

現代舞踊家山田せつ子の指導法

—大学生を対象とした即興の授業から—

細川 江利子 埼玉大学教育学部保健体育講座

キーワード：現代舞踊、山田せつ子、ダンス指導法、即興

1. 緒言

日本では、学校における舞踊教育は教科としての体育に位置づけられている。その主内容の一つである表現・創作ダンスは、アメリカ主導で行われた戦後の教育改革において、モダンダンスの隆盛を背景に導入され今日に至っているが、その理念や指導法に関する研究は主に体育科教育学の分野で積み重ねられ、1人1人の自由な表現を引き出す独自の手法を生み出し、日本特有の舞踊教育を発展させてきた。

しかしながら、独自であるが故に、「学校ダンス」という呼称が示すように、学校における表現・創作ダンスは、学習者にとっては、社会に存する舞踊芸術文化とは異なるものとイメージされる傾向にある。また、実際、学校教育におけるダンス指導者や舞踊教育学研究者と、モダンダンスなどの芸術舞踊家との間には交流が少なく、舞踊家達の手法や、それを研究している舞踊芸術学の研究成果も教育にはほとんど反映されていないのが現状である。

翻って、舞踊教育先進国であるアメリカでは、同じくモダンダンス（クリエイティブダンス）を主内容としながら、既に1930年代頃から教育（ダンス教師や体育専攻学生）と舞踊芸術文化（舞踊家、舞踊評論家、舞踊研究者）の交流が盛んに行われ、相互に情報交換しながら、舞踊について芸術と教育両側面からの研究・啓蒙活動を進めてきた。その成果は、大学における舞踊教育の隆盛に顕著に現れており、ダンス専攻課程を有する大学は1980年代には既に200を超えるまでになっている。

確かに、日本における舞踊教育は、モダンダンスなどの芸術舞踊の既成のテクニックの修得を目指すものではない。しかし、日本が創り上げてきた舞踊教育を生かしつつ、そこに舞踊家達が培ってきた創作方法やトレーニング方法等に関する知見を取り入れることが有意義であることは言うまでもなく、学校教育を生涯学習へと結び付けていくには、舞踊においても教育と舞踊芸術文化との連携が正に必要な時をむかえているといえる。

そこで注目したのが、モダンダンスやバレエの既成の様式を捨て、自らの身体や動きと再び向き合い、今、まさに新たな創作活動を展開しているコンテンポラリーダンスの舞踊家達（以下、現代舞踊家とする）の活動である。

体育科の中で扱われている表現・創作ダンスでは、1人1人が自由に身体で表現することをねらいとし、即興と作品創作（ひとまとまりの表現の創作）の指導を行っているが、現代舞踊家の多くは即興を方法論として用いており、彼らのトレーニング方法や作品創作方法は、日本の舞踊教育が目指すものと共通する理念を持っているのではないかと考えるからである。

以上より、筆者は、現代舞踊家の舞踊観、トレーニング方法、および作品創作方法を明らかに

し、そこから学校における表現・創作ダンス指導への指針を得ることにより、舞踊における教育と芸術の接点を切り開くことを目的として研究を進めてきた（科学研究費補助金研究基盤研究（C）19500503「現代舞踊家の舞踊作品創作方法およびトレーニング方法に関する研究」2007-2009）。

本稿はその研究の一部であり、現代舞踊家山田せつ子（1950- ）を対象とし、山田の大学での即興の授業での指導内容や指導言語を分析することにより、その指導法を明らかにすることを目的とした。

山田は、1950年長野県生まれ。大学入学とともに上京し、舞踏家笠井叡に師事し、身体トレーニングと即興を学ぶ。1977年よりソロ活動を開始。また、89年にはダンスカンパニー枇杷系 [BIWAKEI] を結成。国内外で活動し、高い評価を得る。2000年4月より京都造形芸術大学映像・舞台芸術学科教授（現在は客員教授）として教鞭をとりながら、第一線の舞踊家として現在も精力的に活動している。『速度ノ花』（五柳書院）という著書も出版しており、山田を選定した理由は、第一に、ダンスに対する問題意識が高く、ダンスとは何かについて書き、語ることができること、第二に、国際的に高い評価を得ている現代舞踊家であり、指導者であることに拠る。

本稿では、「ダンスの創作と発表」をテーマとした通年のダンス実技授業より、まずは前半の山田が即興を指導した授業1回を対象とし、ビデオカメラ2台（固定と移動）で録画した授業の映像から指導内容と山田の発話について分析を行った。

授業の概要は以下の通りである。

日 時 平成20（2008）年6月5日（木）
対 象 京都造形芸術大学映像・舞台芸術学科3・4年生
科目名 舞台芸術ⅧB（専門科目）
テーマ ダンスの創作と発表
開講期 通年3・4・5限（13：10～17：30）
受講者 9名（ダンスの経験・技能はさまざまである。）

2. 授業の構成と展開

山田の授業は、表1に示すように大きく2つに分けることができ、授業前半が①ストレッチと②基礎的な動きからの発展としての即興、後半が①身体トレーニングのための基礎的な動きと②自由即興から作品創作への導入、という内容で構成されていた。

まずストレッチや基本的な身体トレーニングを行い、その後即興で踊るという内容は、大学の授業だけでなく、山田自身の稽古や主宰するダンスカンパニー枇杷系 [BIWAKEI] の稽古、一般に公開されるワークショップでも変わらない、山田の練習・指導スタイルである（細川 2010）。

授業前半の即興は、基礎となる動きからのバリエーションとして行われ、両手の動きのみを自由に動かす所から始め、2人組になって相手との関わりを加えて即興を行うという段取りを踏んだ活動になっている。

それに対し、授業後半の即興は、全員による自由即興であり、そこから動きを抽出構成して作品化を目指す内容となっており、即興から作品創作へと発展させる、より進んだ活動になっていることができる。

