

ダンス教育における「リズムにのる」ことについての考察 －音楽と身体の動きのかかわりを視点として－

大橋 奈希左*・坂井 星太**

(平成26年9月30日受付；平成26年11月5日受理)

要 旨

本稿の目的は、ダンス教育、中でも現代的なリズムのダンスにおいて、「リズムにのる」とはどういうことが明らかになることである。考察にあたっては、音楽と身体の動きのかかわりを視点とする。

考察の結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 現行の学習指導要領の解説には、音楽のリズムについての記述、身体の動きのリズムについての記述の両方がみられるが、その関係については書かれていないこと。
- 2) 音楽も身体の動きも双方が独立したリズムの構造をもっていること。
- 3) 我々が「リズムにのっている」と感じるとき、我々は音楽を聴きながら動き、動きながら音楽を聴いていること。すなわち、あるときは動きを能動的に意識し、あるときは音楽を聴くことを意識していること。
- 4) 我々は、音楽のリズムを取りながらそのリズムで動き、その動きを受動的に意識できるようになったとき、新しい音楽のリズムを取る段階へと進み、新しい動きのリズムを生み出すことができること。

KEY WORDS

Dance Education, catching the rhythm

1 はじめに

現行（平成20年改訂）の学習指導要領より中学校第1・2学年ダンス領域が男女全員必修となった。ダンス領域は「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の三つから構成されており、中村¹⁾の調査において、授業における採択率は、三つの中で「現代的なリズムのダンス」が最も高いことが示されている。学習指導要領解説をみると、現代的なリズムの説明の中で、「リズム」という用語が繰り返し用いられ、「リズムに乗る」^{註1)}ことがねらいとされている。一方で、ダンスの教科書、指導書と題した教材案・授業案^{註2)}においては、「リズム取り」「アップとダウン」「8ビート・16ビート」「8カウント」等様々な用語によって、「リズム」と題した項目で解説がなされている。だが、どちらをみても「リズムにのる」とはどういうことかについて、理解することはできない。現場の指導者に経験が少ないことが指摘されている²⁾ことをふまえるとき、学習指導要領解説でねらいとする「リズムに乗る」ことはどういうことなのかを検討することが必要なのではないか。本稿では、このような問題意識から、「リズムにのる」ことについて、特に音楽と身体の動きのかかわりという視点から考察し、「リズムにのる」というねらいがどのようにして達成されるのか、その習熟過程を明らかにしようとする。はじめに、学習指導要領解説に、「リズムに乗る」ことがどのように書かれているかを確認することからはじめてみたい。

2 中学校学習指導要領解説における記述

中学校学習指導要領解説 保健体育編「G ダンス」³⁾の領域〔第1学年及び第2学年〕の記述において、はじめて「リズム」という用語が使用されるのは、「現代的なリズムのダンス」という名称である。そして、技能について「現代的なリズムのダンスは、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせて、リズムに乗って全身で踊ること（下線＝引用者）」と書かれている。ここでの記述は、「現代的なリズムのダンス」について書かれる中で詳細に

*芸術・体育教育学系 **吉田南小学校

説明がなされているので、続けてみていくことにしたい。

現代的なリズムのダンスは、ロックやヒップホップなどの現代的なリズムの曲で踊るダンスを示しており、リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊ることをねらいとしている。（下線=引用者）

ここで、現代的なリズムのダンスは、現代的なリズムの曲で踊るダンスを示していると明記されている。上記の記述を見る限りでは、曲のリズムの特徴を捉え、それによって踊ることがねらいとされているとみることができる。引用者が下線を引いた部分について、解説がなされているので、みていきたい。

「リズムの特徴をとらえ」とは、例えば、ロックの場合は、シンプルなビートを強調することを示している。また、ヒップホップの場合は、ロックより遅いテンポで強いアクセントがあるので1拍ごとにアクセントのある細分化されたビートを強調することを示している。

「リズムに乗って全身で踊る」とは、ロックの弾みやヒップホップの縦のりの動き（体全体を上下に動かしてリズムをとる動き）の特徴をとらえ、体の各部位でリズムをとったり、体幹部を中心にリズムに乗ったりして全身で自由に弾みながら踊ることである。

ここに挙げた解説を読んでいくと、「リズムの特徴をとらえ」については、ロック、ヒップホップなど使用する曲のリズムの特徴について書かれており、「リズムに乗って全身で踊る」ことについては、縦のりの動き、体全体を上下に動かしてリズムをとる動きといった動きのリズムの特徴について書かれている。

また、[第3学年] についての記述の中には、「現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。」と書かれており、<リズムと動きの例示>として次のように記述されている。（下線=引用者）

- ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きで自由に踊ること。
- ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ること。
- ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせ、動きに変化を付けて踊ること。
- ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。

