

# A Study of the Words of Instruction during an Aerobic Dance Lesson

|       |                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2017-10-03<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者:<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="http://hdl.handle.net/2297/336">http://hdl.handle.net/2297/336</a>                 |

# エアロビックダンスの指導言語に関する研究

## — 未熟練者と熟練者の比較 —

吉川 京子・茶木香代子\*

### A Study of the Words of Instruction during an Aerobic Dance Lesson : Comparison of Non-Expert Instructor and Expert Instructor

Kyoko YOSHIKAWA & Kayoko CHAKI\*

#### 研究目的

エアロビックダンスの運動は、連続的で動きが様々である。インストラクターは、受講者の動きが途切れないように、次に行われる運動を身振りや言語で示して指導しており、エアロビックダンスの指導において、指導言語は、受講者とのコミュニケーションを図るために重要である。従って、分かりやすく正確な指導言語を、タイミングよく言えるようにすることが、インストラクターには必要である。前回の研究<sup>1)</sup>では、実際にエアロビックダンスの指導においてどのような指導言語が用いられているのかを明らかにするために、指導歴3年以上のインストラクター（熟練者）を対象として、60分間の標準レッスンを行った場合に発した言語を分類した。本研究では、指導歴のないインストラクター（未熟練者）がレッスンを行った場合の指導言語をまとめ、熟練者と比較することにより、未熟練者がエアロビックダンスの指導技術を高めるための資料を得ることを目的とする。

#### 研究方法

##### 1. 対象者

養成終了インストラクター5名。養成の内容は、エアロビクス概論、運動生理学等の理論とストレッチング、コリオグラフィー等の実技であった。

##### 2. 対象レッスン

インストラクターには、「一般に行われている標準的な60分間のレッスンを行って下さい。」という指示をした。セクションの順序、内容や時間配分は、インストラクターに任せた。受講生は、20～30歳代の一般女性であり、経験年数は0～2年であった。

##### 3. 分析方法

レッスン中にインストラクターが発する言語をカセットテープレコーダーに収録した。収録した言語を再生し転記した。収録した言語から、どのような運びでレッスンを進めたかまとめた。転記した言語を下記の言語分類方法に従って分類した。

##### (言語分類方法)

- (1)言語数：収録言語を単語で分類し、総言語数、レッスンのセクション別言語数、及び単位時間当たりの言語数をまとめた。
- (2)言語分類：前回の研究<sup>1)</sup>で得られた分類項目に従い分類した。分類項目は以下の通りであった。I 身体に関する用語、II 基礎的な身体運動に関する用語、III 運動を形成するための要因に関する用語、IV 運動生理に関する用語、V 学習・指導に関する用語、VI 環境・音・服装に関する用語、及びVII その他の用語。
- (3)言語分類項目別言語数：分類項目別に言語数をまとめた。
- (4)各言語分類項目の割合：分類項目別に総言

語数に対する割合をまとめた。

総言語数, 単位時間当たりの言語数, 及び分類項目別言語数において, 未熟練者と熟練者との間の平均値の有意差検定を行った。分類項目別総言語数に対する割合については, 両者間で比率の有意差検定を行った。本研究の有意水準は全て5%とした。

### 結果と考察

#### 1. レッソンの流れ

レッスンの流れを図1に示した。セクションの順序は, どの未熟練者についても, ①イントロダクション, ②ウォーミングアップ, ③エアロビクス, ④筋肉強化のエクササイズ, ⑤クールダウンであった。筋肉強化のエクササイズには, 立位で行われた場合(standing: 以下, 筋肉強化sとする)と座位や仰臥位等で行われた場合(floor: 以下, 筋肉強化fとする)に分かれた。運動後のストレッチは, エアロビクス終了後か

らクールダウンの間に適宜行われた。以上, 未熟練者のレッスンの流れは, 熟練者と同様であった。

#### 2. 言語数

各未熟練者の総言語数は, 表1に示したように2,261~2,555語であった。5名の未熟練者の総言語数の平均と標準偏差は, 図2に示したように,  $2403.4 \pm 106.8$ 語であった。熟練者では,  $2537.4 \pm 480.2$ 語であり, 総言語数の平均において, 未熟練者と熟練者では有意差 ( $P > 0.05$ ) が見られなかった。しかし, 熟練者は未熟練者より標準偏差が大きく, 総言語数に関して, 熟練者の方が未熟練者より個人差があると考えられる。

各セクションの言語数と1分間当たりの言語数を表1と図3に示した。未熟練者について, 1分間当たりの言語数の平均が1番多かったセクションは, ウォーミングアップであり, 48.3語であった。熟練者についても同様に, ウォー