授業は3時間扱いであり、ストレッチ、即興、身体トレーニング、即興から作品創作の導入、

そして授業前後半のまとめ、それぞれの活動に十分時間をかけて取り組んでいる。
 それでは、それぞれの活動の内容について、より詳細に検討していくことにする。

表1 授業の構成と展開（細川作成）

| | |
|-------|---|
| I | 1 ストレッチ (22分) |
| | 2 基礎的な動きから発展としての即興へ 基礎となる動きの練習 即興 ①両手の動きを自由に(シンメトリーに、片手がもう片方の手を追いかけるように) (2分半) ②2人で向かい合ってこの動きで会話 (14分) ③1グループずつ踊る。全4グループ |
| | 3 山田によるまとめ (7分) |
| 休憩20分 | |
| II | 1 身体トレーニングのための基礎的な動き (38分) |
| | 2 自由即興から作品創作へ 即興 ①全員で内向きの円になって立ち、踊りたい者が自由に円の中に入り即興 (3分15秒) ②交替しながら常に4人のみが円の中に入り即興 (12分40秒) 創作 ③自分のキーワードとなる動きを抽出 (5分) ④自分のキーワードとなる動きを核として即興 (3分) ⑤自分のキーワードとなる動きを整理 (10分、休憩も兼ねる) ⑥5人の学生が自分の動きを他の学生に振付 ⑦動きを出した5人の学生が5つの動きを構成 ⑧全員で踊る (15分半) |
| | 3 山田によるまとめ (18分) |

3. 授業Ⅰ（前半）の指導内容

3-1 ストレッチ

両足ジャンプで軽く体をほぐした後、以下の5つのエクササイズを行った（表2）。体の中心軸を意識することとストレッチをねらいとしている。

表2 授業Ⅰ（前半）のストレッチの内容（細川作成）

| | |
|---|--|
| 1 | 上体のロールダウン・ロールアップ 両足を肩幅に開いて立ち、頭から背骨を1つずつ落としていくように、上体を落とす。下までいったら、逆に背骨を1つずつ立てていくように上体を起こす。途中上体を落としたまま、上体を左右に揺らす（骨盤に上体がひっかかっているように）。8カウント、4カウント、2カウントと徐々に速くしていく。 |
| | 2 両足を肩幅に開いて立ち、両腕、肩のストレッチ |
| | 3 両足を肩幅に開いて立ち、首のストレッチ |
| | 4 長座になり、脚のストレッチ |
| 5 | 軽く膝を曲げて横向きに寝て、上体のストレッチ（3種類） ①上体を捻って後ろに顔を向け、片腕も伸ばす。 ②①の発展として、指を床から離さないようにして片腕を頭の上を回して後ろへ伸ばす、戻す、その繰り返し。 ③同じく横向きに寝て、片手を上に上げて少し左右に動かす。顔は反対に。体の内側の筋肉を使って行う。 |

3-2 基礎的な動きからの発展としての即興

最初の即興は、基礎となる動きを与え、その動きを基に変化させるという方法で行っていた。

山田の進め方は非常に明確で、自由に踊る即興部分を段階を追って増やしており、学生にとってスムーズに即興に入ることができる指導といえる。

指導内容と山田の指導言語は表3の通りである（文中、指導言語の後の（ ）は表3の指導言語NO.を示す）。

(1) 基礎となる動き—身体強度を高める

即興の基礎として山田が学生に与えた動きは以下の通りであり、全員が内向きの円に並んで行った。

両足を揃えて立つ

→両足の踵をアップ（ルルベ）していくと同時に、両腕を体側から上に上げてアンオウの形をとる。

→顔を右、前、左、前に切る。

→両腕を下ろしながら、踵を下ろし、そのままプリエ。

→プリエから両膝を伸ばし、繰り返す。

この動きはバレエやモダンダンスの稽古でしばしば行われるもので、山田独自の動きではない。

即興の途中に「小学生だったら歩きながら何か感じてごらんって言うといいですけど、皆さんはもうダンスをやるので、ちゃんと体の強度を持ちながら、そのことを自分の体で行って下さい」(15)「体はある程度強度をもって、アップダウンですね」(16)「足のアップダウンきついかもしれないけど、トレーニングになるからちゃんとやって」(19)と学生に言葉かけしているように、この動きは強度を持った体をつくることを目的としたものである。

山田の指導言語の中で特徴的であったのは「指先1本1本空気に触って」(1)という助言であった。この指先や手で空気に触れる、感じるという「触覚」や「知覚」が、次に述べるように、動きを発展させて即興的に動く際のポイントの1つとなっている。

(2) 即興—1人で、空気を「知覚」

即興は、全員が大きな内向きの円に並んで立ったまま、基礎となる動きを少しずつ変えていくところから始まった。

具体的には、基礎となる動きを基に、両手を自由に動かすところから始めており、まずは①両手を基礎の動きと同じくシンメトリーのまま自由に動かす、次に②両手をアシンメトリーにして片手をもう片方の手が追いかけるように自由に動かす、という段取りを踏んでいる。

ここで「自由」という言葉を便宜上使用したが、実際には全くの「自由」ではなく、山田も「自由」という言葉を使用していない。

山田は、基礎となる動きを変え、動きを生み出す視点として、「こっちから風がくるから、手が動く」「その手の甲全部空気に触る」(4)「体の表面様々なところで空気を知覚する。それが結果的に手の平に形を作り出す」(11)といった言葉かけをして、動きを引き出す具体的な方法を示している。

まずは、「風がくる」という分かりやすい表現を使い、手で、体で空気に触れ、空気を知覚することで、動きが変わるように促している。

また、「表現じゃないよ。表現しなくていいんだよ」(8)「表そうとしない」(13)「知覚ってい

うのは今成立するもの」(14) というように、何かを表現しようとして動くのではなく、今その瞬間に体で知覚したことが即座に動きになって現れることを求めていることが明らかになった。

(3) 即興—2人で、相手とのコミュニケーション(作用—反作用)、動きを発展(胴体・速度・空間移動)次に、2人組になり、相手を感じてコミュニケーションしながら動く活動に展開した。