ここにおいてもまた、身体の動きとしての「リズムの取り方」「独自のリズムパターン」といった記述と音楽のリズムについての「音楽のリズムへの同調」あるいは「リズムや音楽に合わせて」といった記述がみられる。つまり、「リズム」について、曲のリズムの特徴と体全体の動きのリズムの両方が記述されているのである。

3 「音楽」と「身体の動き」という2つの視点

前章で、学習指導要領解説において「リズム」という用語が、使用する曲についての記述と身体の動きについての記述にみられることを指摘したところであるが、現代的なリズムのダンスともかわりの深い黒人^{注3)}ダンスのリズムの発現について、『音楽』と『身体の動き』の2つの視点からの分析の必要性を指摘しているのは、七類⁴⁾である。彼は次のように述べている。

黒人リズム感を分析するとき、2つの視点からの総合的アプローチが絶対に必要なのだ。それは、『音楽』と『身体の動き』である。ここで言う『音楽』とは黒人音楽、中でも特にダンス音楽であり、『身体の動き』とは黒人ダンスである。この両面から同時に研究しなければ黒人リズムの本質には決して追れない。従来のリズムトレーニングメソッドは『音楽』か『身体の動き』かどちらかに偏って組み立てられている。音楽畑の研究者は音符には

詳しいが、動きのリズムとなるとまるっきり素人である。スポーツ関係者や体育研究者は、『身体の動き』には詳しいが黒人音楽や音符に至っては全く疎い。

ここで、七類はダンスのリズムについては、音楽と身体の動きという2つの視点からの総合的アプローチが必要であるという。つまり、音楽にも身体の動きにもリズムがあり、2つのかかりとして「リズムにのる」ことを捉えていくことが必要であるといえるだろう。この七類の指摘をもとに、学習指導要領の記述を振り返ってみれば、音楽のリズムについて説明がなされている記述と、ダンスとしての身体の動きのリズムについて説明がなされている記述に二分されるものの、この二つのリズムの関係性については、明記されていないといえるであろう。本稿では、音楽と身体の動きという2つの視点から、「リズムにのる」ことについて考察を進めていく。

4 音楽の構造と「音取り」

音と身体の動きのかかりとして、ダンスのリズム指導のポイントを示しているのは、原田⁹⁾である。原田は、<「ノル」とは?>と題して、「調子のよい様を『波に乗っている』とか、コンサートで盛り上げの檄として『乗っていかい!』と使われるように、何かと『一体化した状態』に用いられる。ダンスでは、体の中のリズムが音楽と一体化し、『こうしよう』とあらかじめ準備した動きではなく、次々に勝手に湧いてくる状態になったときに『乗っている』と言う。」と述べている。ここで、原田は、体の中のリズムが音楽と一体化した状態が「のっている」状態だとしている。そして、<ノリノリを導く1つのやり方>を次のように提案している。

口伴奏で動くとき自分の動きとリズムが一致しやすい。仲間と一緒に口伴奏するとそこにも「一致」の調和が生まれる。一体感が大きくなると「ノリ」につながる。その状態に誘ってから音楽を用いると「ノリ」がよくなる。音が鳴ったらいきなり踊れるには相当の熟練を要する。できなくて当たり前、まずは、口伴奏からはじめてみよう。抑揚をつけ、キレよく、はっきり発声するとよい。

ここで、原田が自分の動きとリズムを一致させやすい音として例示するのが口伴奏である。口伴奏は、ダンスの指導でよく用いられるものであるが、曲としての音楽が独立して流れていくのに対し、口伴奏は動きにより添いやすいように、指導者あるいは動く本人が合わせていくことができるという利点がある。つまり、『音楽』と『身体の動き』の一体化として「リズムにのる」ことを指したとき、音の方も一体化できるように変化させる可能性があることと捉えることができるであろう。

だが、学校教育の授業において「現代的なリズムのダンス」で使用する音楽は、学習指導要領解説に書かれていたように、ロックやヒップホップといった曲の場合が多く、生演奏を期待することができない現場では、CD等を使用しているのが現実である。CDに編成されている曲は、独立して流れていくのであり、学習者の動きに合わせてくれることはない。だとすれば、指導者も学習者も音楽に「一体化」していきにくいであろう。そのためには、七類⁹⁾が指摘するように、音楽の構造を最低限理解しなければならない。七類は「ダンスリズムを理解するためにはある程度の音楽の基礎知識が必要である。」として楽音の性質を以下の4つにまとめている。

1. 音の高低…一定時間内の振動数が多いものが高い音、振動数が少ないものが低い音。
2. 音の強弱…音の強弱は振幅の大きさで決まる。振幅の大きいものが強い音、振幅の小さいものが弱い音である。
3. 音の長短…振動数や振幅に関係なく、音の長短は音符の長さによって決まる。
4. 音色…振動の波形によって音色が決まる。例えばピアノとベースを聞きわけることが出来るのは音色の違いによる。