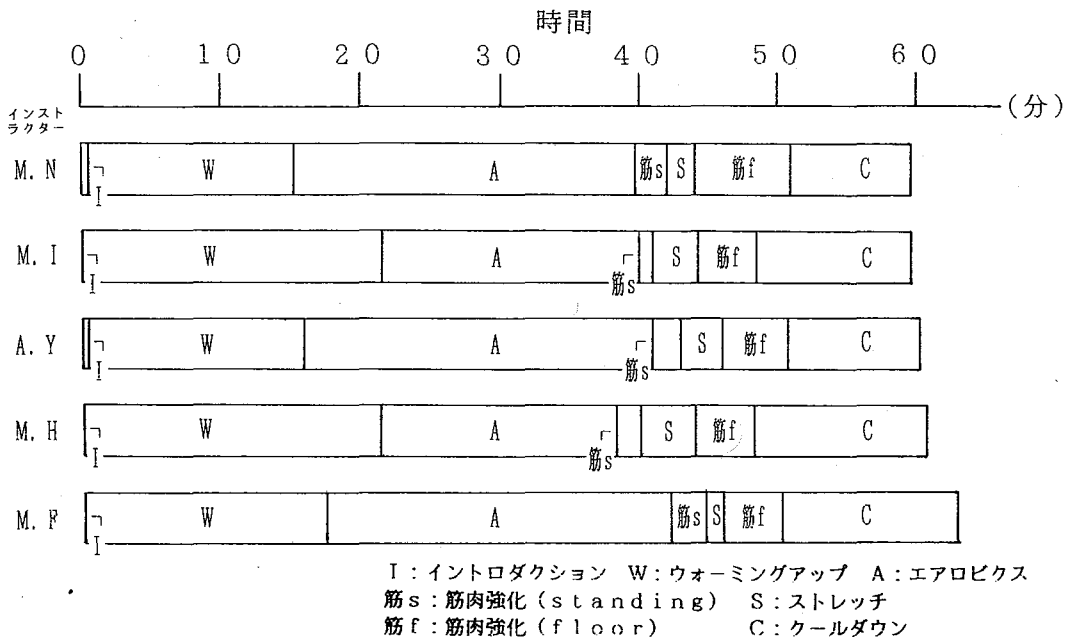


図1 レッソンの流れ

表1 レッソンの流れと言語数 (未熟練者)

| インストラクター | 開始→時間の流れ               |                            | セッション名<br>言語数(語)<br>時間<br>(1分間当たりの言語数)(語) |                         |                         |                         |                          | 終了                         | 総言語数<br>総時間<br>(1分間当たりの<br>言語数) |
|----------|------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|          | イントロダクション              | W-up                       | エアロビクス                                    | 筋肉強化s                   | ストレッチ                   | 筋肉強化f                   | C-down                   |                            |                                 |
| M・N      | 16<br>0' 31"<br>(31.0) | 685<br>14' 52"<br>(46.1)   | 821<br>24' 10"<br>(34.0)                  | 44<br>2' 35"<br>(17.0)  | 63<br>2' 03"<br>(30.8)  | 337<br>6' 46"<br>(49.8) | 295<br>8' 29"<br>(34.8)  | 2,261<br>59' 26"<br>(38.0) |                                 |
| M・I      | 2<br>0' 03"<br>(40.0)  | 1,085<br>21' 30"<br>(50.5) | 804<br>18' 07"<br>(44.4)                  | 86<br>1' 34"<br>(54.9)  | 173<br>3' 07"<br>(55.5) | 171<br>4' 29"<br>(38.1) | 234<br>10' 30"<br>(22.3) | 2,555<br>59' 20"<br>(43.1) |                                 |
| A・Y      | 3<br>0' 28"<br>(6.4)   | 813<br>15' 52"<br>(51.2)   | 811<br>24' 55"<br>(32.6)                  | 73<br>2' 06"<br>(34.8)  | 126<br>2' 22"<br>(53.2) | 232<br>5' 05"<br>(45.6) | 259<br>9' 29"<br>(27.3)  | 2,317<br>60' 17"<br>(38.4) |                                 |
| M・H      | 11<br>0' 15"<br>(44.0) | 1,004<br>21' 05"<br>(47.6) | 528<br>16' 55"<br>(31.2)                  | 79<br>1' 56"<br>(40.9)  | 213<br>4' 02"<br>(52.8) | 213<br>4' 27"<br>(47.9) | 353<br>12' 06"<br>(29.2) | 2,401<br>60' 46"<br>(39.5) |                                 |
| M・F      | 6<br>0' 12"<br>(30.0)  | 795<br>17' 12"<br>(46.2)   | 888<br>24' 55"<br>(35.7)                  | 126<br>2' 23"<br>(52.9) | 57<br>1' 22"<br>(41.7)  | 196<br>4' 19"<br>(45.4) | 414<br>12' 38"<br>(32.8) | 2,483<br>63' 01"<br>(39.4) |                                 |

