

R. Laban の “8つの基本エフォート” によるイメージのひろがり

津 田 史 枝*

(平成2年10月31日受理)

要 旨

身体運動による表現活動は、運動者自身の身体に表現力と同時に、無限定的な運動の可能性を期待する。この可能性を拓き、導く方法として、Rudolf Labanの“8つの基本エフォート”により、自己の身体操作体験をかさねて、運動者と同時に観察者としての能力を育てることを目指した。エフォート アクションの体験を通して、運動の自己診断の力をつけるとともに、観察者として、運動発現の様相把握にも成果を得た。運動者と観察者である立場からエフォート アクションをとらえて、イメージとむすびつけると、そのイメージの多様性には、表現活動を創造的な想像へと導くことが期待される。

KEY WORDS

body movement 身体運動
effort action エフォート アクション
image イメージ

1 序

身体運動による表現活動にとって、身体運動そのものと運動が発現する際の運動者について考えることは、当の身体運動による表現の趣旨を問うことと同じく重要なことといえる。

名著『エフォート (Effort)』¹⁾の出版以来、後継者による理論展開が行なわれている「エフォート理論」による“8つの基本エフォート”²⁾は、この問題を考える際、運動者 (performer) と観察者 (observer) にとって、それぞれの基準 (scale) として働き、運動者と観察者とを一人が兼ねる時には、自己診断のための基準として有効であるばかりでなく、身体運動発現の様相と様相の把握がもたらすところのイメージには、多様性がみられることを明らかにする。

“8つの基本エフォート”は、保健体育科の教養基礎選択科目として、上越教育大学二年生に、75分の10週で行なわれる教科内容として実施され、5年間通算148人の受講者からの調査資料により、本研究はまとめられた。

「エフォート理論」の理解が、どのような過程により実践を通して把握され、自己診断の基準となるに至ったかについて、指導すなわち学習内容を経時的に記述し、本研究の方法的側面の解説とする。

* 生活・健康系教育講座

2 エフォート アクション

2.1 単一動作の選定

学習はまず、日常生活の中で誰もが体験する単一動作 (one action “機能および目的が限りなく一つに絞られる動作”) をとりあげさせ、自分なりにその動作を動きを伴うことなく説明させるところから入る。言葉と絵文字をフルに活用して、記述・図解の仕方を工夫させながら、ほんの短い動作一つでも、言語による記述・表現が容易ではないということを痛感しはじめる頃、1つの動作から導き出される、3つの要因 (factors) を設定する考え方があることを教える。

3つの要因とは、ラバンの「エフォート理論」に基づく、space, time, weight であり、もう1つの要因である flow については、「4 要因 (space, time, weight, flow) の全てを常に考慮する必要はない。」⁷⁾ (p. 14) に拠って、この学習では、割愛している。そのため動きながら space, time, weight の理解をすすめることになり、動きを3つの要因に基づいて工夫することになる。

2.2 3要因と6要素

2.2.1 空間要因の2要素：直 (direct) と曲 (flexible)

空間を形成する全身の姿勢および運動を形成する空間を、直と曲という二極に分化してとらえ、まず、直か曲のどちらかに絞ってはじめる。

最初から全身的に体現することには困難をとまなうこともあるため、身体部位を特定し、線的に長い部位、あるいは量感的に塊として印象づけられ易い部位など、それぞれの特徴を活かし易いねらい (すなわち直～曲) と結びつける。

曲線的な印象は、いくつかの関節を含む長さのある身体部位では実現し易いのであるが、そのような観点のみから動き方を探ることは、好ましくない、という面もある。このことは、まあある印象を与える部位をあえて直線的に動かす (操作する) 工夫を凝らす態度を育てることになる。

この学習の目的は、舞踊作品をつくることにあるのではなく、そうした態度を育てることによって、動きの世界へのひろがりのある接近の仕方を理解することにある。したがって、身体部位のもたらす空間的特性を把握しながら、動き方～動かし方をさまざまに試みる過程が展開されることになる。

