

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

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/20416

エアロビックダンスの指導言語に関する研究

吉川 京子・茶木香代子*

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

Kyoko YOSHIKAWA・Kayoko CHAKI*

研究目的

エアロビックダンスでは、受講者はインストラクターの動きを模倣することによって、運動を行っている。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。従って、インストラクターは、受講者の動きが途切れないように運動の指示について考慮する必要がある。実際に行われている運動の指示方法は、次に行われる運動を身振りで示す方法と言語で示す方法が考えられる。ケーン²⁾は「ムーブメント教育において、求められている動きを引き出すのに役立つ言語を選ぶことが、教師にとって重要になる」と述べているように、エアロビックダンス中においても、インストラクターの発する言語は重要であると思われる。これまで、インストラクターがどの運動を行う場合にどのような言語を用いて指導しているのかという報告はなされていない。そこで本研究では、指導言語を分析することにより、エアロビックダンスを指導する際の基礎資料を得ることを目的とする。

研究方法

(対象者) 指導歴が3年以上のインストラクター5名。

(対象レッスン) 一般に行われている標準的な60分間のレッスン。

(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。

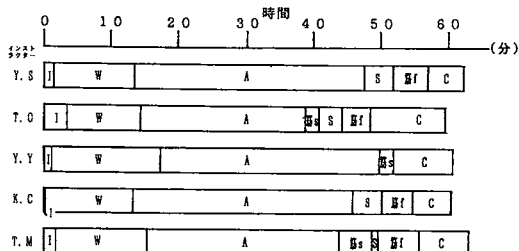
(言語分類方法)

- (1) レッソンの流れ：収録した指導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。
- (2) 言語数：収録言語を単語で分類し、レッスンの総言語数、各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。
- (3) 言語分類項目：収録言語を松本ら^{7) 8) 9)}、クリンガーら¹⁾、及び小林³⁾の文献を参考に項目別に分類した。
- (4) 言語分類項目別言語数：分類項目別に言語数をまとめた。
- (5) 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。

結果と考察

1. レッソンの流れ

レッスンの流れは、図1に示したように、ど



I: イントロダクション W: ウォーミングアップ
A: エアロビクス 筋s: 筋肉強化 (standing)
S: ストレッチ 筋f: 筋肉強化 (floor) C: クールダウン

図1 レッソンの流れ

表1 言語数

インストラクター	→時間の流れ							終了	総言語数 総時間 (1分間当たりの言語数)
	セッション名 言語数(語) 時間 (1分間当たりの言語数)(語)								
Y・S	イントロダクション 60 1' 16" (47.4)	W-up 705 12' 24" (56.9)	エアロビクス 964 34' 01" (27.8)	ストレッチ 328 4' 19" (76.0)	筋肉強化 f 291 5' 08" (56.7)	C-down 93 5' 14" (17.7)		2,423 62' 22" (38.9)	
T・O	イントロダクション 223 3' 30" (63.7)	W-up 762 11' 08" (68.4)	エアロビクス 1,186 24' 19" (48.8)	筋肉強化 s 150 2' 11" (68.7)	ストレッチ 220 3' 29" (63.7)	筋肉強化 f 294 3' 51" (76.4)	C-down 361 10' 54" (33.1)	3,198 59' 54" (53.9)	
Y・Y	イントロダクション 63 1' 21" (46.7)	W-up 1,015 16' 09" (62.8)	エアロビクス 1,007 32' 40" (30.8)		筋肉強化 s 100 2' 12" (45.5)	C-down 302 8' 41" (34.8)		2,487 61' 05" (40.7)	
K・C	イントロダクション 29 0' 23" (75.7)	W-up 783 13' 01" (60.2)	エアロビクス 487 32' 45" (14.9)	ストレッチ 214 4' 39" (46.0)	筋肉強化 f 110 4' 20" (25.4)	C-down 129 5' 57" (21.7)		1,752 61' 05" (28.7)	
T・M	イントロダクション 159 2' 56" (54.2)	W-up 708 12' 46" (55.5)	エアロビクス 873 29' 51" (29.2)	筋肉強化 s 165 3' 24" (48.5)	ストレッチ 39 1' 03" (37.1)	筋肉強化 f 513 6' 10" (83.2)	C-down 370 7' 32" (49.1)	2,827 63' 42" (44.4)	

のインストラクターについても、①イントロダクション(レッスン中の注意等)、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クールダウンの順に行われた。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。筋肉強化のエクササイズは、standingで行われた場合(以下、筋肉強化sとした)とfloorで座位や仰臥位等で行われた場合(以下、筋肉強化fとした)に分かれた。本研究のレッスンは、標準クラスを対象としたが、各セッションの時間やエアロビクス終了後からクールダウンまでのエクササイズの構成は、インストラクターにより異なった。