筋肉強化s (立位で行われた場合) 筋肉強化f (座位や仰臥位等で行われた場合)

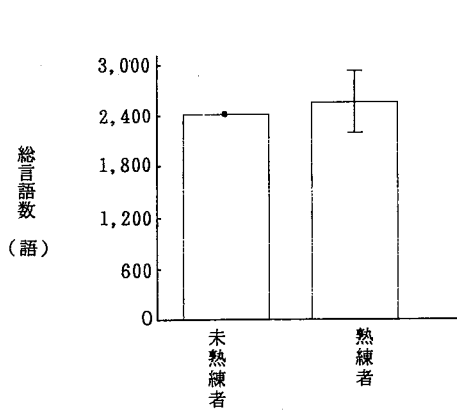


図2 総言語数 (未熟練者と熟練者の比較)

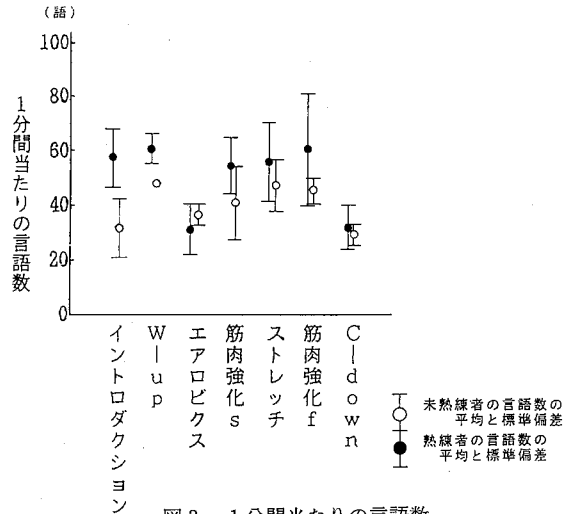


図3 1分間当たりの言語数 (未熟練者と熟練者の比較)

ミングアップのセッションが最多で60.8語であった。逆に、未熟練者について、1分間当たりの言語数が少なかったセッションは、イント

ロダクション、エアロビクス、及びクールダウンであり、エアロビクスとクールダウンについては、熟練者も同様に少なかった。このことは

前回の報告<sup>7)</sup>で述べたように、エアロビクスのセッションでは、運動が激しく、インストラクター自身に負担がかかるため、発する言語数が少なくなったと思われ、クールダウンのセッションでは、運動の速さが遅く、ゆっくり話すため、言語数が少なくなったと思われる。1分間当たりの言語数について、未熟練者と熟練者との間で有意差 ( $P < 0.05$ ) が見られたセッションは、イントロダクションとウォーミングアップであった。これらのセッションでは、未熟練者の方が熟練者よりも単位時間当たりの言語数が少ない。これは、未熟練者の話していない時間が、熟練者よりも長いことや、話す速さが熟練者よりも遅いことが原因であると思われる。

### 3. 言語分類項目

表2は、収録言語を前回分類した項目<sup>7)</sup>に従い、未熟練者のみが発した言語、未熟練者と熟練者の両方が発した言語、そして熟練者のみが発した言語別に示したものである。

I 身体に関する用語の①身体と③身体組成において、未熟練者のみ、あるいは熟練者のみ発した言語はなかった。従って、未熟練者は、熟練者と同様の言語を使用していたと言えよう。しかし、④体力の用語については、熟練者のみ使用し、未熟練者は全く発していない。このことより、未熟練者は、受講者の体力レベルを配慮せず、レッスンを行っていたのではないと思われる。②身体部位の用語については、共通に使用していた27種類の言語を含め、未熟練者は29種類の言語を、熟練者は40種類の用語を使用していた。熟練者は未熟練者に比べ、使用している種類が多く、熟練者のみ使用していた言語には、「つむじ」、「まぶた」、「みぞおち」、及び「おへそ」等、身体の細部を示す用語が見られる。未熟練者は、身体の主要な部位については述べているが、熟練者に比べ、身体の細部については、「手の平」や「手首」等であり少ない。従って、未熟練者は、更的確に身体の部位を指示するために、身体の細部を示す用語を使用

できるようになることが望まれる。

II 基礎的な身体運動に関する用語についても同様に、未熟練者は熟練者に比べて、使用している言語の種類が少ない。用いられる基礎的な身体運動に関する用語の種類は、行われる運動内容に影響されることより、未熟練者は熟練者よりも、運動のヴァリエーションが少ないためと推測される。③ステップや④ダンス基本テクニックについては、未熟練者が使用している言語は、③ステップで「足踏み」、「ウォーキング」、「キック」、「サイドステップ」、及び「ヒールタッチ」、④ダンス基本テクニックで「弛緩」、「ロック」、及び「ロールアップ」であり、熟練者では、③ステップで更に「マーチ」や「ランジ」、④ダンス基本テクニックで更に「プリエ」や「ポーズ」等、他の言語についても使用している。この③ステップや④ダンス基本テクニックに関する用語については、専門用語が多いことより、未熟練者は熟練者に比べ、多様なステップやダンステクニックを使用していないか、使用していたとしても、運動に専門用語を結びつけて用いていないと考えられる。従って、これらの用語を使用する場合、まずインストラクターがその内容を十分理解し、次に受講者にその専門用語を運動と結びつけて学習させることが必要であると思われる。