学習者は、動く人の体験と見る人の体験を同時にすることになり、そこでは当然、自己修正がなされ、試行—吟味—修正—試行……という過程が繰り返される。このような過程で必要とされるのは、気をつけながら身体を操作する態度と、注意深く見て気がつく能力といえる。エフォート コントロールにおける心理的側面から、M. ノース¹⁶⁾ (p. 231) も述べているが、ラバン⁷⁾ (pp. 60-64)¹⁰⁾ (p. 89) は空間要因に関して、注意力 (attention) を強調している。

この学習段階では、非常におとしたテンポで、確認しながらの活動が行なわれ、見る人の観点に立つことによって、身体の有する立体的特性 (三次元的要素) の理解をいやがうえにも身につけることになり、見る人の位置、角度、焦点の在りかなどが、さまざまに影響することが解るようになる。このことはまた、動く人と見る人との間の相違にも気づかせてくれる。

このようにして、特定の身体部位に限った活動を、次第に範囲をひろげ、全身的な活動に入っていく。

2.2.2 時間要因の2要素：急 (sudden) と緩 (sustained)

つぎに時間の急と緩という対立的なとらえ方にたって、どちらかに絞る。

一人ひとり、自分にとってこれ以上はやく動けない、という動きの体験と、これ以上ゆっくり動けない、という体験を行なう、これ以上はやく動けない、という活動では、どちらかというとうと直線的で小刻みな動きが多くみられ、ゆっくりの時には、曲線的な動きが多く見られる。この活動場面では時間要因の理解に焦点を合わせるため、直～曲、どちらかに偏る傾向がみられても特に注目しないことにする。限りなくはやい動きの操作から、限りなくゆっくりの動きの操作までの間を、丁寧にうめてゆく、その間、片時も気を抜かないように、無意識の休息が挿入されることのないようにする。時間要因に関して、M. ノース¹⁶⁾ (p. 231)はラバン⁷⁾ (pp. 60-64)¹⁰⁾ (p. 89)と同様、決断 (decision) に注目している。

時間要因に関しては、動きの流れが不用意に中断されないことの大切さと、中断に気づく時間感覚を育てることも重要である。途切れ、途切れの断続的な動きにおいても、時間要因においてはひと流れという時間単位で考えられることの理解が必要なのである。

動きの時間単位を把握する時には、必ずテンポが問われなければならない。同じひと流れの動きといっても、テンポが変わると異なった動きとなる。したがって、導入時には、時間単位を短かくして、様々なテンポが入り込まないように、焦点を絞って活動させる。単一な時間条件を満足するところには、その条件にこたえる動きの体験があればよい、と、ねらいを鮮明にして行なわせる。そこから、だんだんに複雑な時間条件の混合に挑戦させる。当然、早いあるいは遅いという極端に相違する動きの体験になるとは必ずしも限らない。そしてその早くも遅くもない時間条件が、休息ではないことの理解が大切となる。

早くも遅くもない動きから、早い動きに変わると、そこにアクセントを感じるが、遅い動きに変わるところには、滑らかな移行を認めるにすぎない。動く人は、早い動きに切り替える時、間髪を入れずに動きのテンポを変えなければならず、まさに瞬間的な決断を必要とする。したがって、持続的にある時間条件を満足させる体験から、瞬間瞬間に時間条件を変えてゆく体験まで、いろいろな時間条件の混合を体験することが必要となる。

また、限りなく早い動きから、限りなく緩やかな動きに至るそのレンジを拡大することも大切となる。どちらかといえば、自分にとって動き易いテンポに慣れている日常生活の癖 (傾向性) を、意識的に封じ込めることが必要になるのである。

したがって、時間の急～緩に関しては極く短い単発の動きから、一定の長さのある (単位時間を有する) 動きまで、体験の幅は様々にひろげられる。

2.2.3 力要因の2要素：ライト (light) とファーム (firm)

weight 要因に関しては力、あるいは力性と置き換えられているが、ここでは力と置き換えてゆく。ライトと対立する概念としてはファームが用いられている。用語の置き換えによる不都合をさけるため、ここでは、ライトとファームをそのまま用いることにする。

毎日の生活行動では特別な場面に遭遇しない限り、動きがライトかファームかを問いながら行動することはないといえる、が、この学習場面では、それを意識化するところに、ポイントがある。

