中学校体育科におけるボディパーカッション教材による実践の試み
── 男女共習による『現代的なリズムのダンス』の実践事例として ──

山口　英司*・津守　真治*・海野　勇三

A Case Study of Teaching ‘Body Percussion’ in Physical Education

YAMAGUCHI Eiji*, TSUMORI Shinji*, UNNO Yuzo
(Received August 5, 2008)

キーワード：体育授業、ボディパーカッション、男女共習

はじめに

新学習指導要領では、中学校の第1学年及び第2学年においては、「A体つくり運動」から「H体育理論」までについて、すべての生徒に履修させることとなっている。これまでは、体つくり運動、器械運動、陸上競技、水泳、球技などがある中、ダンスは、男女が共に履修する種目としてはとらえられず、どちらかといえば女子の履修する種目という認識がなされていた。しかし、新学習指導要領によって、ダンスは男女共にすべての生徒に履修させることとなり、これを受けて、現場では、女子だけの履修種目という認識を一新させ、その取り組み方にも工夫が必要となった。

図1　ダンス領域の構造

		音(リズム) 定型	音(リズム) 自由
所作	定型	☆フォークダンス ソーシャルダンス → 盆踊り ↓ ↘	クラシックバレエ
所作	自由	☆現代的なリズムのダンス エアロビクスダンス ヒップホップ	☆創作ダンス

（参考文献：山口大学教育学部保健体育科　授業配付資料）

新学習指導要領のダンスの項には、フォークダンス、創作ダンスに加え、現代的なリズムのダンスがあげられている。これらのダンスを構造化すると、**図1**のように表される。その中で、今回取り上げる現代的なリズムのダンスは、音（リズム）が定型であり、所作が自由である区分に配置されているように、音楽に合わせて身体を自由に動かすことが最大の魅力である。自分の動きやすいビートとテンポを選んで、自然な弾みやスイングなどのように身体の中からわいてくる動きを大切にし、気持ちよく音楽にのって踊ることが重要なのである。

しかし、思春期を迎えた中学校期の生徒にとって、「踊る」ということに対しては、恥

*山口大学教育学部附属山口中学校

ずかしさの方が先立ってしまい、実践することが大変難しい。しかも、本校の授業形態である男女共修となると、なおさらのこと、異性の前で踊ることを拒否する生徒も多い。これらは、「他人は踊っている自分をどんな風に見ているのだろうか。」「踊っている自分を見て他人はどう思っているのだろうか。」などの不安が頭の中をよぎるために起こるものである。しかし、何らかの実践的な手立てによってこの不安を取り除くことができれば、「踊る」という、全身をつかって表現する意欲にブレーキをかけるものがなくなると考える。

そこで以下では、全身を使ってリズムを刻み、自由に表現しようとする生徒を育てるため、現代的なリズムのダンスにボディパーカッションを取り入れた授業実践を試みたので報告する。

実践事例：

3年「リズムを全身で表現する－ダンス（現代的なリズムのダンス）－」

本実践は、中学校3年生を対象に、現代的なリズムのダンスに取り組んだものである。全身を使って表現することによって、自己中心的な楽しさや、爽快感を得るだけではなく、自分の感じ方や工夫を素直に表現しながら、仲間と共にお互いの違いや良さを認め合い、表現したことが他者に理解してもらえる喜びを味わうことのできる授業を目指した。

① ダンス（現代的なリズムのダンス）に込めた意図と単元の計画

本校では、毎年学園祭の体育部門で、表現係が中心となって「よさこいソーラン節」のダンスを制作し、披露している。その感想には、「全員で呼吸を合わせて踊ることができて楽しかった」といったものが多く、集団で踊りをつくりあげることに充実感や満足感を得ている様子だった。しかし、実際の生徒たちの踊りは、表現係がつくった振り付けを一生懸命に覚えて踊っているだけで、曲のリズムにのって、体を弾ませたり、スイングしたりするような、体の中から自然にわいてくる動きを行うことによって、自己を解放する楽しさを味わっているわけではなかった。