そして、音楽の3要素について下記のようにまとめている。

リズム・メロディ・ハーモニーを音楽の3要素という。

1. リズム (律動)…音の長短と強弱が周期的に繰り返されること、またはその波形。
2. メロディ (旋律)…リズムに音の高低が加わるとメロディが生まれる。
3. ハーモニー (和声)…高さの違う2つ以上の音が響き合うことを和音 (chord) といい、和音が一定の決まりに

よって連結したものを和声 (harmony) という。

上記に示した楽音の性質と音楽の3要素は、1曲の音楽のなかに構造として含まれているのであり、『音楽』と一体化するためには、音楽についても理解していなければならないであろう。音楽といってもさまざまな音楽があるが、本稿では学習指導要領に現代的なリズムのダンスの曲例としてあるヒップホップやロックなどの音楽を念頭においており、次にみていく拍子とリズムとビートの関係は重要である。七類は「拍子とリズムとビートについて、下記のようにまとめている。

音の強弱を規則正しく繰り返すと拍子 (time, meter) が生まれる。拍子を構成する基本要素を拍 (beat) という。拍子を作る強い部分を強拍 (ダウンビート)、弱い部分を弱拍 (アップビートまたはアフタービート) という。拍子をもとに音の長短を組み合わせるとリズム (rhythm) が生まれる。

ここで、七類は拍子、拍すなわちビート、とリズムについて述べている。「1. はじめに」において、教材案、授業案の中に、「8ビート」、「16ビート」、「リズム取り」、「アップとダウン」といった用語が繰り返してきていることを指摘したが、『音楽』の構造として、それらを理解することができることをここで確認しておきたいのである。教材案や授業案では、8ビートと16ビートに合わせて手拍子することや「リズム取り」と称して体の上下運動の種類として「アップ」や「ダウン」を示しているが、『身体の動き』である手拍子や体の上下運動は、音なしにも成立するものであり、『音楽』そのものの中に、リズム、ダウンビート、アップビートといった名称で取り出すことのできる構造があることをダンスのリズム指導において見直す必要があるのではないか。

流れている1曲の音楽の中には拍子を構成するビート (強拍、弱拍) 等が、いくつもの楽器によって奏でられている。それらの中から曲の聴き手が自由にビートを選択し、組み合わせで聴き取ることができるものであり、そのことによって音楽の「リズム」を取り出していると捉えることができる。また、シンコペーションなどによる変化を聴き取るか否かも聴き手が選択できるのである。体の上下運動としてのアップやダウンを『身体の動き』としての「リズム取り」と呼ぶのであれば、音楽を意識して聴き、ビートやアクセントを音楽の構造として捉えることは「音取り」とでも呼ぶべき『音楽』そのものの「リズム」の捉え方、すなわち音楽の構造の理解の次元にあると考えられるであろう。

5 動きの構造と「リズム取り」

音楽の構造に引き続き、ここでは動きの構造についてみていくことにする。ダンスの動きそのものにはどのような構造があるのだろうか。

従来から、ダンス・舞踊におけるリズムは“時間のリズム、空間のリズム、力性のリズム”という三つの観点から捉えられている。これについて、大町⁶⁾は「舞踊のリズムは、これら時間、空間、力性の掛け算であり、調和したリズムである。例えば、ぎりぎりのバランスが崩れるリズムは、時間の長短、空間の整と崩、力性の緊張と弛緩の掛け合わされたリズムである。そしてこのリズムの調和を生み出すのは、踊る者の呼吸と感性と技術である。」と述べている。ここでいわれる時間、空間、力性の掛け算としてのリズムは、運動者の『身体の動き』として現れるのであり、外から観てとれるものである。我々がダンスとして『身体の動き』を観るとき、運動者の動きを視覚的に捉えている。視覚的に捉えた動きは「時間」・「空間」・「力性」によって外的に構造を規定できるものである。例えば、時間は動く速さとして、空間は動く方向として、力性とは動く強さとして観られることになる。先に挙げた「リズム取り」という体の上下運動も、そのスピードや方向、強さによって、外的な把握ができるのであり、「リズムにのっている」という状況も視覚的に捉えられる可能性があるといえるだろう。

だが、運動の構造を捉えようとするとき、外的構造のみでは語りきれないであろう。なぜなら、「運動リズムを考察する場合には、運動経過に直接現れる『客観的運動リズム』と運動を遂行している人によって体験される『主観的運動リズム』が区別されなければならない。」⁷⁾と言われるからである。すなわち、運動者自身が内的に動きの速さや緊張、弛緩から運動リズムを生み出しているのであり、この『主観的運動リズム』と音楽のリズムのかかわりとしてこそ、「リズムにのる」ことを捉えていかなければならないであろう。