III 運動を形成するための要因に関する用語についても同様に、未熟練者は熟練者に比べて使用している用語の種類が少ない。この原因の1つとして、基礎的な身体運動に関する用語の場合と同様に、用いられる運動を形成するための要因に関する用語が、行われる運動内容に影響されることより、未熟練者は熟練者よりも、運動のヴァリエーションが少ないためではないかと推測される。すなわち、運動内容が少ないため、その運動を形成する要因を表現するために用いる言語の種類が少ないのではないと思われる。

IV 運動生理に関する用語の生体負担度・安全性についても同様に、未熟練者は熟練者に比べ

で使用している用語の種類が少ない。熟練者のみが見ていた言語には、「筋肉疲労」、「腰痛」、及び「疲労骨折」等、障害に関する用語が見られる。これらの言語の使用は、ステップやダンス基本テクニックの専門用語と同様に、インストラクターがその内容を把握することと受講者に正確にその内容を伝達する能力が要求されよう。

V学習・指導に関する用語の③身体意識において分類された言語は「意識」と「感じ」であり、④激励では「頑張って」と「元気」のみであった。これらの言語は全て、未熟練者と熟練者共に発した言語であった。⑥掛け声については、未熟練者は「hey」だけであり、1名のインストラクターが使用し、他の4名は掛け声をかけていなかった。熟練者では全員が掛け声をかけていた。掛け声は、適度に使用することで、受講者に運動の意欲をかきたてたり、雰囲気づくりをするのに役立つと思われ、未熟練者は運動を指示するだけでなく、レッスンを活気だたせるために、適宜掛け声をかける必要があらう。

VI環境・音・服装に関する用語の①環境について、未熟練者のみが発した言語が「窓」であり、熟練者のみが発した言語に「冷房」が見られた。未熟練者がレッスンを行った場所には空調設備がなく、未熟練者は窓の開閉により、室温や湿度の調節を行い、一方、熟練者は、冷房装置によって、それらの調節を行っていた。つまり、使用された言語の違いは、レッスンを行った環境・設備の違いによるものであり、熟練者と未熟練者との間に大きな違いは見られなかった。

VIIその他の用語では、更に、①運動の質、②擬態語・擬声語、③比喩、④運動の選択、⑤レッスンの構成、⑥挨拶、⑦謝辞、⑧日時、⑨副詞、⑩接続詞、⑪意味不明、⑫その他に分類された。①運動の質に分類された言語は「丁寧に」、「きれいな」、「やさしく」、②擬態語・擬声語では「バタン」、「ストン」、「ペタンコ」等、③比喩では

「パー」や「振り子のように」等であった。大島ら<sup>9)</sup>は運動や感じを擬態語・擬声語の速度や強度によって引き出そうとする分野を表現的な言語としているが、これらの用語は、受講者に運動をイメージさせる用語であると考えられる。熟練者はこれらの用語を多数使用し、未熟練者においては、擬態語・擬声語に数語の使用が見られるものの、運動の質と比喩の用語に関しては、全く使用が認められなかった。未熟練者は、運動を指導する場合、運動をイメージさせる用語を更に使用することにより、自分が意図する運動を、更に的確に受講者に伝達できるのではないかと思われる。④運動の選択については、熟練者のみに「好きな」や「オプション」等の言語が見られ、熟練者は受講者自身に運動の選択を任せている。未熟練者では、この運動の選択の用語について、全く見られなかった。D.シーデントップ<sup>11)</sup>は、コミュニケーションを送る側の技能の1つに「生徒の視点を取り入れるように努力をする」ことが必要である、と述べている。エアロビックダンスのレッスンでは、受講者の性、年齢、体力、技術、及び運動経験等が異なる場合が多いため、インストラクターは、受講者の立場を配慮に入れることが重要であると思われる。⑥挨拶、⑦謝辞、及び⑧日時は、受講者とのコミュニケーションを図る用語と言えよう。熟練者では、挨拶の用語の種類が多く、未熟練者では、謝辞の用語が多かった。⑪意味不明の用語については、「一緒」、「同じ」、「大丈夫」の言語が見られた。これらの言語は、意味が何通りにも取れる。例えば「一緒」は、「運動のタイミングが一緒」と「運動の方向が一緒」と言うように、1つの言語が「時間性」と「空間性」の2通りの意味となり、分類不可能となった言語である。これらの言語は、未熟練者、熟練者共に見られ、インストラクターの身振り等と同時に使用されることで、運動や注意事項等が受講者に伝達されるのではないかと推測される。⑫その他の用語に分類された「競技でも何でもないのでから」、「分からないこと