そこで今回は、自己を解放し、全身で表現する楽しさや喜びを味わわせるために、自分の

表1　単元計画の概要（全9時間）

	学習計画	具体的活動内容
Ⅰ	ボディパーカッションにふれる。（1時間）	★音楽に合わせて、手と足を叩いてリズムをとってみる。 ★身体のいろいろな場所を叩いてリズムをとってみる。
Ⅱ	自分たちのキーワードとリズムを決め、練習する。（3時間）	★グループを決定し、表現するキーワードを決める。 ★キーワードを表現するためのリズムを考え、仲間と一緒にリズムを刻んでみる。 ★キーワードから連想されるイメージをもとにリズムをつくり出し、ボディパーカッションで表現する。
Ⅲ	グループごとにつくったボディパーカッションを発表する。（2時間）	★中間発表会を行い、自分たちの表現方法を確かめる。 ★他の班がどのようにイメージを表現しようとしているか観察する。
Ⅳ	表現方法を考えながら練習する。（2時間）	★リズムを刻むだけでは表現しずらい部分を、全身の動きで表現する。 ★キーワードがうまく表現できているか確認する。
Ⅴ	完成したボディパーカッションを発表する。（1時間）	★グループごとに、制作したボディパーカッションを発表する。 ★キーワードをうまく表現できたか確認する。

体をつかって表現したことが、他者に理解される喜びを感じることのできる場づくりという点に重点を置いた授業を展開するため、ボディパーカッションを取り入れた授業を行うことにした。表１は、本単元の学習計画の概要である。

ボディパーカッションは、体の様々な場所をたたいてリズムをつくり出すことで、軽快なリズムにのって弾みながら、揺れる、ステップを踏みながら手をたたく、などの自由な動きの中で全身でリズムを刻むことができる。また、恥ずかしさやためらいから、ダイナミックに体を動かすことが苦手な生徒も、体を叩くという単純な動きを友達と一緒にできるため、安心して活動に参加できる。

また、授業のプロセスでは、男女別に6〜7人のグループをつくり、それぞれにボディパーカッションで表現するキーワードを設定させ、自分たちのボディパーカッションを見た他の生徒に、自分たちの表現しようとしているキーワードを予想してもらうという場面を仕組むことで、表現したことが他者に理解される場を設定した。それと共に、どうにかして表現しているグループのキーワードを当てようとすることで、他者の表現を理解しようとする学習の構えを生み出そうとした。

② 授業の実践の経過

今回のボディパーカッションをダンスの授業で取り入れるにあたり、生徒のボディパーカッションに対する認識を深めておくために、音楽科に協力を仰ぎ、事前に音楽の授業でボディパーカッションを実施してもらった。担当教諭に感想を聞いてみると、「３年生はあれだけ合唱が上手なのに、こんなにリズムがとれないとは思わなかった。」という意外な返事が返ってきた。しかし、ボディパーカッションに対する関心は旺盛で、何とか作り上げようと試行錯誤しながら練習しているということだった。これらのことから、この時点では、リズムを身体で感じ取り、自然と身体が動き出すような生徒は少ないということが分かった。

そこで、リズムを刻むことの面白さを伝えるため、最初は簡単なリズムを全員で叩いてみることから始めた**（単元計画Ⅰ）**。

生徒に、「日頃から慣れ親しんでいるリズムをあげてみよう。」と問いかけると、３・３・７拍子や、４・４・６拍子などがあげられた。

そこで、それらをまずは手だけを使って叩いてみると、これまで何度も刻んだことのあるリズムのためか、不思議なくらい全員の手を叩くリズムはそろっていた。その事に生徒たちは喜びを感じたようで、叩き終わると同時に「おー」という歓声が上がった。

次に、少し難易度を上げ、そのリズムを手と足を使って叩いてみるように告げた。これも生徒たちは１度でリズムをそろえることができた。そして、手とももと足を使って叩いてみるといった、徐々に体のいろいろな部分でリズムを刻む体験をさせていく中で、生徒たちは、徐々に難しくなる

課題に真剣な表情で活動しながらも、できあがったときには歓声が上がり、楽しそうに活動していた。身体に染みついているリズムだからこそ、自然と手と足を動かすことができ、そして、それを周りの友達と合わせることで、リズムを身体で刻むことの面白さを感じさせることができた。