6 「リズムにのる」こと

ダンスにおける「のっている」ことを音楽に合わせることをして検討しているのは宮本⁸⁾である。だが、彼女の考察では、音楽自体のもつリズムの構造については検討されていない。彼女は、「ダンス・舞踊は、観ている側に、踊り手自身の内なる欲求や、快い楽しみに満ちたものが伝わると『のっている』と感じられ、素晴らしい演技として人を感動させることができる。」と述べている。一方で、「『リズムにのる』ということがダンス・舞踊の根源的意味を持ち、観ている人に感動を与えることができるということを、経験者のみならず誰もが理解していながら、指導場合においては、動きの技術指導にとどまり『リズムにのる』ということについての指導が疎かになっているように感じられる。」と指摘している。ここで宮本が指摘しているように、我々は「リズムにのる」ことの重要性を感覚的にはわかっていながら、実践する場合には音楽が流れている中での動きの練習や指導に終始している。つまり、「リズムにのる」ことの練習や指導については“あいまい”にしか実践していないといえるであろう。では、感覚的にわかっている「リズムにのる」こととはどのようなことだろうか。

プロダンサーである七類⁴⁾は「リズムにのる」自身の感覚を次のように表現している。

「一口で表現するならば、音楽のビートに身体が同調するとでもいうか、波の上に乗っているサーフボードのように身体が音楽のビートに乗って動くのである。一言でいうと音楽と身体が一体になる感覚を得たのである。」

七類のような感覚は、ダンス経験者の多くが体験しているであろうし、経験者同士の会話の中で、良く耳にする表現である。現代的なリズムのダンスが、ヒップホップやロックなどの曲（音楽）で踊られるときにも、「舞踊は人間の身体が存在によって成立する芸術であり、身体を抜きにして語ることはできない。」といわれるように、動いている主体が認められるのである。

七類は「身体はただ、この音楽のリズム曲線に乗って動くだけである。この身体と音楽の関係はサーフィンと似ている。サーフボードが波の上に乗っている状態である。この時、サーフボードと波の動きはまさに同調している。」と述べ、音楽と動きの同調により生み出されるリズムを「パルスリズム」と規定している。また宮本⁸⁾も、「『音楽のリズム』と『動きのリズム』とが互いに共調することによって、新たに生み出された“リズム”こそ、時空間芸術としての特性をもつダンス・舞踊における“リズム”であると考えられる。」と述べている。両者とも音楽と動きの融合により、“ある”「リズム」が生まれるとしている。これは我々がダンスを観て、「リズムにのっている」ように感じたときに観えている「リズム」である。従って宮本が「音楽のリズムと動きのリズムが複雑に絡み合って一体化し、ひとつのまとまりとして見る『リズムにのる』という現象である。」と記述しているように音楽と動きの一体化をひとまず「リズムにのる」こととする。だが、これまで、みてきたように音楽にも身体の動きにも構造が認められるのであった。「リズムにのっている」とき、その一体化はどのようになされるのであろうか。

7 「リズムにのる」ことの習熟過程

7.1 リズムにのれるまでの段階

前章で「リズムにのる」ことが音楽と動きの一体化であると指定した。ここでストリートダンス熟練者と初心者のダンスを思い浮かべてみる。熟練者はダンスの最中に流れている多様な「音楽の構造」を、多様で複雑な身体の動きで表現している。観ている者には音楽そのものがあたかも熟練者の身体から発せられているように感じられ、様々な感じを受け取ることができ、初心者の場合よりも複雑な「リズム」として感じることもできるだろう。このことから「リズムにのる」という現象にも段階があり、運動者間に習熟度の違いがあるように見える。宮本は「運動者自身」が「リズムにのれている」と感じられるときの動感構造についての考察をしている。「動感⁹⁾とは運動者自身が“動ける感じ”という動きと感覚の一体性のことである。宮本も自身の考察の中で、「リズムにのる」ことには段階があると述べている。その段階として、「リズムにのれていないと感じられる場合」の「A. 音楽に合わせられない段階」、 「B. 音楽との相即が崩れてしまう段階」、 「C. 音楽に合わせられる段階」というそれぞれの動感構造を示し、最後に「D. リズムにのれていると感じられる段階」の動感構造を示している。

宮本は、「A. 音楽に合わせられない段階」の運動者は、音楽を無視しながら動いたり、動きながら音を聞くことができず、動感メロディーのみが志向されており、音メロディーへの志向はしていないとしている。「動感メロディー」とは運動者がこれから行おうとする動きがもつ構造のことであり、「音メロディー」とは流れている音楽の