最初に、基礎となる動きを1人で行った時の「身体強度」と、「知覚」を使うことは忘れず、同時に相手との「コミュニケーション」を行うことが指示された(16)。

相手との「コミュニケーション」について、山田は学生に「相手が何を言っているのかを感じて自分のことを瞬間的に探していく。これが対話ですよ。それと同じことです」(18)と伝え、その方法として、相手の動きと同じように合わせて動いている学生に対して、以下の言葉かけを行い、相手と同じように動かなくても良いこと、さらにはより積極的に相手を裏切ってフェイントをかけたり、違う動きで切り返したりするよう促した。

[作用—反作用]

「作用されてもいいんだけど、作用されるっていうのは私が手を下ろしたら下げることじゃない。私が下げたら一緒に下げただけで、一緒に下げてもいいけど、1回目も2回目も一緒に下げたから。本当に感じた時にこっちに行きたくないか。従順にやりたかったらそれでもいいけど無意識はだめ」(17)

「相手と一緒にアップダウンしなくてもいいよ。相手が低くなっているときに、自分がアップしたっていいよ」(21)

「フェイントかけたりもしてごらん」(20)

「お互いの間に流れてくるメロディやリズムが一定になってきたら、切り返しなさい。相手を裏切りなさい。仲良しでなくていいですよ」(35)

「いつもくっついてる必要ないでしょ。相手を裏切って、うんと距離をとってみたら。そしたら、そこに相手がどういう風に加わってくるか」(38)

また、山田は動きについては、最初は両腕の動きだけであったところから、胴体も動かし、全身の動きにしていくよう促した。しかし、全身の動きにすることで「知覚」が失われないよう、体の部位やさらに細胞の一個ずつをバラバラに意識させること、加えて体を安定させず極限の動きにして体を変えていくことを求めた。

[胴体、全身]

「だんだん体に、胴体に反映していける」(23)

「体をバラバラにしようって、胴体、腰、膝」(24)

「胴体までその動きを伝えて」(26)

「もっと胴体柔らかく動かして」(28)

「体全体を使わないと動き自体が伝搬していかないよ」(30)

「微妙なバランスの所で立って、そのことで自分の体が変わっていくことを発見しようよ。安定させていかないで。こんな所で立ちちゃったよ。振付しているわけではないからね。ギリギリの、自分のバランスのギリギリのところに行ってみよう」(33)

「くねくねすればいいってことじゃないんだよね。体の面を、細胞を一個一個ばらばらにするということ」(39)

続いて、全身の動きにした上で、速度を上げる、空間を変える（移動、2人の距離を変える）、動きのメロディやリズムを変えるというように、段階を追って1つずつ空間や時間性に変化をつけるよう促していることが明らかになった。

[速度]

「ちょっと速度をあげよう。速度を上げると乱暴になるかも」(25)

[空間]

「そこから空間移動していってみて」(29)

「いつもくっついてる必要ないでしょ。相手を裏切って、うんと距離をとってみたら。そしたら、そこに相手がどういう風に加わってくるか」(38)

[動きのメロディやリズム]

「お互いの間に流れてくるメロディやリズムが一定になってきたら、切り返しなさい」(35)

「音楽を自分の中から作り出して」(36)

2人組での即興は約14分間通して踊られ、上記の言葉かけによる指導はすべて学生の動きを見ながらタイミングをはかって与えられた。

14分という時間は長く、学生は自分の体で「知覚」し、相手と感じ合い踊る中で、体の使い方や空間・時間性の変化を順を追って学ぶ、十分な時間であったといえる。

(4) 1グループずつ即興（見せ合い）

次に、1グループずつ即興を行い、他の学生は一方向に集まって、その動きを見た。山田はグループの動きを見ながら言葉かけにより指導を行った。

1グループ目の2人はダンス経験がある技能の高い学生であり、山田の助言は、「手をムチのように使って。一瞬で柔らかく。植物のつるのように。はい、そこから一気にナイフにして。もっと空間開いて、お互いに。ただびらびらやっても切れないよ。自分でやってるつもりじゃなくてちゃーんと空気を切って行って。はい、もう一回植物になる」(41) というように、動きの質を瞬時に変えることを求めたものであった。動きの力性を変えて動きの質を変えるという指導は、全員での即興の際には行っていなかった内容であり、技能の高い学生に対応した指導といえる。

2グループ目は3人であったが、背中でも踊る(47)、肩の力を抜く(48)といった体の使い方についての指導や、上手く動きが出て来ない学生に対してそのためらいや不安を読み取り、「不安だけど、できるか、できていないかを自分で観察する。これはダンスを踊っているんじゃなくて基礎だからね。なんか不安定だな、不安だなんて思っているんだよ。その気持ちを捨てないようにして。おかしいなって思ったら止まっちゃってもいいよ。そこからまたやり直してもいいよ」(46)と助言をしたり、速度を上げることを促す等、全員で行った基本的な内容を繰り返す指導であった。

3グループ目は2人であったが、内1人はダンス経験が無く、ストレッチや基礎的な動きの練習の際から、山田がつききりで指導していた学生であった。その学生に対し、「その手首回すの繰り返してごらん」(54)「(その手を)自分のほうに閉じないで。開いていく」(55) というように、即興での動きの見付け方、踊り方を指導した他は、2グループ目と同じく、胸を開く(53)といった体の使い方や、空間移動・リズムの変化(56)について再度指導を行った。

4グループ目は、1グループ目と同様に技能の高い2人であったが、動きを黙って見つめ、言葉を発することは無かった。

以上のように、グループにより山田の言葉かけの内容は異なっており、各グループや個々の学生に対して、必要な助言を的確に行っているといえる。

また、見ている学生に対しては、「見ている人は人の動きを観察してちゃんと自分で考えていて。どう動いたらいいかなあって」(51)と、見る時の視点についての指導を行った。