ライト (あるいはファーム) にするためには、身体をどのように操作することが求められるのか、そのあたりの工夫と理解に励むことになる。M. ノース¹⁶⁾ (p. 231)はラバン⁷⁾ (pp. 60-64)¹⁰⁾ (p. 89)と同様、力要因に関しては、意図 (intention) を強調している。

動く人にとってライトやファームのコントロールは、身心の内的状況の調整によって行なわれる。この状態はある意図のもとに行動する様相に同じく、意図を明確にし、意図そのものの内容を変えることによって、コントロールの効果をあげることができる。しかし、この意図を言語化することは全く不要で、しかも、もし言語化が求められても、必ずしも言語化が可能とは限らない。身体表現運動による活動の独自性が、このような学習場面でその真価を発揮するためには、学習指導において何が第一義のことか、誤たないことが肝要であろう。言葉にはできないけれど、このように動いたら、ライト（あるいはファーム）になるにちがいない、という予想のもとに動き、予期に反していたら即座に修正できる態度が間違いなく育てゆく。

動く人は身心の内的状況を、筋肉運動感覚として感じとめる。それは骨身に堪えるという仕方、全身的に体感され、自己判断の拠りどころとなる。ところが、見る人にとっては、異なった結果をもたらすこともあり、動く人の目指す効果が見る人に伝わりとは限らない、という問題点を指摘することができる。ただこの活動においては、まず動く人に焦点を絞り、つぎに見る人との関係へすすむ、というように段階を区別することができるという利点もある。

2.3 8つの基本エフォート

2.3.1 1要因の2要素とそのレンジ

空間：時間：力の3概念は、エフォートを考える際の3要因となり、それぞれの要因(factor)は、対立(拮抗)する2要素(elements)からなる。したがって、それらの要因と要素とを組み合せると、6種類の組み合わせが生まれる。

学習のすすめ方としては、個々の要因について、両極の要素の理解を行ない、さらにその両極の間を丁寧にうめる体験をする。この間をうめる活動は、割愛することもできるし、そのほうが6種類の組み合わせを鮮明に理解できるともいえる。しかし、動きには様々な現れ方があり、それらの様相をも含みこんでの体験が望ましいのは論をまたない。したがって、学習者の実情と照らしながらすすめ方を変えてゆく。

いかに短い時間の中で展開される単発・単色の動きといっても、3要因の観点から眺めると、決して単発・単色とは言い難く、1要因の1要素から動きの特性を掘りあげることの困難さを痛感するとともに、動きの有する多彩な性格に、否応なく気づかされる。

しかしながら、学習においては焦点を明確にしてすすめる必要があり、そのためにも、「エフォート理論」は大きな効果をもつと考えられる。

3要因それぞれにとまなう6要素の理解を、個別に分離したかたちで行った後、両極の2要素をつなげての1要因の理解にはいる。そこでは、まげる・はじく・こするなどの具体的な動きを、空間：時間：力という抽象的な要因から分析する能力が身につくことになる。多くの身体活動は、まげる・はじく・こするなどの具体的、全体的な動きの観点から出発するのが一般的であり、そこでは最短距離からの動きへの接近が行なわれ、容易にまげる・はじく・こするなどの動きが実現される。その実現の様相は、運動目的が異ならない限り、同一人においては殆ど同一、という傾向を示しやすく、多様な動きの経験を目指し、身体運動における可能性を拓いていくためには、必ずしも適当とはいえない。このような視点からの「エフォート理論」の活用であることも強調される。

各要因について、1要素ごとの理解をすすめる。極端な例によると理解がし易く、対立する要素についても、顕著な例による体得をねらう。このような両極化による学習に終始するか、拮

抗する2要素間を充実する過程をもちこむか否かは、学習者の実情にあわせて変える。

2.3.2 2要因の結合・組み合わせ（不完全なエフォート）

次に2要因の結合・組み合わせに入る。各要因の1要素ずつをとりあげ、それら2つの条件を同時に満足する動きを見つけ、実現する活動である。

このようにして生みだされる動きは、もう1つの要因が特定されていないため、適・不適の判断の対象としては、広い許容範囲をもつ。ラバンは、こうした動きを不完全なエフォート アクションと呼んでいるが、この学習過程においては、8つのエフォートの理解に速やかに到達することを目的とするため、必要最小限の活動にとどめて先へすすめる。

