 要である。</p>

<p><b>アクション2</b> [歩くー伸びる] 氷鬼と同じように、子どもたちは歩いて指示された方向へ逃げ、先生にタッチされたら、その場で伸びるポーズをする。</p>	<p>先生は「次は向こうの壁まで」「反対のコーナーまで」と次々に場所を示し、空間を大きく使わせていた。</p>
<p><b>アクション3</b> [転がるー伸びる] <b>アクション4</b> [ジャンプー伸びる] <b>アクション5</b> [スライドー伸びる] 繰り返し</p>	<p>同じルールで、移動の方法を転がる、ジャンプ、スライドなど変化を持たせ、多様な動きを経験させていく。子どもたちは遊びながら、思い切り体を使い、動いて移動して伸びて止まるというフレーズを繰りかえしていくことができる。</p>
<p><b>発展と構成</b> (二人組)</p> <p>①伸びる、くぐり抜ける 一人が伸びてポーズもう一人がそのポーズをくぐり抜け、ポーズ</p> <p>②伸びる、乗り越える 一人が伸びてポーズ もう一人が乗り越える</p> <p>③二人で①②を繰り返しながら、移動していく 伸びる、抜ける、越えるを互いに繰り返しながら、二人でフロアを横切る</p>	<p>二人組で遊びのように、次々とポーズを考え付き、それをくぐったり越えたりしてから、今度は自分でポーズを創ることによって、自然にいろいろな高さのポーズを考え出すことができる。この活動は、二人でクイズを出し合い、解き合うような動きによるコミュニケーションが生まれていく。</p>
<p><b>発表</b> 4～5組が自分たちの動きを発表し、他の組が見る感想と評価 お互いに良いところを認め、改善点を指摘する</p>	<p>必ず、観ているペアが意見をいい、堂々と自分の感想や指摘を述べることができる。</p>
<p><b>小休憩</b></p>	
<p><b>アクション6</b> [コンタクト・ワーク] 二人組で向かい合って立つ</p> <p>①右手首を互いにもち、バランスをとりながら真っすぐな体幹を保って後ろ斜めに身体を傾ける</p> <p>②違った形に伸びる 手首をお互いにつかみ、互いに体重を支えながら、違う形で好きな方向に伸びる</p> <p>③肩を押してジャンプし、伸びる 一人が直立し、もう一人がその肩を押して高くジャンプして伸びる</p>	<p>コンタクトワーク①②③は「コンタクト・インプロビゼーション」の基礎的なテクニックである。お互いを信頼して、自分の体重を預けたり、支えたりして、生み出していく新しいダンスの技法だが、非常にわかりやすく、安全な指導が行なわれ、基本を学び、習得していた。</p>
<p><b>構成</b> これまでに創った動きや今の動きを参考に6つの動きの流れを創る。特に最初と最後を明確にする。</p>	<p>「テーマ」を与えるのではなく、どんな動きが考えられるか、「動き」を課題にコンタクトワークを利用した表現が生み出されていった。</p>
<p><b>発表</b> 4～5組が同時に発表し、他の組は鑑賞。 鑑賞・評価 お互いに良いところを認め、改善点を指摘する。またこの動きの流れの発展のさせ方を話し合う。</p>	<p>特に、今日のテーマである「空間」を意識した的確な指摘が多く、見つけた動きのアイディアから、すてきな小作品へと導く糸口をそれぞれが考える機会となっていた。</p>
<p><b>クールダウン</b> ストレッチ</p>	

## 指導事例④ LABAN CHILDREN'S COURSES 8-9 years olds, Creative Dance

観察日 2004年1月31日(土) 9:15～10:15

観察場所 ラバン スタジオ 10

指導者 Kathy Crick (female)

参加者 15名 (男の子4名, 女の子11名, 3名欠席)