次に、教師が用意した２種類の音楽（QUEEN／We Will Rock You・The BOOM/風になりたい）を聴きながら、自分たちでその曲にあったリズムを刻んでみるという活動を行った（**単元計画Ⅱ**）。これは、３・３・７拍子や４・４・６拍子などの、決まったリズムを叩くという活動から少し自由度を広げ、自分の耳で聴き取ったリズムに合わせて、自由に体でリズムを刻んでみることで、さらにボディパーカッションの楽しさを感じさせるために仕組んだものである。生徒たちは思い思いに全身を叩きながらリズムを刻み、仲間と音を合わせながら、叩いた部分が真っ赤になるほど熱中して取り組んでいた。

ボディパーカッションに対する認識も深まり、もっと多くのリズムを刻んでみたいという気持ちが生徒の中に芽生え始めたところで、他者に理解される表現づくりのための、キーワード決めを行うことにした。

これからキーワードを設定し、ボディパーカッションを制作するにあたり、ダンスの授業の学習形態として、個人でのダンス制作は、これまでダンスを授業で経験したことのない本校の生徒にとっては難しいと判断したため、グループ学習を選択することにした。しかも、これまでの授業は男女共修で行ってきたが、ダンス制作の過程で、できるだけ恥ずかしさによる制作意欲の低下を避けるために、今回は、男女別の 6～7 人のグループを編成して取り組むこととした。

今回のダンスの授業で最も重要視していることは、自分たちで表現したものが他者に理解してもらえる喜びを味わわせることにある。そのため、今回は、自分たちの設定したキーワードをボディパーカッションで表現し、それを見ている他の生徒に予想してもらうという連想ゲーム的な要素を授業の中に取り入れることにした。その際、キーワードが一つだけだと単一的な表現になってしまうため、２つのキーワードを設定することで、表現に広がりを持たせることができるようにした。

図2 グループで設定したキーワード

夏	ジャングル
暑い 日差しが強い 海 かき氷 キャンプ アイスクリーム 花火	汗 大きい木 ツル(植物) 森 自然 巨大化 動物

【生徒のワークシートより】

キーワードを決める際、グループで話し合いをさせたが、実に様々な意見が飛び交っていた。あるグループは、「迫力」というキーワードを設定し、それに対するボディパーカッションの制作イメージとして、大きい音・勢い・足で踏みならす音というものをあげていた。

一方、具体的なものをキーワードにあげたグループでは、「ジャングル」というキーワードに対し、森・雨・先住民族・動物・巨大化といった、実に想像力豊かな意見を出し合っていた（図２）。この頃から、生徒の中にこれらのイメージをリズム化することへの挑戦心が芽生え始め、話し合いながらも自然と手を叩いてみたり、足を踏みならしてみたりといった行動が目立ち始めた。そして、生徒も我慢しきれなくなり、早くボディパーカッションの制作に入りたいという要望が多数出てきたので、いよいよグループごとにリズムづくりを始めることにした。

制作の初期の段階では、**単元計画Ⅱ**の時に行った、ボディパーカッションのイメージが強いせいか、そのときにみんなで刻んだリズムを真似するグループが多く、ほとんどのグループが同じようなリズムを叩いていた。おそらく、この段階では、グループで仲間と同じリズムをそろえて叩くことに喜びを感じている生徒が多かったため、このような現象が多かったのだと考えられる。

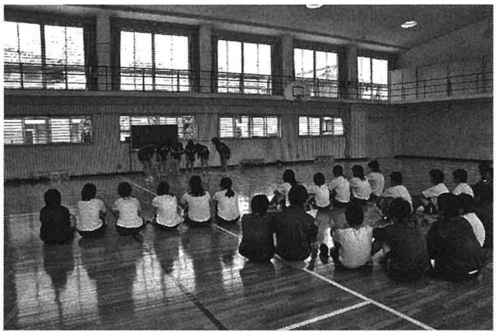
しかし、時間の経過とともに、生徒たちはいろんなリズムを身体で刻んでいくようになった。「花火」を表現しようとしているグループは、手・もも・足のそれぞれの場所を叩くときに出る音の種類をうまく組み合わせることで、花火が打ち上げられてから空中で大きく花開き、そして地面に向かって輝きながら降りてくる様子を表現しようとしていた。

また、「ジャングル」を表現しようとするグループは、テレビでアマゾンのジャングルに住む人たちが、喜びを表現する踊りを踊っていたシーンをヒントに、そのときに奏でられていた音楽のリズムをボディパーカッションに取り入れていた。