しかしながら、例えば、緩で曲、という組み合わせを行うと、多くの学習者はライトで動きやすい、という傾向をしめし、このことは、工夫の観点、試行にひろがりやを欠くことの反映とも受けとれるため、注意を要する。

2.3.3 3要因の結合・組み合わせ（“8つの基本エフォート”）

次に3要因の結合・組み合わせにすすむ。

ここに至って、“8つの基本エフォート”の活動に入ることになる。

3要因の各1要素をとりあげ、それら3要素を同時に満足する動きを実現するために、自己の身体を操作する。無意識に動くのでは実現が難しく、意識的な身体操作を行なわねばならない。初めから全身的に行なうことには困難をとまなうため、導入段階では、特定の身体部位を指定して行なう。例えば、左手の指先から右手の指先までの、手首、肘、肩関節を含む身体部位で、ファーム、曲、緩を満足させる。これは wring であるが、その力要因を変えて、他はそのままの条件で、次の活動に入ることもできる。ファームがライトに切り替わるだけのことである。したがって、float となる。このようにすすめていくと、要素を変えることによって、次々と新しいエフォートに入り込んでゆける。ただ、身体の機能面を考慮したり、明快な理解を求めめるためには、このようにすすめることは、必ずしも適当とはいえない。エフォートの経験については、3要因すべてを、反対、対立する要素に切り替えたエフォート、すなわち、補正 (compensatory) エフォートにすすめるのがよい。

このように考えると、“8つの基本エフォート”は、相拮抗する2つのエフォートをセットとする、4つの組み合わせとして理解することができる。すなわち float と thrust, wring と dab, flick と press, slash と glide である。

これら2つのエフォートからなる各セットは、対照的な性格を帯びるため、それぞれを交互に体験しながらすすめることは、学習場面の空気を常に新鮮にたもち、学習者が意欲的に取り組む土壌を育むことになる。

次に全身をいくつかの部位に分け、同時に数種のエフォートを各部位に課すことにする。時間要因が同一であれば（急あるいは緩と）、比較的容易であるが、時間要因が異なると、身体操作は困難をきわめる。しかし、このような困難に踏み込み、色々な条件を設定して試みる積極的な態度は、身体運動への、また自己の身体操作への透徹した展望を拓くことにも通じる。

3 “8つの基本フォート”とイメージ

3.1 単一エフォートの実現

身体部位を限定しての1エフォートの実現から、全身による単一エフォートの実現へと統一をすると、動く人としての実感は絞られ、鮮明となる。

しかし、軟らかく軽い浮遊感は、floatの身上であるが、見る人に実感的な納得を与えるのは、動く人がファームで身体を引き締めて操作する時であって、ライトで動く時であるとは必ずしも限らない、など、動く人の体験の実感が見る人と同一であるとは限らないケースなど、理解の幅も期待できるようになる。

自分の動き、自分の身体操作が自己診断できるようになると、他の人の動きや身体操作を眺める態度にも、その反映が見られるようになり、そこで優先するのは、当然のことながら観察者の目ということになる。

このような段階に至って“8つの基本エフォート”の体験と観察に伴う前言語的連想群の言語化（必ずしも実体として把握できなくとも、心の中とか意識の中で存在すると考えられるものを含めて、ここでは、イメージと称する）により、各々一貫性をもつ概念でまとめることを学習者にもとめた。

その結果から、表1, 2, 3に示した数例をとりあげる(8つのエフォートに対応する8つのイメージは各々同一人の提案である)。そこには、観察者の視点からイメージを遊ばせる“自然”から、生活体験の中にイメージを結ぶ“生活事象”面、さらには、自己の内面に運動者として踏み入りながらの実感をイメージ化する成果(感覚・感情・思想)、などが挙げられている。割愛せざるを得なかった応答も含めて、身体運動体験に根ざした、知覚力と思考力が育てたとみられる意識の柔軟性を感得でき、イメージが多岐にわたるひろがりを見せていることがわかる。