があったら遠慮なく」は、熟練者がイントロダクションやレッスンの終了時に発した言語であり、これらの言語についてもコミュニケーション用語と言えよう。以上、その他の用語に

表2 分類項目表

| 分類項目              | 未熟練者のみ発した言語            | 未熟練者と熟練者が発した言語                                                             | 熟練者のみ発した言語                                                                                                                                                                                 |                                                                              |
|-------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| I 身体に関する用語        | ① 身体                   | 形態 姿勢                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                              |
|                   | ② 身体部位                 | 頭の平 手首<br>頭半 顔身 眼肩 口胸 首腹 上体 体側<br>背腰 尻尻 胸手 腹こぶ 上体側<br>足肘 アキ レス 膝 足 指<br>爪先 | つむじ まぶた 耳のど<br>顎おへそ みぞち 鼻<br>上肢 腕 下肢 脛 脇                                                                                                                                                   |                                                                              |
|                   | ③ 身体組成                 | 骨 筋肉 汗 関節                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                              |
|                   | ④ 体力                   |                                                                            | 体力 腹筋力                                                                                                                                                                                     |                                                                              |
| II 基礎的な身体運動に関する用語 | ① 移動運動                 | 屈伸 振動 波動 捻転 倒                                                              | 回旋 平均                                                                                                                                                                                      |                                                                              |
|                   | ② ステップ                 | 足踏み                                                                        | ウォーキング キック<br>サイドステップ                                                                                                                                                                      | マーチ スキップ ランジ<br>ステップ ポイント ホップ<br>ジョギング タップ ニップ                               |
|                   | ④ ダンス<br>基本テクニック       |                                                                            | 弛緩 ロック ロールアップ                                                                                                                                                                              | プリエ ポーズ ポイント<br>フレックス                                                        |
|                   | ⑤ 日常動作                 | あつら 正す<br>ぐす返す く叩く<br>隠す 持                                                 | 浮く 上り げる 降ろす 押し<br>引く 出組 す止る 閉る つ<br>突す 入す る開る るめる 立<br>反す 入れ ると 丸起る つ行<br>置く 入る ける する 持こる 行く<br>クつけ する とけ する 張る す<br>付拍 重寄(付) 縮む 抱え<br>前サ 一ト 付支 縮む 抱え<br>バチ 脱 ける 休む くる<br>使 う け ける 試 回 変え | 沈む ずらす 蹴る 踏む<br>しやむ 触る 合せ るほ<br>進さす のぞく 役げ ぶす<br>添え 反動 け出す                   |
|                   | III 運動を形成するための要因に関する用語 | ① 空間性                                                                      | 逆 同じ 円                                                                                                                                                                                     | 移動 部 分 直 線 全 体 形<br>位 中 央 方 向 距 離 幅<br>前 上 下 横 内 大<br>左 斜 角 度 外 反 対<br>右 縮 小 |
| ② 時間性             |                        |                                                                            | 拍リ [1 2 3 4 5 6 7 8] 緩急<br>今 次 速 遅 初 最 後 ミ 続                                                                                                                                               | テンポ スピード パターン<br>時間                                                          |
| ③ 力性              |                        |                                                                            | 力 軽く 強く 脱力                                                                                                                                                                                 | 柔らかい 思い切り 勢い<br>堅い                                                           |
| ④ 数量              |                        |                                                                            | 少し 回数 深く                                                                                                                                                                                   | いっぱい 大きく 一個分<br>半分                                                           |
| IV 運動生理に関する用語     | ① 生体負担<br>度・安全性        | ハード                                                                        | 気をつける 無理 案に 注意<br>きつい ベース 体調 しい<br>気持ちよく 痛い 苦しい                                                                                                                                            | 余筋 大 丈 夫 我 負 担<br>筋肉 疲 強 度 疲 れ る<br>温 弱 風 邪 疲 勞 骨 折<br>ぶ つ かる                |
|                   | ② 呼吸                   |                                                                            | 吸う 吐く 息 深呼吸<br>shu                                                                                                                                                                         | フー                                                                           |