このように、多種多様なリズムをつくり出し、それらを一生懸命つなぎ合わせてボディパーカッションを制作する生徒の姿が見られ、授業は順調に進んでいたのだが、ここで、より制作に集中できるようにと教師が配布した１枚のプリントが、それまでの生徒の自由な制作意欲を奪う結果となってしまった。

単元計画Ⅱの１時間目の終わりに、できあがったリズムを次の時間まで忘れないようにするため、リズムを記録するプリントを各グループに配布した。しかし、次の時間になってみると、それまでお互いの顔を見合いながら自由に自分たちの表現をつくっていた生徒たちが、全員楽譜の周りに円をつくり、下に置いてある楽譜を見ながら一生懸命身体を叩いているといった光景が目立つようになってきた。そして、生徒たちの目は常に楽譜に書いてある音符を追い始め、その通りにリズムを刻めなかったことに対して不満を言い出すなど、いつの間にか、ボディパーカッションでキーワードを表現するという目的から、決められたリズムをいかに上手に刻むかというところに焦点が移ってしまい、生徒の表現を小さくしてしまう結果となってしまった。

そこで、**単元計画Ⅱ**の２時間目の終わりに生徒たちを集め、もう一度、今回のボディパーカッション制作の目的を確認し、表現にできるだけ広がりを持たせるように指示した。



単元計画Ⅲでは、グループごとに自分たちのつくったボディパーカッションの中間発表会を行うことによって、現時点の自分たちのボディパーカッションを見た他の生徒が、どんなイメージを頭の中に描くかを確認した。

この中間発表会では、事前に自分たちのグループが表現しようとしているキーワードを一切他の班に明かさず、自分たちのボディパーカッションを見て予想してもらうという方式で行った。また、事前にワークシートを配布し、自分たちの現時点でのボディパーカッションを見た他の生徒は、こんなイメージを持ってくれるのではないかという予想を記入させておいた。

中間発表会を行う場所に関しては、最初はステージ上での発表を考えていたが、表現しやすい雰囲気をつくり出すためにも、フロアで行うことにし、発表者を中心にして他の観

察者は扇状に座って行うことにした。そして、１グループずつ発表してもらい、発表が終わる度にグループごとに話し合って、どんなキーワードが隠されているのかを予想した。授業の後半では、発表したグループごとに、みんなでそのグループがどんなキーワードを表現しようとしていたのかを発表しあった。その際、予想したキーワードだけを発表するのではなく、そのグループのボディパーカッションのどの部分を見て、そのキーワードを予想したのかを詳しく説明させるようにした。この中間発表会ではまだ表現したいキーワードを他の班が予想できるとは思っていなかったが、意外なことに、ほとんどのグループのボディパーカッションが、見ているグループにしっかりとキーワードを伝達する事ができたようで、自分たちが事前に用意したキーワードに近い言葉を他のグループがあげるごとに、「おしい！」「近い！」といった言葉や、ずばりキーワードが出たときには、「やったー！」と歓声が上がるなど、この中間発表会を通して、生徒たちは自分たちの制作したボディパーカッションに自信を持つと共に、他者に自分たちの作品が認められていることに喜びを感じている様子だった。

しかし、今回の中間発表会のねらいは、生徒に喜びと自信を持たせるだけではなく、他のグループの発表を観察し、キーワードを予想することで、新たな表現方法に気づくことにもある。これまでは、どちらかといえばリズムをつくり出すことに集中し、キーワードにあったリズムを考えながら、みんなでそのリズムに合わせて身体を叩くことがほとんどのグループで行われていた。しかし、今回のダンスの授業のねらいは、「リズムを全身で表現する」ことである。したがって、設定したキーワードに対し、自分たちがつくったリズムだけでは表現しきれない部分を、身体の動きで表現することで、表現に広がりを持たせることができることに気づかせることが必要となってくる。

そこで、ただその場で足を踏みならすだけで力強さを表現しているのではなく、数人で思い切りジャンプして両足で地面を踏みならすことで、より具体的に力強さを表現していたり、隊形移動を工夫したりしているグループについて取り上げ、紹介してみた。