3.2 複数エフォートの同時的および継時的実現

エフォートがある順序性をもって展開されると、個々のエフォートのもつ独自性が時間経過の中で特徴的に働き、独立した動きの一連続を実現することになる。

より高度な動きの連続を求めるには、全身が同時に、複数のエフォートを実現する方法が効果的であり、身体操作の能力を高めることにもつながる。

この活動にはまずエフォートが設定され、その実現の結果、動きの連続が生まれ、そのまとまりを一単位として眺める時、何らかの表現効果を感じることができる。

エフォートの学習によって、8つのエフォートがイメージをよび、イメージがひろがっていくことから、複数エフォートを同時的および継時的に実現するところに生れる動きの単位(フレーズと称する)もまた、独特のイメージを彷彿させるであろうと予想した。具体的には、flick-float-wring-thrust-thrust/dab-slash-glideという連続を設定(thrust/dabは同時に2つのエフォートを満足する条件を示し、pressについては割愛)し、これを1フレーズとして展開し、見る人のために、タイトルを添えることを求めた。

flickは、フレーズの明らかな開始を形成し、glideは、緩やかではあるが、鮮明な空間が余韻を残しながら終止を形成してゆくことになる。

動く人は、設定されたエフォート名をもとに、そのエフォート実現の活動を始めるうちにタ

表1 8つの基本エフォートとイメージ（象徴としての自然形象）

effort 項目	float	thrust	wring	dab	flick	press	slash	glide
雲	わた雲	雷雲	きのこ雲	ちぎれ雲	ひつじ雲	雪雲	入道雲	飛行機雲
花	すずらん	けいとう	ぼたん	たんぽぽ	さぎそう	ひまわり	らん	すみれ
虫	蝶々	かぶと虫	みみず	蜂	かげろう	かたつむり	かみきり虫	あめんぼ
野鳥	カモメ	オオワシ	トンビ	キツツキ	シジュウカラ	フクロウ	タンチョウ	カワセミ
海の生き物	クラゲ	サケ	クジラ	トビウオ	陸ニアゲラレタ 小魚	サメ	イセエビ	ヒラメ
動物	鷗	はりねずみ	牛	きつつき	蚊	象	蛇	白鳥
自然現象	くもの子の 巣分かれ	落雷	食中植物の 捕虫後の行動	春の雨	風の中の炎	豪雪による積雪	稲妻	とんびの回旋
自然現象	木の葉が水面に 浮いている様子	稲妻	うず潮	雫	ほうせん花が はじける	流水	たつまき	霧雨

表2 8つの基本エフォートとイメージ（生活事象）

effort 項目	float	thrust	wring	dab	flick	press	slash	glide
菓子	綿菓子	チョコレート クッキー	大福	おかき	薄荷糖	かりんとう	チョコレート チップ	アイスクリーム
パン	バナナサンド	コルネ	ツイストロール	フランスパン	納豆パン	あんパン	カレーパン	クリームパン
果物	桃	バナナ	西瓜	レモン	オレンジ	パイナップル	ぶどう	キュウイ
筆記用具	鉛筆	ボールペン	毛筆	シャープ ペンシル	色鉛筆	極太の黒い マジック	万年筆	サインペン
スカート vs パンツ	フレアスカート	ミニタイト	ロングギャザー	ショートパンツ	キュロット	ロングタイト	マーメイド スカート	Gパン
乗り物	気球	蒸気機関車	除雪車	新幹線	コーヒーカップ (遊園地)	鈍行列車	あばれ馬	ヨット
遊び	風船遊び	騎馬戦	目隠し鬼の鬼	おにごっこ	ところ天の 食べ競争	綱引き	障害物競争の 綱くぐり	橋
遊び	紙風船	竹トンボ	たいこ橋渡り	紙ずもう	縄とび	野球の バッティング	こままわし	たこあげ

表3 8つの基本エフォートとイメージ (感覚・感情・思想)

effort 項目	float	thrust	wring	dab	flick	press	slash	glide
音楽ジャンル	セレナーデ	ポップス	黒人霊歌	ポロネーズ	ワルツ	ブルース	ジャズ	子守歌
呼びかけ	ハアン	ヤダ ヤダ	今に見てろ!	そうその調子!	はやく はやく	ヨイショ	このやろう!	シーッ!
間投詞	そう言われたって どうしようも ないんだよねー	おまえが悪い!	あ〜じれったい	えっ ウソ へっ まさか	ねえ? ねえ?	ぐっ——	うるさい!	知らないよー
擬声語	ふわ〜	ドドーッ	ゴ〜ン	チョコ チョコ	ヒョコ ヒョコ	ズーン	ド ドン	スー
心身の様態	希望	情熱	絶望	ひらめき	幸福	抑圧	苦悩	安心
心模様	浮遊	攻撃	陶醉	洒落	軽快	圧迫	驚愕	静寂
対社会的課題	期待	雄弁	自慢	幸福	純愛	勝利	名声	誠実
心情	夢見心地	張りつめた神経	せつなさ	あせり	うかれ気分	もうひとふんばり という気持ち	狂気	心が洗われた ような