指導内容	子どもたちの様子と感想
ウォーミングアップ 走ってタッチされたら、ビックシェイプ 歩く、走る、ジャンプ、ターン どんどん動きを繰り出して、集中させていく 先生のコピー 軽く叩く 身体部位（腕、お腹、お尻、脚など） マッサージ 首、顔、頭 シェイク 腕と脚、全身 フリーズ 爪先、膝、股関節、を揺らす フリーズ ビックシェイプ	テンポが速い。シェイプはいろいろな形があり、また全身を使った大きなシェイプを工夫している。レベルも形も本当に様々で素晴らしい。
動きの探求 ①ワーク（フロアの座位から立位へ） 足の裏を合わせて座る 体側伸ばし、前屈、反対の横、カウントを8421 膝を抱えて丸く（体育座り） 脚を伸ばして、後ろへ 胸を起こして、床を叩く、再度、脚を回して前へ 長座で足首、手首の曲げ伸ばし 小さくなり、バウンス、体重を手により抱えてバウンス 踵、両手と体重をシフトして前後に揺れる ロールアップで（背骨を意識して下から積み上げるようにして）立ち上がる 足のワーク ハーフトウ、ポイント 立位でバウンス、軽くジャンプ、大きくジャンプ 円になり、右向きへ 4歩歩いて、4回両足ジャンプ	しっかりと上体が引きあがっている子とそうでもない子がいるが、あまり細かな注意はせず、よいところを讃め、どんどん進めていく。  基本的な動きはいつもやっているワークのようだった。  足のワークは難しいようだ
②移動を含めたシークエンス（ひとながれの動き） 3列になる まっすぐ走る〈直線的－強く－同じリズム〉で動く 4カウント走って4ジャンプ 〈シークエンス〉 4カウント走って4ジャンプの最後をジャンプターンで半回転 後ろ向きで4ジャンプ 1半回転ジャンプ、走る	4カウント走るのがあまりうまくいかない シークエンスになったら、リズムに乗ってきた。正面が変わり、少し難しい課題だが、できている。
③対極のダイナミクス フローティング 指先、膝、腰などで〈曲線的－柔らかく－持続的な〉動き、つまり前の課題と全く逆の課題を与えた。フローティングで歩く、トラベリング、レベルチェンジを要求	男の子たちが秀逸。 全体にもレベルチェンジがあり、動きもおもしろい。

<p><b>発展・構成</b></p> <p>今週のテーマ 「大きいー小さい」 4人グループで創作 10分間</p> <p>課題) 小さな小さな車に乗って海に出かけよう ドライバーを一人決め、その人が仲間を拾っていく</p> <p>① 二人が四つ這いになり、二人がその上に座る縦列して進み、その後立って前の人の肩に手を置き、縦列のまま進む→チュウチュウトレイン</p> <p>② ドライバーの子が小さく屈み、腕を横に張りながら、曲がりくねったバスで行く。友達の所に着いたら、ドアを開けるように腕を横に開き、友達を入れ、腕を組んで進む。その時も絡みながら、腕の組み換えをする。もう一人の友達の所まで行く。同様に腕の動き。3人で腕を組み、小さく屈みながら曲がりくねって進む。壁にあたって倒れて寝る(終わり方は即興)</p> <p>③ 一人のドライバーがハンドルを持つような手で進み、友達を引きずる。次々と引きずっていく。</p> <p>④ 四つ這いになり、その上に座る。このアイディアは①と同じだが、こちらが先に考え付いたもの。途中、考えを真似(コピー)されたと大不満。先生のアドバイスで後半の二人は手押し車で進むこととした。本当は四這いの子の足を持ちたかったようだが、難しくて断念</p> <p>最初と最後を、場所をきちんと決める(2分間)</p> <p>③のチームは、ここで動きとドライバーを変更。ドライバーは四つ這いになり、その上に前から小さい子順にまたがることになり、他のグループと似てしま到了。</p>	<p>先生からのアドバイス</p> <p>←コピーしていることを承知の上で、新しい展開を考えよう</p> <p>←3人で手を組んで進む時、急ブレーキで反ったり、前のめりになったりしよう。</p> <p>←中腰やしゃがむなど、レベルチェンジをしよう</p> <p>←アイディアをコピーされることを気にしてはいけない。Don't worry. そこから自分たちらしく工夫をしてみることが大事。</p>
<p><b>発表・鑑賞評価</b></p> <p>良かった点を述べ合う</p>	<p>ほとんどの子が手をしっかりとあげて、意見を述べる。ただ、「良かった」という感想ですませず、必ず理由を言うように指導していた。</p>
<p><b>クールダウン</b></p> <p>円になってストレッチ</p> <p>いろいろなシェイプでは、本当に様々な動きのアイディアをそれぞれが考え出していく、創造性が輝いていた。特に男の子で1名、素晴らしい柔軟性と創造性溢れる子がいて、彼が創作した②は非常に面白かった。こうした才能を小さい頃から伸ばしていくことが大切だと実感した。また、アイディアのコピーの問題についての対応も興味深い。コピーを止めさせるのではなく、発展していく試みであったと思う。</p>	