2. 言語数

各インストラクター別の総言語数、各セッション別の言語数を表1に示した。総言語数は約1,700~3,200語であった。各セッション別の1分間当たりの言語数を表1と図2に示した。ウォーミングアップのセッションでは、1分間の言語数が55.5~68.4語より、どのインストラクターも1秒間に約1言語を発してしたこととなる。

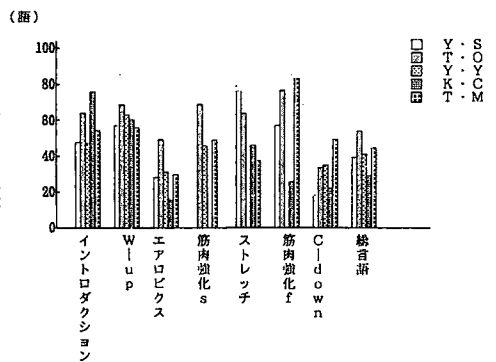


図2 1分間当たりの言語数

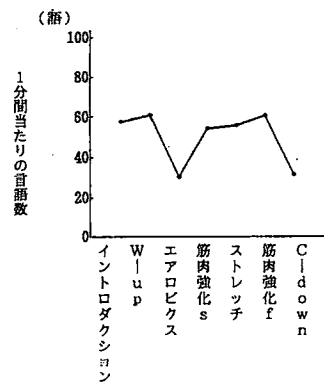


図3 1分間当たりの言語数(全インストラクターの平均)

表2 分類項目表

I 身体に関する用語	1 身体…形態 姿勢
	2 身体部位…頭 つむじ 顔 眼 まぶた 鼻 口 耳 顎 首 上体 肩 胸 みぞおち 腹 おへそ 体側 脇 背 腰 尻 腕 上肢 上腕 肘 手 こぶし 指 足 下肢 腿 膝 脛 ふくらはぎ アキレス腱 踵 足首 爪先
	3 身体組成…骨 筋肉 汗 関節
	4 体力
II 基礎的な身体運動に関する用語	1 その場の運動…屈伸 回旋 振動 波動 捻転 倒 平均
	2 移動運動…歩く 滑る 走る 回転 跳躍
	3 ステップ…ウォーキング マーチ スキップ タップ ステップタッチ サイドステップ ランジ ステップポイント ニーアップ キック ジョギング ホップ ヒールタッチ
	4 ダンス基本テクニック…プリエ ポーズ 弛緩 ロック ロールアップ ポイント フレックス
	5 日常動作…浮く 沈む ずらす 上げる 降ろす 開く 閉じる 押す 引く 出す 突く 組む 蹴る 踏む 止まる 立つ すわる しゃがむ 見る 丸める 反らす 向ける 起こす 行く 置く 入れる 持つ 離す 動く クロス 進む 落とす 付ける 張る 合わせる 抜く 戻す へこめる 描える 折る 下がる かける 詰める 寄せる ほくす 縮める 拍手 寝る 触る 抱える さする のぞく 転ぶ すくう サポート 前傾 近付ける 添える 投げ出す 反動 休む
III 運動を形成するための要因に関する用語	1 空間性…空間運動 移動 線 直線 形 位置 中央 平行 方向 距離 長短 幅 前後 左右 斜 角度 高低 上下 横 面 外内 遠近 拡大 縮小 奥行
	2 時間性…拍 (1 2 3 4 5 6 7 8) テンポ リズム 緩急 スピード 速遅 時間 パターン タイミング 今 次 最初 最後 継続
	3 力性…力 柔らかい 軽く 思い切り 強く 勢い 堅い 脱力
	4 数量…少し いっぱい 大きく 一個分 半分 回数
IV 運動生理に関する用語	1 生体負担度・安全性…気をつける 無理 きつい 余裕 楽に 大丈夫? 我慢 ベース 体調 負担 強度 疲れる 腰痛 筋肉疲労 疲労骨折 筋温 むくみ 風邪
	2 呼吸…吸う 吐く 息 深呼吸 フー shu
V 学習・指導に関する用語	1 評価…OK そう・そ 上手 大丈夫 いい だめ ナイス うまい バッチリ
	2 確認…いいですか? 分かりました 大丈夫ですか?
	3 身体意識…意識 感じ
	4 激励…頑張って
	5 感情…感じ 気合い 活気 楽しく 笑う 緊張
	6 掛け声…hai fu ha ho n fuo hey hyu それ よいしょ
	7 キューイング…はい さあ・さ せーの
	8 人 …自分 方 皆 個人名 私 誰
VI 環境・音・服装に関する用語	1 環境…天井 鏡 床 冷房 マット 水 空気 寒暖
	2 音 …音 声
	3 服装…シューズ

