

## 地域とかかわるダンス ～「健民体操」の提案～

高橋るみ子（宮崎大学教育文化学部）

児玉孝文（宮崎大学教育文化学部研究生）

### 1 はじめに

本報告は、平成18年度に宮崎県と共同で取り組んだ「宮崎ならではのオリジナルな体操（ご当地体操）の開発と普及を目的とするプロジェクト」の実践分析である。本研究では、二つの観点から以下のような活動を試みた。なお、本プロジェクトの発案者は前副知事の坂佳代子氏である。

一つは、「ダンスは、健康志向の現代のニーズを負うものとして現代社会にかけがえのないものである」<sup>(1)</sup>という観点から、県民の自主的な健康づくりの一助となる県民体操（ダンスエクササイズ）を開発する活動を行った。これは、本来分けて考えるべきではないダンスの文化・芸術性と身体性をあえて分割することで、生涯教育としてのダンスを具体的に展開していく試みの一つ<sup>(2)</sup>である。

二つは、「心身の健康を求め、自立と連帯を求める人々はダンスを志向する」<sup>(3)</sup>という観点から、ダイナミックなコミュニケーションの場を目的とする県民体操の普及活動を実施した。

一般的に県民体操は、都道府県が県民の健康増進などを目的に制作し、全県で行う体操を指す。例えば、青森県には「健康雪かき体操」があり、千葉県には「なのはな体操」がある。また岡山県には「ももっち体操」があり、徳島県には「阿波踊り体操」がある。さらに福井県や茨城県、静岡県にも「福井イッチョライ・ダンベル体操」や「茨城県民体操」、「静岡県民体操」がある。これらの県民体操は、ラジオ体操に代わる準備体操（茨城県）や、国体の開会式のアトラクション（岡山県）といった必ずしも健康増進を目的としないものや、健康増進と併せて長寿（福井県）や自立（静岡県）を目的とするものがあり、一概に県民体操＝健康体操とはなっていない。また内容も、筋力トレーニングやリズムダンス、太極拳、民踊等さまざま、いわゆる体操の枠には収まらない内容もあり、その対象も幼児から高齢者、健常者から障害者まで広きに渡っている。

そうした実態に対し、元オリンピック体操選手の経歴をもつ坂氏が開発を依頼した県民体操は、健康増進と長寿、さらに自立を目的とするご当地体操であり、世代に合わせて工夫できる、個人でも集団で可能なエクササイズである。本稿では、そうした県民体操の開発と普及を目的に実践した地域貢献活動の実際と成果を報告し、併せて、ジャンルを異にする体操（県民体操）にダンスは何を提供できるのかについて考察する。

### 2 体操とダンス

ここでは、舞踊学研究室が県民体操を開発する背景とその意味について述べる。

一般に体操は、「身体の均整な発育、健康の増進、体力の鍛錬などを目的として行う一定の規則正しい運動であり、徒手体操（器具や器械を用いないで行う体操）と器械体操（据え付けの器具を使って行う体操）とに分かれる」（日本国語大辞典）。また歴史的な過程を通して発展してきた現代の体操は、その目的や方法が非常に多様化している。しかし、大きくは「身体形成」の目標を打ち出しているものと、「運動形成」の目標を打ち出しているものとに分かれる。前者には、生理的機能を活発にし、疲労を回復するために行なわれるラジオ体操のような体操と、運動不足や運動の偏りを補うために行われる補償矯正体操のような体操、あるいは体格の欠点をなおしからだを美しくする

ために行われる体操や、基礎的運動能力を高め、作業・スポーツなどのためにからだを準備するコンディショニング体操等がある。また後者は、個人に適した効率的な運動経過を発見するための体操と、リズムカルな運動の訓練のために行う体操（リズム体操、舞踊体操、芸術体操のようなもの）とに区別される<sup>(4)</sup>。ただし後者で形成する運動は、あくまでも基本的なものである。