**指導事例⑤ LABAN CHILDREN'S COURSES 10-11 years olds, Creative Dance**

観察日 2004年1月31日(土) 10:15~11:15

観察場所 ラバン スタジオ 10

指導者 Kathy Crick (female)

参加者 13名(男の子1名、女の子12名)

指導内容	子どもたちの様子と感想
名前を呼ばれたら、ポーズで出欠確認	

<p>ウォーミングアップ 歩く 広いー狭い (以下は前のクラスと同様) 軽く叩く 身体部位(腕、お腹、お尻、脚など) マッサージ 首、顔、頭 シェイク 腕と脚、全身 フリーズ 爪先、膝、股関節、を揺らす フリーズ ビックシェイプ New Shape, new body, new place, using focus</p>	<p>広い、狭いで歩くのは面白い。特に狭いでみんなを中心を集め、ぶつからないように歩いていくのは楽し そうだった。前のクラス同様、テンポがよく、どん どん展開し、インプロ(即興)につながっていった。</p>
<p>動きの探求① コンタクト・インプロビゼーション 3人組みで番号を決め、順々にビックシェイプを創り、それにコネクトしながら、シェイプを創造していく ① 先生が番号を指示 ② 指示なしで感じあって</p>	<p>上や横、床、中には上に人が乗るなど、空間と身体を十分に使って、各グループ次々と新しいシェイプを生み出していった。やはり、創造力がすばらしい。曲は聖歌隊のミサ曲</p>
<p>動きの探求② 前のクラスの内容とほぼ同じで、次の動きを追加 捻る—8の字スイングターンして斜め上に伸ばす</p>	
<p>動きの探求③ 3列になる 前のクラスのシークエンスとほぼ同じ 3カウント走って4でジャンプ半回転 後ろ向きで4ジャンプ 1半回転ジャンプ、走る 動きの質「強くー速くー直線的」 練習の後、表現性を要求 feelingを付け足すよう指示 &lt;前へはワイルド、後ろ向きは小さく&gt;</p>	<p>今回は全員すぐにできるようになった。 表現力を育むこの指導は非常に興味深い。子どもたちは単純な動きの中で走り方をがに股にしたり、腕を横に振ったり、小さく屈んで跳んだり、脱力して跳んだりなど、工夫した表現が見られた。個人差は大きいが、素晴らしい子が何人もいた。</p>
<p>動きの探求④ 全体に広がって Floating 腕や脚、お腹のセンターもしっかり使い、空気を感じながら柔らかく動く 動きの質「軽くー持続的ー曲線的」</p>	<p>全く逆の動きの質をすぐに体験させ、体と動きを通して違いを理解させている。</p>
<p>発展・構成 創作課題「3つのコイン」 体に3つのコインを置いて、バランスをとる そのコインを集めて、また違う部位に置く 少し、トライした後 ① 2つのシェイプを決める ② レベルチェンジする 2グループに分け、発表 (ペアになる) 5分間創作 始めはとてもゆっくり コインを集めたりする部分は速く 基本的には自分が創った動きを保ちながら、二人で相談する</p>	<p>素晴らしい創造力に本当に驚かされる。コインがしっかりイメージされており、バランスもよい。音楽は聖歌で宗教的で神聖な感じが動きを保つ上でよい。</p>

