

秋のダンス講習会 報告

平成26年10月26日(日)都立芦花高等学校体育館において、平成26年度秋のダンス講習会を開催しました。

実技①では、ダンサー・振付家である**山田うん**さんをお招きして「からだのこたばで問いかける」をテーマに実技講習を行いました。

ウォーキングから出逢いのタッチで始まった講習は「お願いします」の音が響き、心ほぐしてとても良い空間をすぐに創れる事がわかる導入でした。その後、手足をぶらぶらさせたり、首を回したり、伸びをしながらウォーキングを行うだけで、ダンスのように見えてしまうという面白さもみられました。

また、床を使って手足ぶらぶら・ほふく前進、後ろ歩きも実践しました。だんだんと元氣よくなっていく動きに全員がノリノリになりました。



すでにあたたかくなった心と身体は、2人で自由に曲を感じて動いてみよう

と流れた「君といつまでも」に合わせ、手をつないだり、足を挙げたり、床を転げまわったり、相手を感じてかけ合いをしたり、言葉がなくても2人でなんでもできてしまうという、とても快活なウォーミングアップとなり

ました。

本題に入ると風を感じようという事でやわらかい曲を利用して、リラックスを促しながらからだを使って空気をまぜるように、とまらない感じで指と指を流れる風、足を挙げた時に感じる風など、自分の身長や足の裏まで風を感じ感覚を研ぎ澄ませていきました。

その結果、その後に行なった鏡合わせの2人組では、手を触れることはないけれど、なんとなく相手を感じ、なんとなくシンクロしながら1曲を踊りきることもわかりました。

その次に行なった2人組では1人が右手で誘導、1人は右手についていくという動きを行いました。緩急をつけたり高低をつけたり、床を回ってみたりすることで、さらに今まで見たことがなかった踊りが見えてきました。誘導側の人もいつの間にか右手だけの動きではなく体全体を使う動きに変化していました。

さらにその後3人組で右手についていく動きをやりました。群



構成になったり1対2になったり。そして最後に6人組で行ない、誰も真似できない動きと雰囲気が出ました。

最終的な作品も、お互いを感じてなんとなく真似する、なんとなくついていくことを基

本に、15名程度で即興的な作品を見せ合い



ました。5分ほどの作品でしたが、2人組だと思ったら群で動いたり、群だと思ってい

たらいくつかのグループに分かれたりとな様々な模様が描かれているけれど、それでいて1つの作品に見える、味わい深いものとなりました。



実技②では、元国分寺第七小学校校長 **長津芳**先生に「幼・少の実践に生かすには」をテーマに実技講習を行なっていただきました。

表現運動では、「今日の授業で何を学んだか」「今日の授業ですごくよくできたこと」をクールダウンで伝えて、次につなげることが大切と言われました。

1つめは空気をつかまえる動き。手を上に伸ばしてつかまえる、下に伸ばしてつかまえる、横に伸ばして捕まえる、あっちこっちで捕まえる！斜めでも捕まえる！走りながら捕まえる！そんな動きが導入です。

2つめは「ドン・ドン・ドドドン」のリズムから動きをつくと動いてみました。かかとで、つま先で、ラインを使って、スピードを2倍にして、スローモーションで。小学生に力を貯めさせることはすごく難しいので、

スローモーションを活用すると理解しやすい事もわかりました。

3つめはおへそをぐるぐる。そこから手も足も首も頭も全身もぐるぐる。1人でも友達とやってもOK。次はふにゃふにゃ。小学生ではリズムを変えたり、イメージさせることが大事だそうです。あうんの呼吸で動くのは難しいので、相手と動けた！というより、自分が動けた！！という感覚を持たせられると良いということでした。

4つめはオノマトペの活用を学びました。「♪風の音が聞こえてきたよ、風の音はどんな音？」「準備！」「びゅー」「しゅー、しゅー、しゅー」「つーーーー」「ゴー、ゴー」声かけの種類によって動きも変わってくるということがわかりました。