それに対して舞踊（ダンス）は「曲に合わせ、身体のリズムカルな動きによって、感情・意思を表現する動作である」（前掲）。またダンスは「身体を素材とし、衝動的な動きを媒体として成立している美的表現の総称であり、諸芸術の原形とされている」（前掲）。

従って、学校教育では、体操は体育科（小学校）や保健体育科（中・高等学校）の「体づくり運動」領域として取り扱われ、ダンスは美的創造的運動を体験する「表現運動」や「ダンス」領域として取り扱われる。しかし、体づくり運動の「リズムに乗った体操」と表現運動の「リズムダンス」の違い（ねらい・方法・評価）を認識している指導者は少ない。同様に生涯学習の場合も、前述のリズムカルな運動の訓練のために行う「リズム体操」とダンスを混同している事例は多い。しかし、さまざまなニーズへの対応が求められる生涯学習としてダンスを展開するならば、あえてその身体的側面に重点を置いた扱い方も必要であり、リズム体操に近いダンスを楽しむ市民も多い。

新たに開発する県民体操は、身体形成を目標とするラジオ体操に代わる“県民のための”体操である。そうであるならば、そうした体操にダンスが何を提供できるかは自ずと明らかであり、それは、リズムカルな運動の訓練を目的とするリズム体とは異なる、身体を活性化させ、かつダイナミックなコミュニケーションや創造、そして伝承といったダンスの特性を併せ持つダンスエクササイズである。

### 3 県民体操の概要

坂氏が中心となり、高橋らと県（総務部）とで、プロジェクトの概要（県民体操づくりの方針と活動計画）を決定した。

坂氏の「こんな体操をつくってほしい」という体操は、「誰でも参加できる健康体操」「元気みやぎにふさわしい体操」「宮崎のシンボルとなる体操」「神楽の動きを取り入れたお神楽体操」である。それに対し、高橋らは、後者の「地域のシンボル」や「お神楽」のような素材は、体操が設定する運動の目標になり難いことや、さらに神楽は宗教色が濃いため前面に出すぎると「誰でも参加できる県民体操」ではなくなることを、等を指摘した。その結果、県（総務部）は、以下のような「県民体操づくりの方針」と名称（「健民体操」）および活動計画を決定・記者発表した。

#### 【県民体操づくりの方針】

1. 「健民体操」は、健民の健康づくりのための一つの提案である。
2. 「健民体操」は、健民の自主的な健康づくりの一助として活用してもらえるものである。
3. いろいろなパターンで楽しく動ける体操である。
4. 年齢や体力に応じて自由に振付をアレンジしてよい体操である。

これと平行し、高橋らは県民を対象に簡単な意識調査を実施し、県民体操（という言葉）から想像する体操像について探った。その結果、「簡単な体操」（25%）や「おもしろい体操」（16%）、「中高年向けの体操」（15%）と比べて、「親しみやすい体操」（45%）や「地域らしい体操」（44%）、「老若男女が楽しめる体操」（38%）といったイメージを選択した人が多かった。また、若い年代が「地域らしい体操」を多く選択していたのに対し、中高年は「親しみやすい体操」が多かった。しかし、こうした「親しい」「地域らしい」「楽しい」といったものは、身体の均整な発育、健康の増進、体力の鍛錬などを目的として行う一定の規則正しい運動である体操にそぐわない。しかしダンスではこうしたイメージの追求は重要な活動のひとつである。従って、本プロジェクトが、県民のイメージを大切にする、健民が期待するようなエクササイズの開発を目指すのであれば、舞踊学研究室がかかわる意味は大きい。