発表・鑑賞評価 2 グループに分かれて、発表しあう 感想を述べ合う	良いところを認め合う発言が多かった。
クールダウン 円でストレッチ	
前のクラスのような卓越した子どもはいないのだが、今回のクラスでもやはり、その表現力、創作力は輝いている。2人組の創作では動きを教えて同じ動きをするペアと、自分たちそれぞれのアイディアを大切にし、レベルとタイミングを変え、発表するペアがあり、どちらも素晴らしい。テクニックのクラスではないので、体の基本的な引き上げやつま先や膝の伸びなどは日本のダンススクールに通っている子の方がいい場合もあるだろうが、一人ひとりの創造力を伸ばすことについては、本当に素晴らしい。また、鑑賞後、良いところを言い合うのは、重要な点である。自分の意見をしっかり言えること、良い点を認めることができることを一部の学生ではなく、全員に広げるにはどうすべきか、私の課題であろう。指導の展開が早く、また1時間の内容が多岐に渡り、また動きの質の経験も偏らないように工夫されている点が特に素晴らしい。	

## 指導事例⑥ LABAN CHILDREN'S COURSES 12-14 years olds, Creative Dance

観察日 2004年1月31日(土) 11:15~12:30

観察場所 ラバン スタジオ 10

指導者 Kathy Crick (female)

参加者 8名 (男の子2名、女の子6名)

指導内容	子どもたちの様子と感想
ウォーミング・アップ 床に寝る 足はパラレルで膝は曲げ、立てておき、腕は胸の前で深くクロスし、脱力。呼吸をしっかりと意識する 正座して、深く前屈し、背中を伸ばす 小さくしゃがみ、足首を深く曲げ、バウンス ロールアップ・ロールダウン 上へ片手ずつ交互にストレッチ 8カウント 頭を脱力し前に曲げる 8カウント 上へ片手ずつ交互にストレッチ 4カウント 肩まで脱力 4カウント 上へ片手ずつ交互にストレッチ 2カウント 腰まで脱力 2カウント 上下を1カウントずつ	他のクラスとは異なる始まり方で、気持ちを集中させ、呼吸を意識し、体幹の正しい位置を自分で確認させていた。  このカウントでのストレッチはまだあまりうまく行えていない。 体を十分には活かしきれていないと感じる。
動きの探求① Floor 前のクラスと同じ内容だが、左右に揺れた後、パラレル、オープンと続く	やはり、上体の引き上げが不足している。腰が折れてしまっている子が多い。
動きの探求② Floor 2 脚をターンアウトし、右ひざを曲げ、クロスさせて伸ばし、そのねじれを利用してロール。腹ばいになり、反った後、半回転してロールし、体育すわりのようにして背中を丸めた後、脚を伸ばす	リリーステクニックの基本的なところを行った。簡単な動きでも素敵なシークエンスになる。
動きの探求③ 先のクラスで行ったシークエンス 捻る—8の字スイング—ターンして斜め上に伸ばす ① 始めは全部を8カウント ② 全部を1回ずつを行い、左右全部で8カウント	最後のシークエンスは難しいと思ったが、比較的よくできていた。 リズムにのせ、体をスイングさせると、気持ちよく踊る感覚が身につくと考えられる。