図3は、インストラクター5名の1分間当たりの言語数の平均を求めたものである。1分間当たりの言語数が少なかったセクションは、エアロビクスとクールダウンであった。エアロビクスについては、運動が激しく、インストラクター自身に生体負担がかかるため、言語を発する回数が少なくなったものと思われる。クールダウンについては、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。

3. 言語分類項目

収録言語を項目別に分類した結果を表2に示

した。分類された項目は、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、及びVI環境・音・服装に関する用語であった。これらの項目は、更に次のように分類された。I身体に関する用語については、①身体、②身体部位、③身体組成、及び④体力に分類された。II基礎的な身体運動に関する用語については、①その場の運動、②移動運動、③ダンス基本テクニック、及び④日常動作に分類された。III運動を形成するための要因に関する用語については、

①空間性, ②時間性, ③力性, 及び④数量に分類された。Ⅳ運動生理に関する用語については, ①生体負担度・安全性と②呼吸に分類された。Ⅴ学習・指導に関する用語については, ①評価, ②確認, ③身体意識, ④激励, ⑤感情, ⑥掛け声, ⑦キューイング, 及び⑧人に分類された。Ⅵ環境・音・服装に関する用語については, ①環境, ②音, 及び③服装に分類された。

Ⅰ身体に関する用語と, Ⅱ基礎的な身体運動に関する用語については, 松本ら^{7) 8) 9)}の舞踊用語の分類と同様に分類された。Ⅱ基礎的な身体運動に関する用語のダンス基本テクニックの項目では, バレエやモダンダンスの専門用語とされている「プリエ」や「フレックス」の他に, エアロビックダンスの専門用語とされている「ロールアップ」等が見られた。

Ⅲ運動を形成するための要因に関する用語の空間性, 時間性, 及び力性については, 松本ら^{7) 8) 9)}の分類と同様に分類されたが, 更に程度を示す数量についても分類された。

Ⅳ運動生理に関する用語については, 呼吸循環器系の向上を目的とするエアロビックダンス独自のものと考えられる。分類された言語は, 受講者の生体負担度と安全性を配慮する言語である「余裕」や「ペース」等や, 呼吸に関する「吸う」, 実際に呼吸を示す「フー」が見られた。しかし, 心拍数や主観的運動強度等の専門用語は見られなかった。

Ⅴ学習・指導に関する用語の評価・確認・激励・掛け声については, 小林³⁾の分類と同様であったが, 更に, 受講者に運動を認識させるための用語として身体意識, 気分を高めるための用語として感情についても分類した。評価については, 「OK」や「ナイス」等, 肯定的な言語が多く, 否

定的な言語は「だめ」のみであった。キューイングは, 運動を途切れることなく音楽に合わせて行わせたり, 運動の開始を指示するための指導言語として用いられていた。人に関する用語は, 個人より受講者全体を示す言語が多かった。

4. 言語分類項目別言語数

表3に, 全インストラクターの分類項目別, セク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身体に関する用語は337.4語, Ⅱ基礎的な身体運動に関する用語は428.2語, Ⅲ運動を形成するための要因に関する用語は800.2語, Ⅳ運動生理に関する用語は134.8語, Ⅴ学習・指導に関する用語は401.2語, 及びⅥ環境・音・服装に関する用語は13.6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。その中で最も多かった項目は, 空間性で351.8語, 2番目に多かった項目は, 時間性で297.8語であった。

セクション別について見ると, どのセクションについても, Ⅲ運動を形成するための要因に関する用語が最多であった。これは, 運動を指示する場合, 運動に伴って空間性や時間性を示す用語を用いた方が, 短時間に運動を指示することができるためであると考えられる。

表3 分類項目別, セクション別, 言語数 (全インストラクターの平均)

(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	12.0	133.4	64.2	9.4	35.8	38.2	44.4	337.4
Ⅱ基礎的な身体運動に関する用語	12.8	145.2	136.6	9.6	31.6	42.2	50.2	428.2
Ⅲ運動を形成するための要因に関する用語	18.2	258.6	332.0	30.6	45.4	62.0	53.4	800.2
Ⅳ運動生理に関する用語	4.6	43.6	30.8	7.0	7.0	18.8	23.0	134.8
Ⅴ学習・指導に関する用語	13.8	110.4	192.2	14.6	10.4	25.0	34.8	401.2
Ⅵ環境・音・服装に関する用語	1.2	4.8	0.6	0.0	2.0	2.2	2.8	13.6

5. 言語分類項目別総言語数に対する割合

表4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。インストラクター5名の分類項目別の平均は、I身体に関する用語では13.3%、II基礎的な身体運動に関する用語は16.9%、III運動を形成するための要因に関する用語は31.5%、IV運動生理に関する用語は5.3%、V学習・指導に関する用語は15.8%、及びVI環境・音・服装に関する用語は0.5%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が最も多かった。