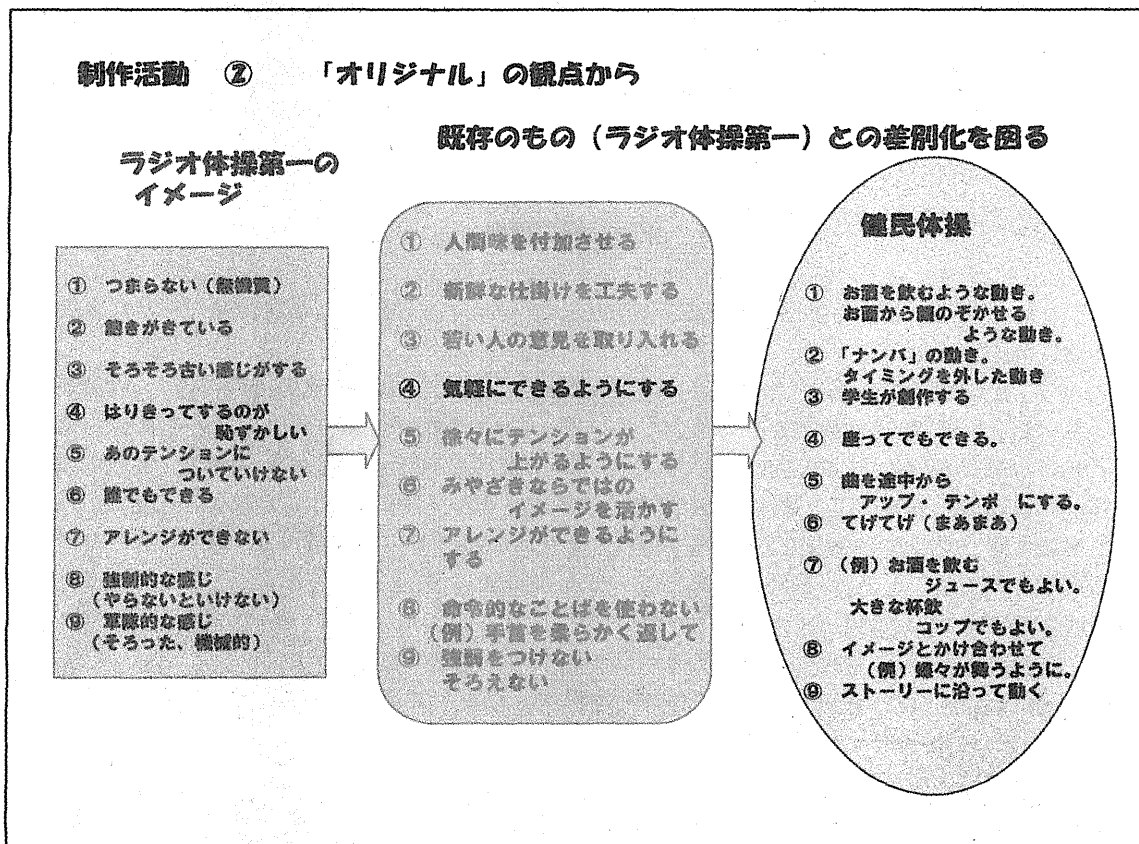
## 4 活動の実際

### 1) 観点1に関わる活動

前述の「県民体操づくりの方針」に則り、曲の編集と動きの創作、デモ用VTRの制作、そして解説書(案)の作成を行った。ここでは、動きの創作における「宮崎ならではの」と「オリジナルな」についての工夫を述べる。

「宮崎ならではの」に関しては、神楽そのものではなく、県内の神楽や地域の芸能に共通する、例えばナンバの動きや重心を下げた動きなど、神楽の特徴的な動きやふりを取り入れることで、宮崎の地域性の表出をねらった。またそうした動きやふりの中から、既成の体操(ラジオ体操第一)を構成する運動に近いものを選び、それらを簡単なストーリーに沿って並べることで、目的に適った、しかも覚えやすく号令が不要なエクササイズを創作した。

また、「オリジナルな」に関しても、既存の体操との差別化を図ることで、「健民体操」のオリジナル性を打ち出すことを考えた。具体的には、ラジオ体操第一のイメージを探る簡単な聞き取り調査を行い、ラジオ体操とは反対のイメージをもつエクササイズを工夫・創作した。