<p><b>発展・構成</b></p> <p><b>グループ活動</b></p> <p>今日の目標は Core movements の決定</p> <p>① Boys チーム（2人組） 「バスケットボール」 ストリートダンス、特に腕のアイソレーションの動きを利用して、ドリブルの様子を巧みに表している。パス、スローイングなども入っている。パスの工夫、二人の関係、空間の使い方など指導を受けたが、一人の子はジャンプターンでパスを受けるなど、少し改善されたが、全体には進みが悪かった。ただ、動きそのものはとてもよい。</p> <p>② ヒンズー チーム（3人組） インド的な音楽に合わせて、踊る。親指と人差し指で輪を作り、インド風に踊る。停滞していたが、先生からトラベリングを入れるように指導されてからは一気に進み、その後、最初に入っている一人を持ち上げる動きを入れ、ポーズ変化を2回行うようになった。</p> <p>③ コンタクト チーム fall down, give the weight を利用した動き つなぎは悪いがアイディアはよい。一人を倒したり、引き上げたり、3人で倒れたりする。 一人が二人の間をすり抜け、それによって二人が倒れる所を特に讃められていた。</p>	<p>基本的な体は出来ていないのだが、積極的に創作して自分たちの世界を創って行こうとする意欲はあった。本時は2回目であり、4回で完成させること。まだ途中の状態なので、作品としてはまだまだであるが、進度が早いと感じた。</p> <p>この年齢では、身体的に高いダンス技術レベルの子がいることを期待したが、創造性の方に力点が置かれていることが影響してか、下腹部が引きあがっていない子がほとんどである。よいダンサーを育てる為には、創造性を育むことと、身体的なトレーニングと両方を車の両輪のようにしていくことが重要であろうが、難しい。しかし、学校教育では、ダンス技術ではなく、創造性の育成に重点を置くべきであり、指導内容、方法は十分に参考になる。</p>
<p><b>発表・鑑賞評価</b></p> <p>1 グループずつ発表、他の2グループは鑑賞し、互いに評価しあう</p>	<p>先週と比較してどこがよくなっているか、具体的に言い合った。</p>
<p><b>クールダウン</b> ストレッチ</p>	
<p>曲はエスニック、クラシック、ヒップホップ、ダンス用の曲など多岐のジャンルに渡っているのが特徴。いろいろな文化的背景をもった子どもたちだから、いろいろなジャンルを使うとのこと。中学生クラスは自主性に任せ、かなり自由に創作させ、折々に具体的なアドバイスをしていくということだった。子どもを対象としたこれらの Creative Dance コースで学んでいる子どもたちは、豊かな創造性が育まれていた。彼らの今後が楽しみである。</p>	

**引用・参考文献**

- 1) Gough.M (1993) "In touch with Dance" Whitethorn Books, p 7
- 2) Kaltenbrunner.T (2004) "Contact Improvisation"
- 3) Buckle. D (1995) The National Curriculum :The teaching of Dance,British Jounal of Physical Education vol.26 No.3,pp.16-20
- 4) National Dance Teachers Association (1995) Response to the National Curriculum Orders for Physical Education NDTA
- 5) 高野牧子 (2006 a) イギリスにおける親子ムーブメント教室, 山梨県立大学人間福祉学部紀要 第1号 pp.65-72
- 6) 高野牧子 (2006 b) 幼児と保護者を対象とした身体表現の指導構造,日本女子体育連盟学術研究、第23号 pp.51-62

# Study of the Teaching Methods of Creative Dance on the LABAN Theory

— Observation researches for children's course —

TAKANO Makiko

## Abstract

This study is the result of the observation for the class of children on the "Creative Dance" courses, in two dance schools in London. We considered the usefulness of the teaching methods for dance education in Japan. Teachers determined the learning objectives of the four elements, which are "Body/Action", "Dynamics", "Space" and "Relationship" in LABAN theory. Teaching activities have 6 stages in a class, they consist of "Warm up", "Exploration & Development", "Composition Task", "Performance", "Appreciation and Evaluation" and "Cool down". Teachers selected the various elements, which included the opposite elements; e.g: high-low, wide-narrow, quick-slow. Children learned the relationship of movement and expression and could be creative with their dance both freely and excellently.

Key words : Creative Dance Teaching Methods Dance School