タイトルが浮上してきたり、フレーズが鮮明になって全体像がみえてきた時にタイトルが生れたり、仕上がった段階で仲間の学習者に見る人の立場からタイトルのプレゼントを受けたりと、タイトル命名の背景は特定できない。

表4に、タイトルの一部を列挙する。

表4 複数エフォートによるフレーズへのタイトル

野分け	海原から海辺へ	米研ぎの米
風の中の木	猫の毛が舞う	ゼンマイ仕掛けの玩具
虹のたつ迄	冬の天気	海の仲間
集中豪雨	遊園地での一日	スポーツの秋
水の旅	かき初め	大掃除
あせりと余裕	秘密の花	ひと夏の恋
気取った女の子の歩き方	弱肉強食	天国と地獄
洞窟探検	オカルト映画をみている 突然の経験	頭の中
欲求不満	ひとりの演奏家	勧善懲悪
飛びたい鳥	二重人格	気持ちの動き

二重線の上段は外部事象の描写、下段は学習者の内面表出に特徴を絞ることができ、ここにも、イメージのひろがりを感じることができる。

4 結 語

“8つの基本エフォート”は、運動をはじめると同時に、運動者自身が自己の意図(intention)するところを、注意力(attention)を駆使し、緩やかに、時に瞬時に決断(decision)することによって、的確に実現してゆく経緯を自己確認する能力を養うことができる。

その体験は、運動者と同時に観察者でもある学習者に、多様なイメージを喚起し、表現活動を創造的な想像へと導く展望を拓くと期待できる。

以上をもって、本研究を終りとする。

ただし、学習終了時点での自由記述による学習者の声は、本研究の全容理解のための参考に資すると考え、代表的な5例を以下に提示する。

1) これから先、人を教える教師となり、そして、親になってゆくであろう私にとって、自分自身の可能性の存在を気づかせ、そして、自信を持って、それらを伸ばしていけるように見

守ることが、どれほど大切な意味を持つことでしょう。

私は、そのために Effort 理論を位置づけてゆきたいのです。つまり、いつもいつも“ふにゃふにゃ”の動作をしている子供には“どんどん”という動作があるということ、そして、いつも“どんどん”の動作をしている子供には“ふにゃふにゃ”という動作があるのだということ、を教えてあげたいのです。そして、この過程を通すことによって、子供たちの経験の幅を豊かにしていけたら、と思うのです。

その子供が、どのような動きをしているか、また、どのような動きが必要であるか…。そんなことを考える中で、子供たちの可能性を見つけ出すことができれば、本当に、幸せだと思います。

そして、それはきっと、人間を抑圧するような教育制度を、人間的なものへと導いていくのではないかと考えるのです。(N.A. 幼児教育専修)

2) この Effort 理論は第一に私にとって、動きの幅を大きくしてくれる要素であった。自分の踊りには自分の好きな動きがほとんどになってしまい、変化に乏しい。苦手な動きはしないのである。それを8つの effort をやることによって、どんな動きを自分はやらないのか、よくわかった。自分がしない動きほど、それを踊った時に、やりにくいものである。他のことでもそうである。苦手なことはあまりせずに、好きなことばかりやってしまう生活の反省にもなった。(中略)単に人の動きを見るのではなく、感じながら人の動きを見られるようになったのも、私にとっての Effort 理論の意味である。(K.N. 社会専修)