|                  |                        |                     |                                                         |                                                                                                                      |
|------------------|------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V<br>学習・指導に関する用語 | ①評価                    | 宜しい                 | OK そう・そ だめ 結構<br>バッチリ                                   | 上手 大丈夫 いい ナイス<br>うまい                                                                                                 |
|                  | ②確認                    | どうですか？<br>宜しいですか？   | いいですか？ 覚えてる？                                            | 分かりました そうですか<br>確認する                                                                                                 |
|                  | ③身体意識                  |                     | 意識 感じ                                                   |                                                                                                                      |
|                  | ④激励                    |                     | 頑張って 元氣                                                 |                                                                                                                      |
|                  | ⑤感情                    | 恥ずかしがらず             | 緊張                                                      | 感じ 気合い 不安 楽しく<br>笑う 活気                                                                                               |
|                  | ⑥掛け声                   |                     | hey                                                     | hai fu ha ho n<br>それ よいしょ fuo<br>hyu 言う                                                                              |
|                  | ⑦キューイング                |                     | はい さあ・さ                                                 | せーの                                                                                                                  |
|                  | ⑧人                     |                     | 自分 方 皆 私<br>インストラクター名                                   | 誰 受講生名                                                                                                               |
|                  | VI<br>環境・音・服装に関する用語    | ①環境                 | 窓                                                       | 天井 床 マット 寒暖                                                                                                          |
| ②音               |                        | 曲 テープ               | 音 音楽 声 合わせる                                             |                                                                                                                      |
| ③服装              |                        | タオル                 | シューズ                                                    |                                                                                                                      |
| VII<br>その他の用語    | ①運動の質                  |                     |                                                         | 丁寧に きれいな やさしく                                                                                                        |
|                  | ②擬態語・擬声語               | バタン                 | ストン ブラブラ カクカク                                           | ベタンコ バンバン ベター<br>ピシバシ ビーン バンバン<br>カチンカチン ビッコ ビンビン<br>ガンガン ベッタタンコ ポン<br>ズルチャラチャラ ジワッ<br>チャラチャラチャラ フラフラ<br>ポー バタバタ ガバツ |
|                  | ③比喩                    |                     |                                                         | バー グー お芋かきまぜて<br>鍋でカレーを作って<br>振り子のように いろいろ遊ぶ                                                                         |
|                  | ④運動の選択                 |                     |                                                         | 好きな オプション 出来れば<br>適当に                                                                                                |
|                  | ⑤レッスンの構成               | ウォーミングアップ<br>エクササイズ | エアロビクス                                                  | クラス ダンシング<br>クールダウン                                                                                                  |
|                  | ⑥挨拶                    |                     | こんにちは お疲れ様でした<br>ご苦労様でした<br>お願いします                      | ありがとう<br>またいらしてください                                                                                                  |
|                  | ⑦謝辞                    | すみません<br>失礼致しました    | ごめんなさい                                                  |                                                                                                                      |
|                  | ⑧日時                    |                     | 今日 来週                                                   |                                                                                                                      |
|                  | ⑨副詞                    | ちゃんと                | あと もう もっと<br>しっかり                                       | よく あまり せめて<br>とにかく どうしても 比較的<br>なるべく どうぞ よけい                                                                         |
|                  | ⑩接続詞                   | そして                 | じゃ それでは では                                              | だから                                                                                                                  |
|                  | ⑪意味不明<br>(意味が何通りにも取れる) |                     | 一緒 (時間性-空間性)<br>同じ (身体解放-身体運動-空間性)<br>大丈夫 (身体負担-安全性-確認) |                                                                                                                      |
|                  | ⑫その他                   | あ                   | えー 思います                                                 | どうぞ 気のせいかもしれないから<br>競技でもありませんから<br>競争ではあらいかな<br>どう言いたいのかな<br>分からないことがあつたら遠慮<br>なく                                    |



る未熟練者と熟練者の指導言語の違いは、熟練者は未熟練者に比べて、運動をイメージさせる用語及び受講者とのコミュニケーションを図る用語を多く使用している点であり、未熟練者は、これらの言語を更に使用できることが望まれる。

#### 4. 言語分類別言語数

表3に、全未熟練者の分類項目別、セッション別の言語数の平均を示した。レッスン全体を通して使用された総言語数の平均は、I身体に関する用語が239.8語、II基礎的な身体運動に関する用語が422.0語、III運動を形成するための要因に関する用語が1133.6語、IV運動生理に関する用語が112.8語、V学習・指導に関する用語が310.4語、VI環境・音・服装に関する用語が10.4語、及びVIIその他の用語が174.4語であった。分類項目別に1番多かった用語は、III運動を形成するための要因に関する用語であった。この結果は、熟練者と同様であった。その中で最も多