表3 授業Ⅰ（前半）の即興の展開と山田の指導言語（細川作成）

| 内 容 | | 山田の指導言語（抜粋） | |
|-------------------------------|--------------------|-------------|---|
| 基礎となる動きの練習 | | 1 | 指先1本1本空気に触って。 |
| 即興 | 両手の動きを自由に（シンメトリーで） | | |
| | 実演しながら説明 | 2 | 今の動きを基礎として、下から手をゆっくりいろんな方向に反しながら上げていく。 |
| | | 3 | こっちから風がくるから、手が動く。 |
| | | 4 | その手の甲全部空気に触る。 |
| | | 5 | 葉っぱが下から上に落ちてゆく。で、今度は上から下に落ちていく。 |
| | | 6 | ちゃんと風を感じて。 |
| | | 7 | 自分のペースでいいよ。 |
| | 即興（1分半） | 8 | 表現じゃないよ。表現しなくていいんだよ。 |
| | | 9 | ただ視覚感じる。触角。表現しようと思っちゃうと全部が意味が出ちゃう。 |
| | | 10 | 目を閉じないで集中する。 |
| | | 11 | 体の表面様々なところで空気を知覚する。それが結果的に手の平に形を作り出す。 |
| 両手の動きを自由に（片手をもう片方の手が追いかけるように） | | | |
| | 即興（1分） | 12 | さっきはシンメトリーでいったけど、今度はどっちかを追いかけていく。 |
| | | 13 | 表そうとしない。 |
| | | 14 | 知覚っていうのは今成立するもの。 |
| | | 15 | 小学生だったら歩きながらなんか感じてごらんって言うといいですけど、みなさんはもうダンスをやるので、ちゃんと体の強度を持ちながら、そのことを自分の体で行って下さい。 |
| 2人組でこの動きで会話する | | | |
| | 実演しながら説明 | 16 | まず体はある程度強度をもって、アップダウンですね。で、同時にちゃんと自分の知覚を使って。同時に相手と向かい合ってそれがどういうコミュニケーションなのか。 |
| | | 17 | 自分の知覚でこうやってくんだけど、例えばふっと前に出てみたくなったりする。作用されてもいいんだけど、作用されるっていうのは私が手を下ろしたら下げるってことじゃない。私が下げたら一緒に下げたんだけど、一緒に下げてもいいけど、1回目も2回目も一緒に下げたから。本当に感じた時にこっちに行きたくないか。従順にやりたかったらそれでもいいけど無意識はだめ。 |
| | | 18 | 相手が何を言っているのかを感じて自分のことを瞬間的に探していく。これが対話ですよ。それと同じことです。 |
| | 即興（14分） | 19 | 足のアップダウンきついかもしれないけど、トレーニングになるからちゃんとやって。 |
| | | 20 | フェイントかけたりもしてごらん。あ、そうくるのかーとか、え？そんな場所があるの？って…体とことこことにそんなスペースがあるのかって。驚いちゃったりするかもよ。 |
| | | 21 | 相手と一緒にアップダウンしなくてもいいよ。相手が低くなっているときに、自分がアップしたっていいよ。 |
| | | 22 | 集中して、外に集中してごらん。 |
| | *胴体も動かす | 23 | だんだん体に、胴体に反映していける。 |

| | | | |
|----------------------|------------------|---|--|
| *速度を上げる | 24 | 体をバラバラにしようって、胴体、腰、膝。 | |
| | 25 | ちょっと速度をあげよう。速度を上げると乱暴になるかも。 | |
| | 26 | 胴体までその動きを伝えて。 | |
| | 27 | だけど、知覚してるんだってことは忘れない。表現じゃない。何かやってみせるではなくて、自分がそこで知覚する。体験する。 | |
| | 28 | もっと胴体柔らかく動かして。いつも（のエクササイズで）やってるでしょ。丸くなる、反る、丸くなる、反る…… | |
| | *空間移動を加える | 29 | はい、そこから空間移動していってみて。 |
| | | 30 | 体全体を使わないと動き自体が伝搬していかないよ。 |
| | | 31 | 知覚を忘れないで。忘れそうになったら踏みとどまって。空気を感じて。 |
| | | 32 | 行く時何気なく行っちゃわないで、ちゃんと空気を押していく。 |
| | | 33 | 微妙なバランスの所で立って、そのことで自分の体が変わっていくことを発見しようよ。安定させていかないで。こんな所で立っちゃったよ。振付しているわけではないからね。ギリギリの、自分のバランスのギリギリのところに行ってみよう。 |
| | *動きのメロディやリズムを変える | 34 | 点で動かしていってみて。点で一。それで相手とコミュニケーション。 |
| | | 35 | お互いの間に流れてくるメロディやリズムが一定になってきたら、切り返さない。相手を裏切りなさい。仲良しでなくていいんですよ。 |
| | | 36 | 音楽を自分の中から作り出して。 |
| 37 | | みんな視線が下になってるから、空間移動できないんだよ。 | |
| 38 | | いつもくっついてる必要ないでしょ。相手を裏切って、うんと距離をとってみたら。そしたら、そこに相手がどういう風に加わってくるか。 | |
| 39 | | くねくねすればいいってことじゃないんだよ。体の面を、細胞を一個一個ばらばらにすること。 | |
| 1グループずつ即興・見せ合い | | | |
| *1グループ目（2人） （4分） | 40 | ただくねくねしないで。スッと立って。外向いて。体の中から空気、風通して。外向いて内向しないで。そうそう。別に一つて感じ。で、パッとスイッチを入れ替える。 | |
| | 41 | そこから、手をムチのように使って。一瞬で柔らかく。植物のつるのように。はい、そっから一気にナイフにして。もっと空間開いて、お互いに。ただびらびらやっても切れないよ。自分でやってるつもりじゃなくてちゃんと空気を切って行って。はい、もう一回植物になる。 | |
| | 42 | 空気を感じて一。 | |
| | 43 | もっと、手だけじゃなくて胴体使って一。みぞおち使って一。基本形使って。 | |
| *2グループ目（3人） （5分半） | 44 | ちょっと距離をとって。 | |
| | 45 | はい、そこから。触角一。点がつながってると思って。 | |
| | 46 | 不安だけど、できるか、できていないかを自分で観察する。これはダンスを踊っているんじゃなくて基礎だからね。なんか不安定だな、不安だなんて思っているんだよ。その気持ちを捨てないようにして。おかしいなって思ったら止まっちゃってもいいよ。そこからまたやり直してもいいよ。 | |
| | 47 | 〇〇さん、背中。背中も踊ろう。そうそうそうそう。 | |
| | 48 | 〇〇さん、そのままの形で肩の力抜いて。肩落として。そうするとバランス崩れる？ちゃんと内側の筋肉で引き上げる。 | |
| | 49 | 速度あげてごらん。速度上げても、自分の動きが乱暴にならないか自分で調べてごらん。 | |
| | 50 | 足幅が広いと動きが……。 | |
| | 51 | 見ている人は人の動きを観察してちゃんと自分で考えていて。どう動いたらいいかなあって。 | |
| | 52 | 視線閉じない。はい、交替しよう。 | |
| | 53 | さっき基本で胸を開くってのやったよね？ストレッチしながら。 | |