ことと捉えられる。「志向」とは運動者が意識を向けている方向のことをいう。例えば「歩きながら本を読む」とときには「歩く」メロディーと、「読む」メロディーが奏でられている。このとき、本に集中しているのであれば、歩きのメロディーは受動志向であり、読みのメロディーは能動志向なのである。つまり「意識して読んでいる」ということである。逆に、何かにつまずいたときのように、歩き方を意識したとしたら、歩きが能動志向になり、読みが受動志向になるのである。これまでの本稿の考察に立ち戻ってみれば、音楽が流れてはいるものの、動くことで精一杯の段階と捉えることができるであろう。

また、宮本は「B. 音楽との相即が崩れてしまう段階」の運動者は、音を聴きながら動くことはできるが、ある転機が訪れたときに運動者は“音楽を聴きながら動くことができない”、“動きながら音楽を聴くことができない”いわゆる“早取り”や“棒立ち”という状態になってしまうとしている。「転機」とは運動者の意識の志向性を変化させる何らかの原因を指す。“早取り”とは音のテンポに対して早めに動いてしまうことであり、音と動きがずれてしまう状態（動感メロディーのみが奏でられている状態）である。“棒立ち”とは音楽とずれてしまった動きを修正するために動きを止めて、音楽を聴く状態をいう。いずれも動感メロディーと音楽が一体化していない。この状態は、音楽が流れており聴いてはいるが、本稿の考察で「音取り」と呼んだ音楽の構造を捉えられていない段階と考えることができる。音を聴いて動いてはいるが、音に合わせることができず、「音取り」をしようとするやと止まってしまう段階であろう。

そして、宮本によれば「C. 音楽に合わせられる段階」の運動者は、「音楽に合わせて動くことができ、音楽と動きがずれてしまうことはない。」や「音楽に遅れることなくしかも動きそのものは洗練化されている。」としており、このとき、動感メロディーが能動志向であり、音メロディーは受動志向であるとしている。さらに受動志向の音メロディーを支えに、動感メロディーを崩すことができると述べている。しかし、これは音楽のテンポに合わせて踊っているだけに過ぎず、“振りなぞり”といわれる段階であり、リズムにのれているとは言い難いとしている。テンポとは「1, 2, 3, 4」とカウントを数える行為のように、その曲の速さである拍を示し、BPM (Beat Per Minute : 1分間に打つ四分音符の数) を指針として決められているものである。つまりCの段階の運動者は音楽のテンポに合わせて自分の動きを変化させることができるのである。先ほどの「歩きながら本を読む」を例に挙げるならば、本を読むことをそのままに動きの速さや、形を変えることができるのである。例えば足がすべったことで、その後の動きが音に遅れてしまうと思ひ、遅れてしまった動きをわざと速めることができると考えられる。「動きを崩す」という転機を自ら起こしたとしても音楽に合わせて踊ることが可能なのである。しかしまだこの段階では宮本は「リズムにのれていない」としている。

7. 2 リズムにのれている段階

ではどのような運動者の動感構造が「リズムにのれている」ことになるのだろうか。

宮本⁸⁾は、「D. リズムにのれていると感じられる段階」の運動者は、「動きそのものを意識することはなく、むしろ動感メロディーを沈みこませることができる時にこそ、表現したいものを発露することができ、快い楽しみに満ちた感情を生み出すことができる。」と述べている。またこのとき、「音メロディーは受動的志向で支えているだけでなく能動的志向性として意識の表面に現れることが可能であるため、動感メロディーと音メロディーの間に反転化原理が成り立っている。」と述べている。これはつまり、Cの動感構造に加え、動きの中でありながらも動きを意識せずに音楽を“意識して”聴くこと、すなわち「音取り」ができるということであると捉えられる。また、「踊り手は、動きのリズムだけでなく、音楽のリズムも自ら生み出しているような感覚をもっているのである。」とあることから、テンポではなく音楽のリズムに合わせて“意識”して動きを変化させていると考えられる。

このように宮本の考察を概観すると、「リズムにのれている」か「リズムにのれていない」かは、運動者の音楽と動きへの意識の志向性の違いによるものとして捉えられ、「リズムにのる」ためには動きながら音楽を意識して聴くすなわち「音取り」をする必要があるということができる。しかし宮本のいう「C. 音楽に合わせられる段階」も「D. リズムにのれていると感じられる段階」と同じように音楽を意識して聴いているのであり、志向性の問題であるといえるだろう。なぜなら、踊り始めは音を聴いて踊り出すのであるから、間違いなく音メロディーが能動志向であり、「C. 音楽に合わせられる段階」も音楽からインスピレーションを受けて踊るはずである。なぜならCの場合であっても音楽の拍子の弱拍と強拍にあたる部分のテンポを聴きとらなければならない。その後、何も転機がない場合は動感メロディーを能動的に志向している。そしてCの運動者が「音に遅れてしまう」と思ったのは音楽のテンポを聴いているからこそその気づきであり、それが転機なのである。従ってこの瞬間は音メロディーを能動的に志向しているのである。その後、遅れを取り戻そうと動きを速くしようと動感メロディーを能動的に志向するのである。従ってCも「リズムにのれている段階」と似たような動感構造をもっていると考え、「C. 音に合わせられる段階」も