かった項目は、未熟練者では時間性で510.0語、熟練者では空間性で351.8語、2番目に多かった項目は、未熟練者では空間性で482.8語、熟練者では時間性で297.8語であった。この時間性と空間性の両方の言語数が、III運動を形成するための要因に関する用語の中で占める割合は、未熟練者で87.6%、熟練者では81.2%であった。このことから、時間性と空間性の項目が高い割合で使用されていることが分かる。また、未熟練者の場合、時間性の言語数のみ、又は空間性の言語数のみで、他の各分類項目を全て上回る言語数となっていたことから、未熟練者は熟練者よりも更に時間性と空間性の言語を頻繁に使用していることが明らかとなった。運動を形成するための要因である時間性や空間性を示す言語は、次の運動を行うタイミングや次の運動の方向を指示する言語等であるが未熟練者がこの言語を多用しているということは、未熟練者の指導が次の運動の指示に偏っていることが推察される。

表3 分類項目別、セッション別、言語数と総言語数に対する分類項目別言語数の割合(未熟練者の平均) (語)

| 分類項目                   | イントロダクション | W-up  | エアロビクス | 筋肉強化s | ストレッチ | 筋肉強化f | C-down | 計(%)             |
|------------------------|-----------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------------------|
| I 身体に関する用語             | 0.0       | 98.4  | 52.6   | 4.8   | 16.4  | 18.0  | 49.6   | 239.8<br>(10.0)  |
| II 基礎的な身体運動に関する用語      | 0.4       | 141.2 | 147.4  | 15.4  | 23.0  | 34.2  | 60.4   | 422.0<br>(17.6)  |
| III 運動を形成するための要因に関する用語 | 1.6       | 435.6 | 443.4  | 27.6  | 44.4  | 85.0  | 96.0   | 1133.6<br>(47.2) |
| IV 運動生理に関する用語          | 0.2       | 35.4  | 2.4    | 11.0  | 14.0  | 27.6  | 22.2   | 112.8<br>(4.7)   |
| V 学習・指導に関する用語          | 2.0       | 104.6 | 83.0   | 16.4  | 22.8  | 30.2  | 51.4   | 310.4<br>(12.9)  |
| VI 環境・音・服装に関する用語       | 0.0       | 0.2   | 2.0    | 0.4   | 0.8   | 3.2   | 3.8    | 10.4<br>(0.4)    |
| VII その他の用語             | 3.4       | 61.0  | 39.8   | 6.0   | 5.0   | 31.6  | 27.6   | 174.4<br>(7.3)   |

( ) : 総言語数に対する分類項目別言語数の割合

更に、未熟練者の場合、III運動を形成するための要因に関する用語の中で、時間性と空間性の言語数が多かったことと、表2の分類項目表より、空間性と時間性について、未熟練者は熟練者よりも使用していた言語の種類が少ないことから、未熟練者は、時間性と空間性に関する同様な言語を何回も使用していたと言える。例えば、カウントを示す「1」、「2」や運動の方向を示す「上」や「下」である。

以上のことから、未熟練者は、時間性や空間性に関する用語を運動に伴って的確に使用し、更に他の分類項目の用語についても、使用できるようになることが望まれる。

セクション別について見ると、イントロダクションを除く全てのセクションについて、III運動を形成するための要因に関する用語の言語数が最多であった。この結果は熟練者と同様であった。イントロダクションで、最も多かった分類項目は、未熟練者、熟練者共にVIIその他の用語であった。イントロダクションの主な内容は挨拶やレッスン中の注意事項等を説明することであるため、その他の用語が多かったものと思われる。しかし、未熟練者、熟練者のイントロダクション中の言語数の平均を比較すると、未熟練者では7.6語、熟練者では106.8語と差が見られる。これは、イントロダクションの時間が未熟練者では3～31秒、熟練者では23秒～3分30秒であり、熟練者の方が未熟練者よりも、イントロダクションに時間をかけていたためであると思われる。また、熟練者の方が未熟練者よりも有意に1分間当たりの言語数が多かったことから、熟練者の方が未熟練者よりも密に、受講者とコミュニケーションを図ったり、レッスン中の注意事項等の説明を行っていたと推察される。以上のことから、未熟練者はイントロダクションにおける指導を更に充実させる必要があることが示唆された。

## 5. 分類項目別、総言語数に対する割合

表3と図4に、分類項目別に総言語数に対する

指導言語の割合を示した。分類項目別の割合は未熟練者5名の平均で、I身体に関する用語が10.0%、II基礎的な身体運動に関する用語が17.6%、III運動を形成するための要因に関する用語が47.2%、IV運動生理に関する用語が4.7%、V学習・指導に関する用語が12.9%、VI環境・音・服装に関する用語が0.4%、及びVIIその他の用語が7.3%であった。総言語数に対する割合から見ても、III運動を形成するための要因に関する用語の占める割合が最も多かった。この結果は、図4で示したように、熟練者と同様であった。総言語数に対する分類項目別割合を未熟練者と熟練者で比較すると、有意差( $P < 0.05$ )が見られた。これは、未熟練者の方が熟練者よりも、III運動を形成するための要因に関する用語の割合が多かったことと、VIIその他の用語の割合が少なかったことが起因と推察される。従って、未熟練者は、運動を形成するための要因に関する用語に偏らず、分類された他の言語についても適宜使用できるようになることが、エアロビックダンスの指導技術を高めるために必要であると思われる。