| | | |
|-----------------------|----|-----------------------------|
| *3グループ目 (2人) (3分半) | 54 | (一人の学生に) その手首回すの繰り返してごらん。 |
| | 55 | (一人の学生に) 自分のほうに閉じないで。開いていく。 |
| | 56 | 空間移動して行ってー。リズム変えて空間移動してごらん。 |
| *4グループ目 (2人) (2分半) | なし | |

3-3 まとめ

最後に山田は7分に渡り、実演をしながらまとめを行った。そこで山田が即興をする際に大事なこととして話したことは、以下の3つであった。

まず、1つ目は、即興を行う際に、言葉に助けってもらうことと、もっと遊ぶことである。

「へー」「なるほど」「そうですか」「別にー」と言いながら、1つ1つの言葉について実際に身振りでもし、「何かそういう言葉って、いっぱい持っているでしょう？何かそういう言葉に力を貸してもらおう。そうじゃないと、なんだか分からないけど踊らなきゃならない、なんだか分からないけど夢中に一生懸命踊らなきゃってなるの」「そうじゃなくて、(仕草をしながら)『ただいまー』と言うのと同じように。もっと遊ぶ。責任を感じない。責任を感じすぎている。もっと無作為に、自分の体のいろいろな遊びにもっていける」と説明した。

2つ目は、そのように体で遊ぶために、体をバラバラにすることである。

しかし、体ができていないとバラバラにはできないと言い、バラバラにする条件として、「今日は上半身のことだけをいいます。そのためには胴体がいつも固定しているのではなくて、出ていきたいのか、引いてきたいのか、引いたと思ったら出たいのか、胴体の力をどういうふうに使えるのかということですね」と、胴体の使い方について説明した。そして、授業でいつも行っている身体トレーニングの3つのエクササイズ(授業後半の最初に実施)が胴体を使えるようにするためのものであることを説明し、今日はそれを考えながら行うよう指示した。

そして、3つ目は、「知覚」することである。

「もうひとつ重要なのが、上下の呼吸。これは知覚です。(胡座をかいて両手を左右から上げていきながら) こうやって手を上げていく時に息を吸っていく。この時は目を閉じてください。そして、クンバク(ヨガの呼吸法)している時は目を開いて、(両手を下げていきながら) 息を吐いていく時にも目を閉じて下さい。この時にちゃんと空気を触ってください。ピリピリしているー、じんじんしているーっていうのを感じる。これがある意味で最初の知覚体験。だから難しいことではないの。ああ今手が下がって、手がピリピリしてるーとか、手の甲が気になるとか。そういうことに感覚が開いていくことが知覚していくことの第一歩。難しいこと考えると身動きとれなくなっちゃうので」「知覚はしっかり。空気の海の中を、空気という液体の中を手が呼吸とともに落ちていく。上がっていく。そのイメージをしっかりと」というように、やはり授業でいつも行っているヨガの呼吸法を例に、呼吸と知覚についての説明を行った。

4. 授業Ⅱ(後半)の指導内容

4-1 身体トレーニングのための基礎的な動き

まずは、前半最後の説明にあった胴体を丸めたり、反らしたりするエクササイズ3種類と胡座をくんでのヨガの呼吸法を行った後、歩行、太極拳の動き、2人組での脚のストレッチとキープ、

全7種類を約40分間かけて行った(表4)。

これらはすべて毎回の授業で行う内容である。

表4 授業Ⅱ(後半)の身体トレーニングの内容(細川作成)

| | |
|---|---|
| 1 | 長座姿勢から上体をやや後傾させ両腕を後ろの床に置き、両膝は軽く曲げる。その状態でゆっくり胴体を前に出して反る、後ろに丸める、その繰り返し。 |
| 2 | 1からの発展:両膝を右に倒して上体を反らせる、両膝をセンターに戻すと同時に上体を丸める、左に同じ、その繰り返し。 |
| 3 | 2からの発展:合せき(足裏をあわせたヨガのポーズ)から両足のつま先を手で持って前に(空中に)伸ばす、片脚を後ろにまわして置いて体を反らせる、その繰り返し。 |
| 4 | 胡座をくんでのヨガの呼吸法 |
| 5 | 歩行:立って、両手を左右に開く。右足から、前、横、後ろにつま先タッチ、足をかけて回転。左足で同じ。その繰り返しで、前に進む。後ろに進む時は回転無しで。 |
| 6 | 脚を開いて立ち、太極拳。 |
| 7 | 2人組で脚のストレッチとキープ。 |

4-2 自由即興から作品創作へ

(1) 即興

全員で内向きの円になって並んで立ち、音楽(ポピュラーミュージック)をかけて、踊りたい人が自由に円の中に入って踊るという方法で行われた。

山田は言葉を発さず、黙って見ていたが、1人1人が他の人と関わろうとせず、動きにも変化がないのを見て取ると、音楽を止め、動きを中断させた。そして、「重要なところは、全員がただの即興を踊るんじゃなくて、場を一瞬にして読んでいく。切り込んでいく。自分のダンスを読んでいく。自分のダンスを置いていく。だから人が何をしているか見なければならぬ。そして自分のダンスを切りこんでいく」「そしてこれは絶対に速度を落としてはいけない。これが大滅亡。滅亡するまで踊ってことですよ。こんなゆるいことやってたら全然だめです」と、厳しく注意した。すなわち、もっと他の人の動きを良く見て、場を読み、自分のダンスで切り込んでいくこと。そのやり取りの速度を落としてはならず、言わば真剣勝負であることを求めた。