3) …ところが、ダンスのあった次の日に、体の各部位、たとえば、首のうしろや、肩、背中などの筋肉が痛くなることに気がついてからは、普段十分に動かしているつもりところが、いかに限られた部分しか動かしていなかったか、ということがわかり、Laban の effort が合理的なものであるということに思いあたったのです。slash などを繰り返した次の日に首がまわらず、なぜ、こんなに痛い思いをしてまで、ダンスをしなければいけないのだろう、ときえ思ったのです。しかし、スピードを変えるだけでその同じ動きが全く違ったものに見え、要素の一部を変えるだけで、動きの印象が変わるということは、その組み合わせだけで創作ダンスをすることも可能だということに気がつき、それからというもの、ダンスが面白くなっていったのです。(Y.K. 音楽専修)

4) …各 effort を把握しようとして、滑る、軽くたたく、押すなどの日本語訳を覚えこむことは、各 effort の一面をとらえるには役立つが、動きがそこから発展しにくいし、その動作ばかりが強調されて、本来の分類から別方向へ考えが進む危険性があるように思う。この命名はたいへん解りやすいが、effort イコール effort 名ではなく、名はその実体の中に含まれるという関係に留意するべきであろう。(T.N. 算数専修)

5) 初めて effort にふれたとき、それは、私にとってとても新鮮な驚きと感動があった。なぜなら、今まで“動き”というものを定義した理論に出会ったことがなく、また、空間、時間、力という3点から定義づけられるということは、考えてもみななかったことだったからである。

(中略)その新鮮さに重きをおいて考えてみると、slash や wring といった、普段あまりそういう動きをしない動きのあることを理解した。また、定義をもとにして考えて動くことにより、体のどの部分をどのように使うか、手や足の動きは、筋肉の緊張はどんなかという、動きに対する体の対応の仕組みがわかった。さらに、その動きをもとに、では、日常生活の中での動作では、あるいは、自然現象では、どのように表現されるかと進んでいくうちに、どんどん動き

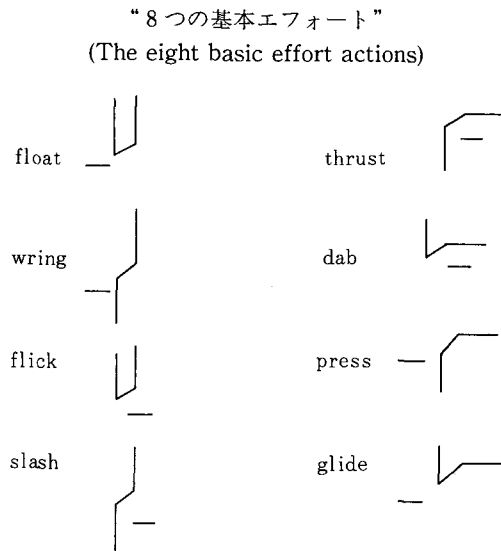
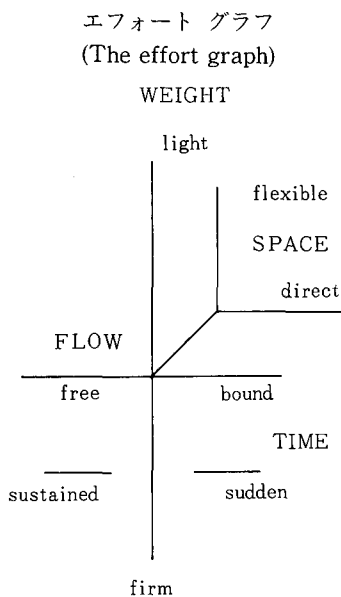
の表現できる内容がふくらんでいき、創造力をおおいに刺激され、また、その動きを一連にして表現したときの違いのおもしろさを感じることができた。(I.M. 国語専修)

本研究は第24回舞踊学会の口頭発表を基に論文にまとめたものである。

注

- 1) ラバン Rudolf Laban (1879-1958) は、身体運動へと導く動因に、身心の内的駆動力を考え、それをエフォート (effort) と命名。effort は、space, time, weight および flow の4つの運動要因によって、その質的および量的変化を吟味・探求することができるという考え方を提唱。

4つの要因は、相拮抗する2要素から量的変化を検討することができ、それら、要因と要素を簡潔明解に示すものとして、エフォート グラフ (effort graph) がある。さらに、要因と要素の結合：組み合わせから生まれる“8つの基本エフォート”は、エフォート グラフで、次のように示される。