「D. リズムにのれていると感じられる段階」も運動者は以下の意識の志向性の反転を行っていることから「リズムにのれている段階」として捉えられると考える。

- ・踊り始め→音メロディー能動志向
- ・普段 →動感メロディー能動志向
- ・転機 →音メロディー能動志向
- ・転機後 →動感メロディー能動志向

また、音楽のテンポは、意識的に聴くことができるのであり、「C. 音楽に合わせられる段階」も「リズムにのれている段階」でありCはDの前段階であるとわかる。両者の違いは音楽の構造をどれだけ複雑に捉えているか、即ち運動者の「音取り」の段階の差であると考えられる。Cは音楽のテンポだけを能動的に聴き、テンポに対して崩した動きを合わせている。これに対してDは、音楽のテンポだけではなく、その他の構造まで能動的に聴き、取り出したリズムに対して崩した動きを合わせていると考えられる。このことからCはテンポに合わせた動きの変化であるため、音取りの変化はないが、Dは音楽の多様なリズムに合わせて動きを変化させているため、動きに加え音取りの変化があることがわかる。だからこそテンポに合わせるだけではなしえない、観ている側に音楽さえも動きから生み出しているように感じさせることができるのである。従って「リズムにのれている段階」にはテンポからリズムという「音取り」の差があることが示唆される。そして動きながら音楽を聴き、様々な音楽の構造を捉えるために、いかに動きを意識することなく動くことができるように、動きを洗練させることができるかが問題になると考えられる。

8 「リズムにのる」構造

前項で「リズムにのれている段階」にはテンポからリズムへという差があること、その背景には「音取り」の違いもあることが示唆された。それではどのようにして、運動者はテンポ、または拍子からリズムに合わせられるようになり、リズムにのれるようになるのだろうか。

七類⁴⁾は「ダンスによって培われた体幹の動きによって絶対ビート感が生まれ、それが変化に富んだ動きのリズム、パルスリズム感へと発展していくのである。」と述べている。「絶対ビート」とは、身体の中にメトロノームを備えた状態であり、規則正しいビートの反復である拍子を体内ですれることなく保持することである。では、どのようにして体内に拍子、またはメトロノームを培うことができるのだろうか。

七類によれば「黒人達は、この絶対ビート感を音楽を聞きダンスに親しむことで身体の中に培ってきた。」「基本の8ビート打ちを体感した時点で、体内に絶対ビートを備える。」という。ストリートダンスでは「リズム取り」といわれる「リズムキープ」の練習をする。「リズムキープ」の練習とは流れている音楽の拍子に合わせて、膝の屈伸運動（いわゆる『身体の動き』としてのボディダウン、ボディアップ）を延々と繰り返すことにより絶対ビート感を養う練習である。ボディダウンとは音楽の強拍（ダウンビート）にあたる拍に合わせて膝を伸ばした状態から曲げ、身体を落とす運動のことである。ボディアップとは音楽の弱拍の部分（アフタービート）にあたる拍に合わせて膝を曲げる、つまり強迫にあたる拍に合わせて膝を曲げた状態から伸ばす運動である。音楽を聴き、拍子に当たる部分に合わせて膝を曲げたり伸ばしたりするのだが、初心者は次第に音楽と合わなくなってしまうのである。そのため途中、止まってから再び音楽に合わせて動くことを繰り返すのである。そして練習を重ねることによって次第に音楽とずれることはなくなっていくのである。ここで、指摘しておきたいのは、音楽がなければ、膝の曲げ伸ばしという繰り返しの運動が、音との関係としてのアクセントのつけ方によって、アップあるいはダウンというリズム取りになるということである。この「リズムキープ」の事例を宮本の考察を用いて分析すると、運動者は動く前に流れている音楽を志向し、音楽の拍子に当たる部分を意識する、すなわち「音取り」である。そして、動き始めのタイミングを拍子に合わせて、同じ速さで動き続けようと動きを能動的に志向し、拍子は受動的志向に退くことになる。拍子は規則正しい速さで繰り返し打たれているため、動きも常に同じ速さで繰り返せばよいのであるが、同じ速さで動くことができているうちに拍子と動きに「ずれ」が生じ、能動的に拍子を志向したときに初めてずれていることに気付くのである。気づいた運動者は動きを止め、再び音楽に合わせてようと音楽を能動的に志向する。これが宮本の「音楽を聴きながら動けない」、「動きながら音楽を聞けない」という状態である。