そして、覚悟が無いと踊ることができないよう、「4人で必ず場に出て下さい。で、誰かにまた場を開けて下さい。そのやりとりです。ちゃんと場を切り返して行ってください。ノンストップ。はい、スタート。出れない人は最後まで出れない」と、円の中で踊る人数を4人に限定した。

2回目の即興は、同じく音楽をかけ、12分40秒続いた。

山田は、即興の最初の方に「ただ回っている(交替しながら踊っている)だけにならないように、自分がどういうダンスを取り込めるのか常にアンテナをはってる」と、再度、場を読むよう指示した後、後半に「もう1つ上げて。自分の中のステージ」と、さらに動きを高めたり変化させたりするよう促す言葉かけを行うのみで、学生1人1人がその場の中で自分の動きを生み出していくのを見守った。

一方で、なかなか円の中に入れずにいた学生に対しては、「待っていてもダメだよ。飛び込まないと」と声をかけ、それでも入れない様子のその学生の所に行って動きを助言し、学生が即興の円の中に入ると動きをアドバイスしたり、自ら一緒に動いてみせたり、声をかけて動きを発展させたりするなど、丁寧な指導を行っていた。

(2) 創作—キーワードとなる動きの抽出と整理

即興の後、自分のキーワードとなる動きを見付ける作業に入った。即興で踊った中で、「最もインパクトのあった動き」「これが面白かった」という動きから、「今日はこれだ」という動きを決めて抽出し、「形」にする作業である。「やってみてごらん、ちゃんと」と、立ったまま頭で考えていた学生に、動きながら考えるよう指示が出た。

次に、キーワードと決めた動きを核として、それを拡大したり縮小させたりバリエーションを加えることを課題として、全員一緒に約3分即興を行った。音楽はバイオリンのクラシック音楽であった。即興の途中、山田は「こんな感じじゃなく、このように。大事に踊って」「記憶しましたか？身体に記憶した？」と言葉かけをし、自分の動きを明確にすることと、再現できるように体で記憶することを求めた。

そして即興後、「振りとして人に与えられるように。みんなが踊れても踊れなくてもいいですよ。難しいからみんなができるようにしようか思わなくていいんです。例えば、自分はワーッと動いていたけど、人に教える時は、右手こう出して足出してポンとかしなきゃいけない。そういう頭の整理をしてみて」と、自分がこれだと決めた動きを人に振付できるように、頭の整理をすることを課題に出し、休憩10分の間に作業するよう指示を出した。

(3) 創作—動きの振付と構成

学生が1人ずつ、他の学生に自分の動きの振付（振りうつし）を行った。

この授業では5人の学生が振付を行ったが、それぞれの学生の振付の様子を見て、山田が適宜その学生に質問をしたり、助言を行ったりした。

まず、一番目の学生Aに対しては、「それを選んだのは何故？」「どんな気持ち？このムーブメントを使うとこんな状態になる、こういう気持ちになるとか」と質問したり、動きの回数が決まっていな部分を決めさせたり、回転が続く動きに皆が気持ちが悪くなったりしないか確認したりした。

2番目の学生Bに対しては、全員が真似して動き始めたのを見ていて、一旦動きを止めさせ、「一回彼女の見よう。ニュアンスを見よう。ただ動くだけじゃなくて彼女の持っているニュアンスをとろう」と、Bの独特なニュアンスを掴むよう助言した。そして、「まぬけなニュアンスを。体の角度だろうか？テンポだろうか？歩幅だろうか？何が見えてきますか？何が生まれてきますか？変な間。わかるでしょ？みんなで作って」と、そのニュアンスがどこから生まれているのか、またその動きから何が見えるのか考えることを促す言葉かけを行った。

3番目の学生Cに対しては、動きが難しく正確にとれない学生がいることから、「1人ずつやって、指摘していこう」と提案した。

4番目の学生Dに対しては、その動きを「いーねー」と誉め、一人ずつに自ら踊り方を助言し、学生Cの動きと組み合わせられると提案した。

5番目の学生Eに対しては、振付する際の指示の出し方について、「Q出して。足！とか、手！とか」と助言した。また、Eの「まず、足むずむず。自分で思い込みできるようになったら…」という説明に対して、「思い込みって何ですか？よくわかりません」と、皆にわかるように説明することを求めた。さらに、「これを皆にやってもらった時、何が生まれてくると思いますか？あなたも皆も踊っているじゃない。もちろんたくさんの方の見方はあると思うよ。あなたが、どんな風に見えるんじゃないかなって想像して」と、動きがどう見えるか、どう伝わるかを考えるよう、助言した。

続いて、動きを出した5人の学生に、この動きをどういう順番で組み立てるかを考えるよう指示

した。

相談している学生に対して、途中「つなげないんだったら、どういう形でその切断を作るか。歩くのか。一人まわってセッションなのか」「この振りをつなげたら、どういう空間ができるのか」「つなげなくともいいよってなるかもしれない。何もしない間(ま)を作ろうとかなるかもしれない」といった言葉かけを行った。

そして、5人の構成がまとまると、まず、学生Dが他の4人の学生に口頭で流れを説明した。

山田は、「やってみてください。5人で。ダンサーに振りを渡す時、口だけじゃ渡せない。一応やってみて。Q出して。声出しながらいこう」と振付の仕方について助言し、5人が無音で一通りの流れを即興的に踊った。

それに対し、山田は、「すごい、その間(ま)がおもしろい。お互いの呼吸をお互いに読み合って、(動きを)差し込んでいる」と賞賛した。この言葉で明らかのように、動きの順番など構成をおおまかに決めてあるだけで、あとは他の人の動きを見て、場を読み、即興的に踊る部分を残した構成であった。