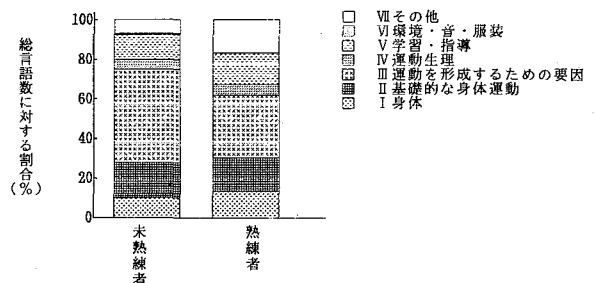


図4 総言語数に対する分類項目別言語数の割合 (未熟練者と熟練者の比較)

## まとめ

本研究では、エアロビックダンスインストラクターの未熟練者と熟練者の指導言語を比較することにより、未熟練者がエアロビックダンスの指導技術を高めるための資料を得ることを目的とした。以下に、本研究で明らかになったことを示した。

(未熟練者と熟練者の指導言語において、同様の傾向が見られた点)

1. 未熟練者の総言語数は、 $2403.4 \pm 106.8$ 語であり、総言語数の平均において、未熟練者と熟練者との間で、有意差 ( $P > 0.05$ ) が見られず同様であった。
2. ウォーミングアップのセクションでは、1分間当たりの言語数の平均が、未熟練者と熟練者共に最多であり、エアロビクスとクールダウンのセクションでは、未熟練者と熟練者共に少なかった。
3. I 身体に関する用語の身体と身体組成、V 学習・指導に関する用語の身体意識と激励に分類された言語について、未熟練者のみ、及び熟練者のみが発した言語は見られなかった。
4. 分類項目別にレッスン全体の言語数が最も多かった用語は、未熟練者と熟練者共に、III 運動を形成するための要因に関する用語であった。

(未熟練者と熟練者の指導言語において、異なる傾向が見られた点)

1. 1分間当たりの言語数の平均において、未熟練者と熟練者との間で、有意差 ( $P < 0.05$ ) が見られたセクションは、イントロダクションとウォーミングアップであった。
2. I 身体に関する用語の体力とVIIその他の用語の運動の質、比喩、及び運動の選択の項目において、未熟練者が使用した言語は見られなかった。
3. I 身体に関する用語の身体部位、II 基礎的な身体運動に関する用語、III 運動を形成するための要因に関する用語、IV 運動生理に関する用語の生体負担度・安全性、V 学習・指導に関する用語の掛け声、及びVIIその他の用語・の擬態語・擬声語において、未熟練者が使用

した言語の種類は、熟練者よりも少なかった。

4. 未熟練者において、III 運動を形成するための要因に関する用語の時間性と空間性の言語数が多く、且つ、それらの種類が熟練者よりも少なかったことから、未熟練者は、時間性と空間性に関する同様な種類の言語を多用していた。
5. 総言語数に対する分類項目別割合について、未熟練者と熟練者との間で、有意差 ( $P < 0.05$ ) が見られた。これは、III 運動を形成するための要因に関する用語について、未熟練者の方が熟練者よりも多くの割合を占め、VII その他の用語が逆に、熟練者の方が未熟練者よりも多く割合を占めたことによると考えられた。

以上のことから、未熟練者は、運動を形成するための要因に関する用語に偏らず、受講者とコミュニケーションを図るための用語や運動をイメージさせるための用語等、多種の言語を用いて指導することが必要であることが示唆された。

#### 参考・引用文献

- 1) D. シーデントップ, 高橋健夫他 (訳): 体育の教授技術, 大修館書店, 163-170, 1988
- 2) 小林篤: 体育の授業の分析, 大修館書店, 140-167, 1983
- 3) 松本千代栄 (編): 学習指導全書, 大修館書店, 505-514, 1978
- 4) 松本千代栄, 山田敦子, 辻本早苗: 舞踊用語に関する研究, ダンスワーク20, ダンスワーク舎, 23, 1977
- 5) 松本千代栄, 山田敦子, 大熊琴月枝, 本間清美, 名須川知子: 舞踊用語に関する研究 (II), 舞踊学, 2, 14-17, 1979
- 6) 大島敏, 佐々木昌代: ダンスの指導における一考察 (1) - 指導者の言語より -, 舞踊学, 3, 1-4, 1980
- 7) 吉川京子, 茶木香代子: エアロビックダンスの指導言語に関する研究, 金沢大学教育学部紀要, 教育科学編, 43, 139-144, 1994