### 2) 観点2に関わる活動

県の活動計画に沿い、普及用DVDの制作と広く県民を対象とした実技指導、そしてスポーツイベント等に於けるお披露目を行った。

#### 【普及用DVDの制作】

- ① より宮崎らしきが出るよう、撮影の場を青島海岸に変更して収録した。

- ② ラベンダー色のTシャツの着用，男女同数（3名ずつ），素手で踊るバージョンと，神楽を模した衣装，男子2名，小道具（神楽棒）を持って踊るバージョンを収録した。
- ③ メインの映像（男女同数，計6名）にサブの映像（男子2名）を挿入し，またイントロとエンディングには県のロゴマークを加えた。

【実技指導】（表1参照）

まず，創作した「健民体操」を，高橋が指導する宮崎大学教育文化学部表現・創作ダンス研究グループのメンバーに伝達した。その後，高橋と舞踊学研究室の学生が中心となり，学校教育や生涯学習等の指導者を対象に，県が主催または後援する講習会・研修会で指導した。また，児玉が養護学校の保健体育の授業にTAとして参加し，実技指導を行った。

（表1）「健民体操」の伝達活動一覧

NO	期日・会場	対 象	そ の 他
1	2006.4.24(月) 県立宮崎工業高等学校	県立宮崎工業高等学校 バスケット部員・陸上部員	於：平成18年度第5回 宮崎県障害者スポーツ大会開会式 ※ウォーミングアップ
2	2006.5.12(金) 同上	同 陸上部員	
3	2006.5.14(日) 県総合運動公園		
4	2006.5.15(水) 県立宮崎農業高等学校	現職教員(女子)	於：平成18年度 高等学校体育連盟女子部会研修会 ※ダンスの教材づくり
5	2006.5.21(日) 宮崎大学教育文化学部	現職教員(日向市立財光寺小学校 ダンスファクトリー指導者)	
6	2006.6.13(火) 県武道館	現職教員(県内の小学校教員，他)	平成18年度表現運動講習会 (主催：県教育庁スポーツ指導センター)
7	2006.7.15(土)～29(土)	教育文化学部学校教育課程2年生 (「体育I・II」受講生)	発表：えれこつちやみやざき2006 総踊り
8	2006.7.19(水)・20(木) 県福祉総合センター	社会福祉関係者	於：平成18年度レクリエーション研修 (主催：宮崎県社会福祉事業団)
9	2006.8.20(土) 小林市須木村	市民一般 小林市体育指導員	於：ふれあいキャンプ元気IN小林 (主催：NPO 法人広域障害者連絡協議会)
10	2006.9.24(日) 県立図書館	市民一般	於：健康体操&ウォーキング教室 (主催：宮崎県立図書館)

【スポーツイベント等に於けるお披露目】

舞踊学研究室の学生が中心となり，高校生や(社)日本3B体操宮崎支部のメンバー等と一緒に，県が主催及び後援するイベントで披露した(表2)。披露の際には，普及用DVDで着用したTシャツではなく，県のロゴマークをプリントした手作りのTシャツを着用する等，県民の体操であることを印象づけるような工夫を行った。

(表2) 「健民体操」の上演活動一覧

NO	期日・会場	イベントの名称	主催, 等
1	2006.5.14(日) 県総合運動公園	第5回宮崎県障害者スポーツ大会 開会式 ※ウォーミングアップ	県庁 福祉保健部障害福祉課 ※副知事
2	2006.6.17(土) 県総合運動公園	宮崎県民体育大会第60回記念大会 開会式 ※ウォーミングアップ	県教育委員会 スポーツ振興課 ※副知事
3	2006.8.20(土) 小林市須木村	新小林市誕生合併記念事業 ふれあいキャンピング 「元気みやざき in 小林」	NPO 法人 広域障害者連絡協議会 ※副知事
4	2006.11.14(土) 宮崎県立看護大学	女性副知事フォーラム 2006	県庁 宮崎県青少年男女参画課 ※副知事
5	2006.11.26(日) 宮崎産業経営大学	第4回宮崎学生インターゼミナール	同実行委員会 ※映像紹介
6	2007.2.4(日) 県立芸術劇場	ムーブメント・アート・インみやざき 2007 (第20回宮崎県表現・創作ダンス発表会)	同実行委員会 ※副知事
7	2006.10.12(木) 県立日向養護学校	中学生 (中等部)	於:保健体育の授業