(4) 創作—全員で踊る

音楽はバッハと決め、全員で踊った。山田から「動きは正確に」との指示が出た。

5人が決めた構成での即興が続いたが、3分44秒経ったところから、山田が動きについて指示を出し始めた。

表5のように、前時に行った「頭のダンス」を新しい要素として加えた他、動き続ける中に「止まる」時間を入れたり、速度(速く—ゆっくり)を変えたり、内にこもらず外を見ることや空間を広げるよう促す言葉かけをしており、即興の動きをふくらませ変化を付けながら、即興は15分半に及んだ。

授業前半の2人組での即興と同様、十分な時間をかけ、一定の時間踊り続ける力を身に付けること、その中で空間・時間性の変化を付けること、空間(スペース)を見ることといった、踊る技能を体感させながら身に付けさせていることがうかがえた。

表5 授業II(後半)での全員での即興における山田の指導言語(細川作成)

| 音楽 | 山田の指導言語 |
|----------|---|
| C.I. | 動きは正確に。 |
| (3'44) | はい復習の意味をこめて、そこから頭のダンス(前時に行った動き)。頭と手。挿入していつて。 (頭のダンスを元の動きに入れ、踊り続ける) すぐ戻らない。開いて、スペースちゃんと見て。 速度今の1.5倍にあげて。 空間も開いて。 止まって。 それから、ものすごいゆっくり。すべてゆっくり。今までやっていたのを3倍ゆっくり。 も一っとゆっくり。 |
| 音楽が終わり無音 | 雨の音よく聞いて。ゆっくりということはだるいということではないですよ。テンポがおちるということだけ。まるで死んだ人たちの映像を見ているように。死後の世界ではすべてのことがゆっくり行われています。 次音がかかったら、いきなり速度を元に戻して。 中途半端な気持ちで踊っていると、その切り替えができませんよ。 |

| | |
|------|--|
| F.I. | <p>空間。 考えて。 もっと空間まっすぐば——って。 その時に頭と手入れられる？すぐ離れていいからね。 唐突にストップ。ゆっくり形からいいですか？ それが一個の大きい器だと思って。そこから、すーっとゆっくり。服を脱ぐように。その形から。 全員〇〇（学生B）歩き。〇〇歩きの中でバリエーション。お互いを感じて… 外見なさい、空間見なさい。 またゆっくり床に。ゆっくりだよ。床に体が溶けるように。私にとってそれはゆっくりではない。</p> |
| F.O. | <p>雨の音聞いて。 はい、ちょっと集まって。</p> |

4-3 まとめ

最後のまとめとして山田が18分かけて話したことは、以下の3つであった。

1つ目は、1人1人が「クリア」でなければならないということである。そして、クリアになるためには、「自分の思い込みを捨てること。やっているつもりという気持ちを捨てること。やれているか、やれていないかというジャッジを自分でできるかということ」と説明した。身体のトレーニングについても、「自分で伸ばしているつもりでも腹筋が弱ければね（その動きはできない）。この筋肉なんだよ。ここを緩めちゃったら落ちちゃうんだよ。…すごく物理的なことなの。そういうことを積み重ねていかないと、体の輪郭が曖昧になっちゃうの」「その（クリアである）ためには何をしないといけないか、やっぱり考えないとね。やっぱり物質としての体を考えないと。手が挙がるっていうことはどういうことか。横もね。基礎をきれいに。そうした時に、興味が即興的なものになるのね」。そして、自分から学生への助言は、「速く動けるようになるということ。ゆっくり動けるようになること。この2つ」だと述べ、「中途半端は嫌」だけど、「中途半端は（クリアであることを通過した先に）必然的に生まれてくるかもしれない」という話をした。

2つ目は、人に見られるダンスを引き受けるということである。

この授業は最後に公演を行うことを目的としているため、今日の授業ではこのクラスの公演に合うダンスをやろうというねらいで行ったことを伝えた。つまり、「見る、見られるという関係を引き受けるダンス」である。「観客がいるのかいないのか、皆だけでやっているのかで全然違うの。（略）いつも私はあなたたちの授業の中で、私は常に他者なの。必ず。その意思を私は持っているわけ。（略）振付とか言うと、何かまとめとかやらなきゃならないっていう方向性の不安じゃない。（略）だけど、（授業の）後半になったら不安なんてものじゃなくなると思うよ。恐怖になると思う。多分ね。でもその恐怖が何に変わるかっていうところね。でも、その恐怖をやっぱり引き受けないと人の前には立てない。だから、逆に言うと、私は皆さんにも〜っと不安になってほしいのね。不安になってから何かを獲得するのよ」と、人前で踊ることの覚悟について話をした。

3つ目は、見付けた動きをもっと複雑に深めていくことである。

まずは、学生に対し、今日の振りを「使い捨てにしたくない」ので、「その気があったら、今日の振りを絶対忘れないように。（略）このムーブメントが自分の体で育つためには、（実演しながら）姿勢とかもうちょっとこうばーっと。手は後ろに向かってこうやって。前に向かって力を加えてこ

うやって。これによって動きが全然違います。多分。そういう細かい所を探しにいった」と、課題を出した。また、今日動きを提案しなかった4人に対しては、次回の授業では4人の動きを行うことを伝え、次回に向けて振りを変えてもいいことを伝えた。

そして、今日の授業で学生が見付けた動きに対して、「クオリティーをもうちょっとあげてもいいんだって。ただジャンプするとか、足をモゾモゾとか言っていないで、どんなモゾモゾなんだってことを全部やってきてごらん。もっとハードルあげていいと思う。体をモゾモゾして、足をインにして、インになったら足を搔いて下さい。また離して行って、片側だけ上げて下さいとか、それでいいの。そういうふうにもっと複雑にしてみてください。他の人の振りもね。楽しいよ。」「(私は)面倒くさいのが好きなんです。(略)面倒くさいのって、ゲームとか謎を解いていく喜びがあるじゃない。(略)自分の発見したものの中にさらに謎を深めていく。逆じゃないですか、普通は。見た時は面倒くさいなっていうものに対して自分が入っていくじゃないですか。でも、最初自分の見付けるもの(動き)って単純じゃない。待つとか、ジャンプするとか、転がるとか、本当にある意味単純でしょ?(略)今度そこにかに謎を深めていくか。そうすると、ダンスがめちゃくちゃ奥が深く、楽しくなるんです」と、見付けた動きをいかに深めていくかについて話をした。