これを繰り返すうちに、拍子と合わなくなってしまう前の「拍子に合わなくなる」と感じたときに、止まることなく動きを修正しつつ動き続けることができるようになる。このときは、一瞬だけ拍子への志向を能動的にし、拍子の

速さを聴き取り、すぐさま、動きの速さに対して能動的に志向し、動きながら動きと拍子のわずかなずれを修正することができるようになる。そして次第に動きが洗練され、拍子と動きがずれることがなくなり、動きと拍子とが一体化し、動き自体が拍子となるのである。即ちこの「リズムキープ」自体を受動志向に沈めることができるようになるといえる。これが七類のいう、絶対ビート感を培う過程であり、身体に拍子、またはメトロノームを備える過程であり、宮本のいう「C. 音楽に合わせられる段階」である。また、拍子を聴くことと、それに対する動きを受動志向に沈めることが可能になると、拍子以外の音楽の構造を能動的に志向する余裕ができるようになる。これが「リズムにのる」ための基礎である。

では、運動者が音楽の拍子と動きを一体化させた後、どのようにして音楽の「リズム」と一体化できるようになるのであろうか。七類は自身のインプロビゼーション（即興ダンス）上達の過程の分析をし、拍子からリズムへ習熟する過程を示している。インプロビゼーションとは、「様々な種類のビートに合わせて、即興的に動きをクリエイティブして踊ること」である。運動者はまず、音楽を能動的に志向し、音楽に含まれているリズムを取り出し、それを刺激とし、自分に備わっている絶対ビートをもとに動きを変化させ、新たな動きのリズムを生み出すのである。これを身体に拍子を備えたときと同様に、取り出したリズムを聴きながら繰り返し動くことで、刺激となった音楽のリズムと動きのリズムを一体化させることができるのである。七類は「最初のインプロビゼーションは、1小節とか2小節とかの短い動きのパターンを組み合わせて踊る作業から始める。」とし、「最初は、崩すと動きのリズムが乱れるから、音楽のビートを頼りに補正していく。」述べている。「つなぐ」ということは“今”の動きのリズムをこれから“先”の動きに変化させることである。即ち、新たな動きのリズムが生み出されることになるのである。最初は動きのリズムが乱れるとしても、補正ができるのは、つなぎ以外の箇所はすでに音楽を聴くことも動くことも受動志向に沈めることができているため、ずれてしまったと思ったその時のみ音楽を能動的に志向し、ずれを修正することが可能なのである。また、絶対ビートである拍子に戻って、今一度落ち着いて音楽を能動的に志向することも可能である。これを繰り返すことでパターンとパターンのつなぎの部分の動きさえも受動志向に沈めることが可能になるのである。

そして七類は「長い間の訓練によって、身体で覚えた小パターンはさらに細分化されて、動きのパターンとしてストックされていく。パターンが細分化されれば、当然つなぎのパートも増えてくる。次第にパターンを意識しないでインプロビゼーションが出来るようになってくる。」「だんだんと音楽のリズムの先が読めるようになってくる。次にどんなビートが来るか予測しながら踊る余裕、動く余裕ができてくる。…（略）…余裕ができてくると今度は、音楽のビートに対し、自分のリズムを崩す作業を覚えていく。これがリズムの『崩し』である。」と述べている。

これまでの練習で運動者は多様な動きのリズムをストックしており、その動きのリズムは音楽のリズムと一体化している。まず踊り始めに音楽を能動的に志向し、音楽のリズムを取り出す。そして動きを能動的に志向し、そのリズムにふさわしい動きを自身のストックから取り出すのである（これが七類のいう「動きのクリエイティブ」であり、「動きのリズムのクリエイティブ」である）。その後は、動きと音取りしたリズムを共に受動志向に沈め、再び能動的に音楽を志向することができ、音楽の予測としてのリズムを取り出すことが可能なのである。そして予測したリズムに合うように再び、動きを能動的に志向し、動きを取り出していくのである。また、豊富な動きのリズムのパターンにより、いつでも意識の志向性を反転させることができ、自在に音取りをし、音取りしたリズムに応じて自在に動きを変化させることができるのである。このように音楽を構成するあらゆるリズムに動きを合わせることにより、音楽そのものが身体から発せられているように感じるのである。これが音楽のビートを刺激に音取りを変化させ、それに応じて動きのリズムを変化させたときのような“誘発”された「リズムの『崩し』」ではなく、音楽のリズムに対し、“自ら”音取りを変化させたことに応じて動きを変化させる「リズムの『崩し』」である。また、これが宮本の述べていた「リズムにのっていると感じられる段階」の動感構造である。この段階の運動者は、「音取り」した拍子や身体に備えた絶対ビートは受動志向へと沈め、自分のリズムパターンで動きながら、新たな音取りを能動的に志向し、取り出したリズムに応じて自在に動きのリズムをクリエイティブできるのである。