## 5 活動の成果と課題

関係者を対象とした聞き取り調査と、実技講習会・研修会の参加者（市民一般）を対象としたアンケート調査を行い、それらの結果から開発したエクササイズの「健民体操」としての評価及び課題（以下の▲印）を探った。

県の関係者やスポーツイベント等の参加者・観客等に簡単な聞き取り調査を実施した。その結果、「健民体操」については次のような感想や意見が寄せられた。

- 舞踊学研究室の専門性が活かしている。
- 宮崎の地域性が出ている。
- 覚えやすい。
- ユニークな動き・ふりで構成されている。
- (解説書) 説明とイラストが入っていてわかりやすい。
- ▲ (解説書) 右手, 左足といった左右が紛らわしい。
- (DVD) 宮崎らしさが演出されている。
- (DVD) 太陽光が殊に宮崎らしい雰囲気を出している。
- (DVD) イントロの作り方が上手い。
- ▲ DVDが制作されていることや入手方法についての周知が遅い。
- 県のロゴマークを印刷したTシャツが「健民体操」のイメージにぴったりで印象に残った。

同じく、実技講習会・研修会の参加者を対象に、受講前後の「健民体操」に対するイメージの変容を探ることを目的に以下のような簡単なアンケートを実施した。結果は以下の通りである。

【問1】「健民体操」をはじめて見た時の第一印象はどうでしたか？

(表3)

年齢	体操だと思った	ダンスだと思った	その他	合計
人数	62	94	9	165
(%)	(37.6)	(57.0)	(5.5)	(100)
20代	20(33.9)	35(59.3)	4(6.8)	59(100)
30代	11(32.4)	20(58.8)	3(5.6)	34(100)
40代	14(41.2)	19(55.9)	1(2.9)	34(100)
50代	12(41.4)	16(55.2)	1(3.4)	29(100)
60代～	2	1	0	3
不明	3	3	0	6

「ダンスに見えた」と答えた回答者は各年代ともに半数以上であった。それに対し、「体操に見えた」は、若い世代のポイントが中高年に比べると低い。以上のことから、開発したエクササイズは、ダンスに見える体操であり、若い人ほど、「体操」ではないと感じていることがわかった。

【問2】はじめて「健民体操」を見たとき、やってみたいと思いましたか？

(表4)

問2 (159人)	問1の選択		ダンス (94人)	体操 or その他 (65人)
	とても思った	58 (36.5)	118 (74.2)	68 (72.3)
思った	60 (37.7)	26 (27.7)		15 (23.1)
どちらでもない	35 (22.0)	41 (25.8)		
あまり思わなかった	6 (3.8)			
思わなかった	0			

問1で「体操」と答えた回答者も、「ダンス」と答えた回答者も、それぞれ約70%が「健民体操」に興味を示していた。つまり、「体操」や「ダンス」といったジャンル（の特性）ではなく、回答者はエクササイズそのものに魅力を感じていること、しかし、ダンスに見えることは「健民体操」にとって必ずしもマイナスではなくプラスであること、等がわかった。

また、一見しただけではやってみたいと思わない回答者も約20%であり、どのような機会や場でどのように見せるか等、お披露目についても工夫が必要である(▲)。

【問3】動いてみて、あなたが思うこのエクササイズにぴったりの名称はどれですか？

(表5)

問3 (168人)	問1の選択		ダンス (105人)	体操 or その他 (63人)
	体操 (%)	124 (73.8)	「健民体操」 73	69 (61.9)
		お神楽体操 51(30.4)		
ダンス (%)	44 (26.2)	健民ダンス 35	36 (34.3)	8 (12.7)
		お神楽ダンス 9(5.5)		