また、ようかい体操第一も踊りました。ただようかい体操を踊るだけでなく踊った後に、「ようかいウォッチ。今なんじ？水泳の時間」「宇宙遊泳の時間！」という言葉かけから動きに発展させる方法も学びました。

実技③では、東海大学体育学部 体育学科 教授 **中村なおみ**先生に「中・高の実践に生かすには」をテーマに実技講習を行なっていただきました。

山田うんさんの**実技①**をふり返ることにより、「体育の原点」の確認作業から始めました。

体で問いかける 体で答える

- ①おさんぽお願いします。
だと歩くだけ。だから、
- ②2人組でストレッチ
で誰とでも動けるように。
- ③先生と一緒に（すぐできる動き）
楽しそうに。だけど「こんな動きできるの?!」という風に。

- ④先生と一緒に（空間の変化）
集まれー、広がれー、しゃべりだけではなく動きで変化を教える。
- ④風を感じる（見えないものを感じる）
ダンスで大事な要素。
- ⑤鏡（動きで提案・空間の延長）
口ではなく動きでやりとりをする、遠い人との関係性をつくる。
- ⑥手を見る
というのはそれだけに集中できるので他のことを考える暇を与えない。
- ⑦偶然の群やユニゾン
みんなで同じ動きは①～⑥までの動きを使えば、打ち合わせをしなくてもできてしまう。
という解説後、講習に入りました。

近くの人と手をつなぎ、だんだん大きな円に。その後、隣の人と2人組。相手が見つからなかったら探しに行こう。

お互いに向き合って両手を持ってつま先をつけて、右手同士は持ったまま、左手をすっと伸ばす。

うまくいかないで体の使い方の解説をいただきました。手を両方前ならえ。そして右手をすっと前へ、そうすると左手より出るよね。20cm～30cm動きの変化が見えてくるよという声かけで体の動かし方が変わるという方法も教わりました。

お互いに向き合って右手と右手で握手、1人移動した後、両手をつなぎながら、右・左・右・一回転。とやり、手つなぎチェーンで会った人と笑顔をかわしつつ移動した後、ひっぱりあい。

握手で手つなぎチェーン。色々な人と組む経験をさせる。右手同士で握手したら、左手を斜め上に伸ばしてくるくる回る。回りながら円を小さく。挙げている左手で違う人を探し、今度は左手握手でくるくる回る。他の種

目の時にもそういう動きをやると、ダンスの時にも簡単に入っていける。

次はからだジャンケン。勝った人がリーダーでリーダーのまね。教員の声かけは「高いのもできるね。」「移動してもいいね。」「では、どっちがリーダーでもいいよ。」

中学生は狭いところでは全然ダメ。広いところでやると気持ちが溶けてくるようで、動けるようになる。だから先生が舞台の上で、「みんなで同じステップ」という授業にならない方が良い。動きたいように動ける場所を作ってあげることが大事。ということをお教わりしました。

手を挙げるだけでもスッと挙げる子もいれば段々挙げたい子も、うねうね挙げたい子もいる。そういうものを認めてあげることが重要です。

2人に1枚の新聞紙。4人組になって、さっきの2人組ではない2人組をつくります。たくさん動いたあと、新聞紙と一緒に動いてみよう。手を横にピッと開いてみて。一番最初にやった子は「いいねえ」と褒めてあげる。そうしないと子どもたちはできないということです。

ペアで相手を動かしてみる。交代したら「新聞紙が風に吹かれたらどうなる？そういう動きも入れてみて。」教員の声かけが大事です。

先生が新聞紙を操るときに、体を使って新聞紙の一部になったと思って動かしてあげると、新聞紙のまねをしている人も動いてきます。「微妙な感じがステキ」そんな声かけがダンスの世界を広げるポイントです。

半日で行なわれた講習ですが、プロのダンサーの指導法、小学校の先生の指導法、中高の先生の指導法と、同じ単元でも導き方の違いがわかりました。子どもたちを勢いにのせてしまえば、少しの動きでもとても面白く、とても魅力的なダンスになることがわかった講習会でした。