5. 山田の指導の特徴と、学校教育における表現・創作ダンスの指導に向けて示唆されたこと(結論)

本研究では、現代舞踊家山田せつ子が、映像・舞台芸術を専攻する大学生を対象として指導したダンスの実技授業1回を対象とし、その指導内容と指導言語から、山田の指導法を明らかにすることを目的とした。

その結果、以下のような特徴があることが明らかになった。

- ①山田の指導は、ストレッチや身体トレーニングの後に、即興あるいは即興から作品創作、まとめ、という流れで行われること。
- ②1回に3時限をあてて授業を行っており、それぞれの活動に十分時間をかけて行っていること。
- ③身体トレーニングは踊る身体の強度をつくるために重要であると捉えており、1つ1つの動きの説明や実施に十分時間をかけていること。
- ④即興の方法としては、基礎的な動きを練習し、その動きを基に山田の指示で徐々に自由度を増し段階を踏んで即興を行うという方法と、円の中に入って踊る(全員自由に/踊るのは4人のみという条件あり)というルールのみでの自由即興の2つの方法を用いていたこと。
- ⑤自由即興は作品創作へとつなぐ即興であり、即興の後、学生は自分の動きを振り返り、キーワードとなる動きを見付け、その動きを整理して他の学生に振付けし、作品に構成するという方法を用いていたこと。
- ⑥表現するのではなく、「知覚」することを重視し、呼吸法との関わりで具体的実践的に学ばせていたこと。
- ⑦生まれた動きは、自分にとってどんな感じがするのか、どう見えるのかを考えさせていること。
- ⑧動きの空間・時間性について変化を付けることを学ばせていたこと。
- ⑨各活動の後のまとめにも十分時間をかけ、即興等で踊る際のポイントや、学生への課題、自身の舞踊観を伝えていたこと。
- ⑩受講生が9人であったことにも拠るが、1人1人の動きを見て、個別に丁寧に指導を行っていた

こと。

⑩1人1人の学生が自分の体と向き合い、考え、自分の動きを見付け、明確に意識化する時間を十分にとっていること。

研究対象とした授業は映像や舞台芸術の専門家を育てることを念頭に置いたものであり、そのねらいは異なるが、小中高等学校における表現・創作ダンスと同じく即興および作品創作を内容とした授業であり、即興および即興から作品創作への進め方は有効な指導例となろう。

また、山田の指導法から、表現・創作ダンスの授業では、以下の点が今後検討すべき課題ではないかと考えられた。

①学校教育では、イメージとの関わりを手がかりとした題材による即興が中心であるが、イメージを表現するのではなく、身体で感じる、知覚することを重視した即興の指導を今後取り入れていくこと。

②まずは教師のリードにより、気軽に、楽しく、いつの間にか踊ることができるよう導くことも大事であるが、特に中学校3年以降の選択制の授業では、生徒1人1人が自分の身体や動きと向き合い、考え、意識化させることをより重視していくこと。そのためには、1人で活動する時間を十分とってから他者と関わる活動を行うことや、振り返りの時間を重視することが考えられること。

③最後に、即興で動きを生み出すための身体トレーニングをどう考えるかが重要な課題であること。

バレエなどのダンステクニックの他、武術など様々なボディトレーニングを行い、踊る身体をつくることは、山田に限らず現代舞踊家の多くに共通した見解であるが、山田は2008年に筆者が行ったインタビューの中で、18才未満の子どもを対象とした即興の指導についての質問に対し、次のように答えている。

「形のあるものに触れることは、すごい重要。まず、バレエじゃなくても良い。武術でも良い。太極拳でも良い。何でも良いから、ただ自分が思いついたことじゃなくて、ながーい年月の中で、人が体と向かい合いながら発見してきたものが含まれているもの」。だから、体育の授業で即興をやるとしたら、「例えば45分あったら、その内の15分間は必ず一斉にストレッチをして、形のあるものをやって、何でもいいですよ。呼吸…、吸って、はいて、を正確にやろうってことだけでもいい。それから即興やって下さい。それをしないと、深まらないと思う。そういう風に或る引っ張るものが無いと。ただ即興では。今の教育と一緒にじゃない？自由が大事っていうだけ。自由は大事だけど、何のために自由になる必要があるかってことでしょ？」

「何のために自由になる必要があるか」、すなわち「何のために即興をする必要があるのか」。

初心者に、気軽に、あっという間に心と体が没入して踊る醍醐味を味わわせることができるという理由だけでなく、「自由」という意味を考えることが必要であろう。

即興や作品創作をすることによって踊れる体や身体感覚を育てるだけでなく、踊れる体をつくるための基礎的な動きを授業に取り入れるか、取り入れるとしたら「形」のあるものにするのか、何を取り入れることができるのかについて今後考えていきたい。

以上、現代舞踊家山田せつ子の指導の特徴と、そこから学校教育における表現・創作ダンスの指導に向けて示唆されたことについて考察してきたが、分析対象とする授業などの事例を増やし、山田の言説ともあわせ、考察を深めていくことを今後の課題としたい。

謝辞

本研究は、科学研究費（課題番号19500503）の助成を受けたものである。

また、本研究にご協力いただきました現代舞踊家山田せつ子氏に深く感謝申し上げます。

引用・参考文献

細川江利子（2008）体と思考が対話する―即興―山田せつ子. 女子体育50（4）：6-9.（社）日本女子体育連盟.

細川江利子（2010）現代の舞踊における即興―山田せつ子（1950-）を事例として―. 埼玉大学紀要教育学部59（1）：59-71.

資料

山田せつ子への細川江利子によるインタビュー資料（2008年2月24日東京にて実施）一部記録が細川（2008）に所収.

(2013年10月31日提出)

(2013年11月21日受理)