引用・参考文献

- (1) チクセントミハイ(今村浩明訳)『楽しみの社会学～不安と倦怠を越えて～』, 思索社, 1979. pp. 157-184.
- (2) Dell, C., A primer for movement description using effort-shape and supplementary concepts, Dance Notation Bureau Press: New York, 1977, pp. 1-66.
- (3) ガントナー(中村二柄訳)『心のイメージ・美術における未完成の問題～西欧の視覚から日本の心象へ～』, 玉川大学出版部, 1983. pp. 157-199.
- (4) 針生一郎, 「イメージと意味」, 想像力のつくり出した世界, 創造と想像力, 文学2, 岩波書店, 1979. pp. 187-209.
- (5) 北村知之, 「サルトルと想像力の問題」『美学』, 146: 36-46, 1986.
- (6) 北村知之, 「アランの芸術論と創造的想像力」『美学』, 153: 1-8, 1988.
- (7) Laban, R. and Lawrence, F.C., Effort, Macdonald & Evans: London, 1947. Pp. 88.
- (8) Laban, R., Modern educational dance, Macdonald & Evans: London, 1963, Pp. 114.
- (9) ラバン(須藤智恵・秋葉尋子), 『現代の教育舞踊』, 明治図書, 1972. Pp. 164.
- (10) Laban, R. revised by Ullman, L., The mastery of movement, Plays: Boston, 1971. Pp. 190.
- (11) ラバン(神沢和夫訳), 『身体運動の習得』, 白水社, 1985. Pp. 257.
- (12) メルロ＝ポンティ(滝浦静雄・木田元訳), 『眼と精神』, みすず書房, 1970. Pp. 360.
- (13) 新田博衛・小林淑夫, 「身体・運動・エフォート——舞踊美学の試み——」『京都大学美学美術史研究会編, 芸術の世界の論理』, 創文社, 1972. pp. 107-128.
- (14) 新田博衛, 「知覚・芸術・言語——コンラート フィードラーの創作論——」, 山本正男(監修), 『芸術学の方法』, 芸術学研究双書, 玉川大学出版部, 1985. pp. 81-100.
- (15) 野中郁次郎, 「知的創造的経営」, 『創造する組織の研究』, 講談社, 1989. pp. 15-54.
- (16) North, M., Personality assessment through movement, Macdonald & Evans: Plymouth. 1972, pp. 231-284.
- (17) North, M., Movement education a guide for the primary and middle school teacher, Temple Smith Inc.: London, 1973. Pp. 207.
- (18) 恩田彰, 「個人にとっての創造性の発揮」, 『創造する組織の研究』, 講談社, 1989. pp. 55-86.
- (19) Preston, V. F. L. G., A handbook for modern educational dance, Macdonald & Evans: London, 1963. Pp. 187.
- (20) プレストン(松本千代栄訳), 『モダンダンスのシステム』『現代舞踊学双書3』, 大修館書店, 1976. Pp. 282. (Preston, V. F. L. G., A handbook for modern educational dance, Macdonald & Evans: London, 1963.)
- (21) サルトル(平井啓之訳), 『想像力の問題』, 人文書院, 1976. Pp. 288. (Sartre, J-P., L'imaginaire.)
- (22) 滝沢文雄, 「身体の構造化～身体運動への現象学的アプローチ～」『体育学研究』, 32-4: 211-19, 1988.
- (23) 湯浅泰雄, 『気・修行・身体』, 平河出版社, 1986, pp. 62-93.
- (24) 湯浅泰雄, 「東洋の身体論と現代」『体育学研究』, 32-1: 1-10, 1987.

How Rudolf Laban's :
The eight basic effort actions
influences creative imagination

Fumie TSUDA

ABSTRACT

Expecting in this case study is to present the extent to which Laban's *The eight basic effort actions* plays a significant role in cultivating my students' infinite potential of physical activity as well as their ability of expression by physical movement. We believe that an understanding of and experience with Laban's "Effort Theory" promote students' body control, helping the performer to become an observer of his or her own body movement.

Laban's work uses this movement to inspire the creative imagination, and the creativity influences one's daily life, sensibility, feeling and thought. Based on reflection using *The eight basic effort actions* as performer and observer, the student is able to develop from mere physical expression to creative imagination by his or her own divers images.