9 まとめ

ここまで考察を進めてきたように、「リズムにのる」ことは、運動者が音楽と身体の動きのどちらかを能動的に志向し、他方を受動的に志向するという反転を行いながら、それらを一体化していくこととして捉えられた。音楽も身体の動きもそれぞれにリズムの構造を持っており、志向する構造の複雑さによって、「リズムにのる」ことに段階があると考えることができた。「リズムにのる」ことに習熟した運動者は、「音取り」した拍子や身体に備えた絶対ビートは受動志向へと沈め、自分のリズムパターンで動きながら、新たな音取りを能動的に志向し、取り出したリズムに

応じて自在に動きのリズムをクリエイトできるようになるのである。このように考えてくると、学習指導要領解説において、「現代的なリズムのダンスでは、既存の振り付けなどを模倣することに重点があるのではなく、変化とまとまりを付けて、全身で自由に続けて踊ることを強調することが大切である。」とされていたのであるが、受動志向へと沈めることのできる多くの動きのストックの重要性が指摘できるのであり、そのための既存の振り付けの模倣のあり方についても考察していくことが今後の課題として残されている。

注及び参考・引用文献

- 注1) 中学校学習指導要領解説保健体育編(2008)には、「リズムに乗って」と表記されているが、先行研究においては、「リズムにのる」、「ノリ」等様々な表記がみられたので、本稿では引用部分以外は「リズムにのる」に統一することとした。
- 注2) 中学校1・2年ダンス必修化を受け、多くの指導法や教材が提案されている。
そこでは、リズムの取り方等の指導の仕方や教材が示されているが、「リズムにのる」とはどういうことかについては、書かれていない。
文部科学省(2013) 学校体育実技指導資料第9集表現運動系及びダンス指導の手引, 東洋館出版社。
七澤朱音(2013) 新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ①ダンス, ゆまに書房。
萩裕美子(2013) 中学校ヒップホップダンス指導の教科書, 実業之日本社。
須田浩史(2012) ダンスの教科書, 山と溪谷社。
坂本秀子(2012) ダンスの教科書, 成美堂出版。
菊地由見子(2012) 中学校ダンス指導のコツ, ナツメ社。
- 注3) このような名称を論文で使用することは吟味されるべきであるが、引用部分はそのまま使用することとした。
- 1) 中村恭子(2009) 中学校ダンス男女必修化の課題－中学校教員を対象とした調査にもとづいて－, 順天堂大学健康科学研究 1, pp.27-39.
 - 2) 中村恭子(2012) ダンス教育の展望と課題, 体育科教育60(2), 大修館書店, pp.18-21.
 - 3) 文部科学省(2008) 中学校学習指導要領解説保健体育編, 東山書房, pp.118-133.
 - 4) 七類誠一郎(1999) 黒人リズムの秘密, 郁朋社.
 - 5) 原田奈名子(2011) ケンパー・グッパーからヒップホップへ, 全国ダンス・表現運動授業研究会編, 明日からトライダンスの授業, 大修館書店, pp.96-97.
 - 6) 大町倫子(1991) 舞踊学講義, 大修館書店, pp.82-91.
 - 7) 金子明友・朝岡正雄(1990) 運動学講義, 大修館書店, p.266.
 - 8) 宮本香織(2011) ダンスにおける「リズムにのる」ことについての一考察, スポーツ運動学研究 24, pp.65-73.
 - 9) 金子明友(2005) 身体知の形成 上・下, 明和出版.

Discussion of the Meaning of “Catching the Rhythm” in Dance Education – From the Perspective of the Relation between Music and Body Movement –

Nagisa OHASHI* · Seita SAKAI**

ABSTRACT

This paper aims to clarify the meaning of “catching the rhythm” in dance education, especially in dancing to a modern rhythm. We discuss the above from the perspective of the relation between music and body movement.

The discussion revealed the following:

- 1) The commentary of the existing curriculum guidelines describes both the rhythm of music and the rhythm of body movement but not the relation between them.
- 2) Both music and body movement have an independent rhythm structure.
- 3) When we feel we are “catching the rhythm,” we move our body while listening to music, and we listen to music while moving at the same time. In other words, we actively feel (focus on) the movement, and at other times, we feel the music.
- 4) When we can catch the rhythm that we feel, and then passively feel our own movement, we can step up to the new stage of feeling music to create a new rhythm of movement.