問1で「ダンス」と答えた回答者の約60%がダンスではなく「体操」を選択している。つまり、身体的に役に立つことが分かり、そうであるならばダンスではないと考えたことが推測される。それは、「体操」と答えた回答者の87%がそのまま「体操」を選択していることから明らかで、一見するとダンスに見える「健民体操」は、実際に動いてみると体操であることが実感できるエクササイズであった。

また、「お神楽体操」あるいは「お神楽ダンス」を選択した回答者は約40%であり、回答者の半数近くが、県民体操の素材として神楽を肯定的に捉えていることが分かった。

【問4】「健民体操」は楽しいですか？

(表6)

とても楽しい	72人 (43.9)	141 (86.0)	164人
楽しい	69 (42.1)		
普通	18 (11.0)	23 (14.0)	
あまり楽しくない	4 (2.4)		
楽しくない	1 (1.0)		

回答者の約90%が「楽しい」を選択している。問2で消極的な回答を選んだ6人と、問4で否定的な回答を選んだ5人の数から推測すると、問2で「どちらでもない」を選択した回答者が、「楽しい」のポイント増に関わっていると考えられる。このように「健民体操」は実際に動いてみることで楽しさが実感できるエクササイズである。

以上のことから、高橋らが開発した「健民体操」は、一見するとダンスであり、しかも、やってみると(踊って)みたくなるダンスである。しかし、実際に踊ってみると楽しい体操(=身体の均整な発育、健康の増進、体力の鍛錬などを目的として行う一定の規則正しい運動)であり、しかも宮崎らしさを感じることができる体操でもある。つまり、ダンスが好き人はダンスとして、体操が好き人は体操として取り組むことができるエクササイズであり、「県民体操づくりの方針」に則った「自由に振り付けをアレンジしてよい」「いろいろなパターンで楽しく動ける」エクササイズである。

なお、普及用DVDや解説書の修正と併せて、実際に動くことで楽しさやその効果が実感できるこのエクササイズをいかに普及させていくかが今後の課題である。講習会や研修会での直接的な指導には限界がある。まずはより広く多くの県民に「健民体操」の存在を知ってもらい日常的に取り組んでもらうための方策を探っていきたい。

## 6 おわりに

本プロジェクトは、実は県の委託事業ではなくいわゆるゼロ予算事業であり、全面的に大学(舞踊学研究室)の地域貢献に頼ったものであった。しかし、開発した県民体操および普及用のDVDや解説書の著作権は県にあり、こうした問題の解決も今後の課題の一つであると考えられる。また、前副知事の坂氏が考案した体操と言うことで、今後の普及活動の見通しが示されずに現在に至っている。だれその体操としてではなく県民のために開発した体操であることを、さまざまな機会を捉えて説明し続けることが、開発を担当した高橋らの責任であり課題でもある。

今回のプロジェクトは、以下のようなメンバーで取り組んだ。共に活動できたことをここに感謝しまとめたい。

【活動協力者】

開発； 中山明音（学校教育課程4年） 蓑輪壮平（学校教育課程3年）

普及； 奥村江利子・長尾麻衣子・河野佑介・笹田未央・蓑輪優花・小森太朗・柴田健作（以上、ダンスグループ「踊るスポーツマン」メンバー）

河村康秀・嶋村祥子・田崎圭一郎・島崎和也・大嘉田衣里・神崎恵・久本朝加・吉田喜（以上、学校教育課程4年）、居絵里奈・川島信平（同3年）、阪井亮介（同2年）、倉掛啓輔（同1年）

参考文献・注

- 1 松本千代栄，松本千代栄監修・編集「ダンス教育学1ダンス教育学の原論」，徳間書店，pp6  
1992
- 2 安村清美，前掲，pp44-49
- 3 松本千代枝，前掲，p8
- 4 「新修体育大辞典」（不昧堂）