各インストラクター別に分類項目別の総言語数に対する割合を見ると、I身体に関する用語では12.1~15.1%、II基礎的な身体運動に関する用語では13.5~20.6%、III運動を形成するための要因に関する用語では24.7~39.8%、IV運動生理に関する用語では1.9~9.4%、V学習・指導に関する用語では4.7~25.4%、及びVI環境・音・服装に関する用語では0.3~1.0%であった。I身体に関する用語とVI環境・音・服装に関する用語では、それぞれよく似た割合を示した。このことより、総言語数はインストラクターによって1,752~3,198語とバラつきが見られたが、総言語数に対する割合から見ると同様であったことより、インストラクターは、I身体に関する用語とVI環境・音・服装に関する用語については、一定の割合で指導言語として用いてい

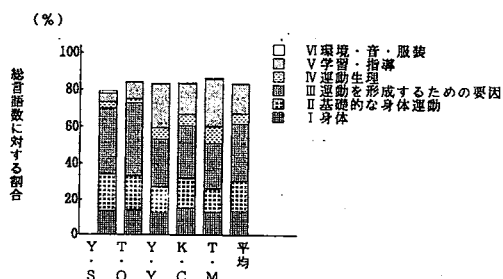


図4 分類項目別、インストラクター別、総言語数に対する割合

表4 分類項目別、インストラクター別、総言語数に対する割合

分類項目	Y・S	T・O	Y・Y	K・C	T・M	平均
総言語数(語)→	2,423	3,198	2,487	1,752	2,827	12,687
I 身体に関する用語	321	446	302	265	353	1,687
II 基礎的な身体運動に関する用語	498	608	363	289	383	2,141
III 運動を形成するための要因に関する用語	868	1,274	656	504	699	4,001
IV 運動生理に関する用語	85	60	155	108	266	674
V 学習・指導に関する用語	115	295	587	290	719	2,006
VI 環境・音・服装に関する用語	24	10	9	9	16	68

上段：言語数(語) 下段：総言語数に対する割合(%)

たと言える。しかし、IV運動生理に関する用語とV学習・指導に関する用語では個人差が見られた。IV運動生理に関する用語の割合が多かったインストラクターT・OとT・Mは、呼吸に関する言語数が多かったためと思われる。V学習・指導に関する用語の割合が多かったインストラクターは、掛け声とキューイングの言語が影響しているものと思われる。特にインストラクターT・O、K・CとT・Mは、他のインストラクターより、掛け声とキューイングの言語数が多かった。これらの個人差が見られた言語については、指導言語として必要な言語であるにもかかわらず、インストラクターに使用する能力がないのか、または、インストラクターが不必要に使用しているため、使用頻度が多くなったのか、今後追求していく必要がある。VI環境・音・服装に関する用語については、全てのインストラクターが1%以下の少ない割合だったが、指導言語として用いていないインストラクターはいなかったことより、発する言語数は少ないが、必要な指導言語と言えよう。

まとめ

本研究では、エアロビックダンスの指導言語を分類し、言語数を求めることにより、エアロビックダンスを指導する際の基礎資料を得るこ

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。

1. レッソンの構成は、インストラクターによって異なり、レッスン全体の総言語数は、約1,700～3,200語であった。
2. セクション別1分間当たりの言語数は、エアロビクスとクールダウンのセクションが少なかった。
3. 収録言語は、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、及びⅥ環境・音・服装に関する用語に分類された。
4. 言語分類項目別にレッスンの全体の言語数が最も多かった分類項目は、Ⅲ運動を形成するための要因に関する用語であった。
5. Ⅰ身体に関する用語とⅥ環境・音・服装に関する用語の各分類項目について、総言語数に対する指導言語の割合は、どのインストラクターもそれぞれ同様であった。

参考・引用文献

- 1) A. K. クリンガー, M. J. アドリアン, M. タイナー—ウィルソン: エアロビクス事典, 武井正子, 堂浦恵津子 (訳), 大修館書店, 141-156, 1992
- 2) J. E. ケーン: ヒューマンムーブメントと体育, 梅本二郎, 川口貢 (監訳), 不昧堂, 50-55, 1987
- 3) 小林 篤: 体育の授業の分析, 大修館書店, 140-167, 1983
- 4) 大島 敏: 表現運動指導言語の一考察, 女子体育, 6, 52-56, 1985
- 5) 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
- 6) 松田岩男 (編): 運動心理学入門, 大修館書店, 140-144, 1980
- 7) 松本千代栄 (編): 学習指導全書, 大修館書店, 505-514, 1978
- 8) 松本千代栄, 山田敦子, 辻元早苗: 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
- 9) 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