すると、生徒たちはボディパーカッションの音楽的な要素である、リズムを刻んで美しい作品をつくるという部分から、ダンス的な要素である全身を使って表現するという部分にも気がついた様子で、さらに多くの表現方法を探して活動し始めた。

単元計画Ⅳでは、前時の中間発表会で新たな表現方法を模索し始めた生徒たちが、グループごとに、自分たちのボディパーカッショ

ンに工夫を加えていくことになった。

このとき、生徒からは次々に制作に関する質問が寄せられた。「声を出してはいけないのか。」「物を使ってはいけないのか。」など、これまでの身体を叩くという単純な動作のみの表現方法から何とか抜け出して、もっと多くのことを表現したいという生徒の要望が相次いだ。

例えば、「祭り」を表現しようとするグループが、「わっしょい！」という威勢の良いかけ声と共にボディパーカッションをしたとしても、それはかけ声の言葉によるイメージのみでキーワードが相手に伝わってしまうため、表現することの面白さを欠くことにつながる。しかし、声をつかって表現するという点に着目した生徒の意見を大切にし、声を出すことによってさらに他の表現方法を見いだす事も考えられたため、「オー！」「ヤー！」などの単純なかけ声であれば許可することにした。

このように、あくまで表現しようとする意欲を損ねない程度の約束事を基本に、生徒が意欲的に制作活動を続けられるようにすることで、グループごとに個性的なボディパーカッションが完成し始めた。

「花火」を表現しようとしているグループは、**単元計画Ⅱ**の段階では音の種類を変化させることによって花火を表現しようとしていたが、さらにそれに改良を加え、隊形移動によって花火が開く様子や火花が散る様子を表現したり、祭り囃子のリズムを所々に取り入れることで花火と同時に祭りの雰囲気も表現して、実ににぎやかなボディパーカッションを完成させていた。

全グループが、中間発表会の時に伝えきれなかったキーワードを、何とか身体で表現して今度こそすべてのキーワードを当ててもらおうと必死になっており、細かい部分までどうやったら表現できるかを、意欲的に話し合いながら活動する生徒の姿があちこちで見られた。

単元計画Ⅴでは、完成したボディパーカッションをみんなで発表し合い、お互いのキーワードを予想しながらうまく表現できているかを確認し合った。

どのグループも、明らかに前回の中間発表会の時の作品とは比較にならないほど多様な表現方法を取り入れており、見ている生徒たちも、「すごい！」「うまい！」などと、口々につぶやきながら鑑賞していた。それと共に、他のグループの行ったボディパーカッションで、自分の気に入ったフレーズや、テンポのいいリズムなどを見た後は、数人でそれを真似してみるなどの活動も見られ、まさに体をつかって表現することを楽しんでいる様子だった。以下は授業を終えての生徒の感想である。

【生徒の感想より】
- 自分たちのキーワードは音だけでは表しにくいので困っていたけど、無理に音で表そうとしなくても、体をつかって表してみたらいいと思った。
- キリッとした感じと、柔らかい感じの差が出せた。でも、体全体を使えばもっと表現できそうな気がする。

実践の総括と今後の展望

全身を使って表現するダンスの楽しさとは、２種類あると考えている。一つ目は、音楽やリズムに合わせて体を動かし、自己を解放することで得ることのできる爽快感であり、二つ目は、自分が表現したことを他人に見てもらい、自分の表現したかったことが他者に伝わることで感覚を共有することのできた喜びを感じることである。今回は、後者の喜びを感じることによって、もっといろんなダンスにチャレンジしようとする意欲を生み出し、それらが最終的に前者の喜びである自己開放につながると考えて授業を進めた。

そのため、特に重視したのは、中間発表会後の新たな表現方法の幅に気づくために行った全員での意見交換である。なぜなら、ここでの活発な意見交換により、新たな表現方法を見つけ出した喜びと、それをやってみたいという意欲をもたせることができれば、さらに多様な表現をしようとする生徒が増えていくと考えていたからである。

中間発表により、他のグループの様々なボディパーカッションを見た生徒は、頭の中に浮かんだイメージを、「力強い足踏みと、ダイナミックな手足の動きがアマゾンを予感させた（Aグループ）」「広がって手を叩くところが花火みたいだった（Bグループ）」「笑顔で楽しそうに踊っているのを見て、明るさとかわいらしさを感じた（Cグループ）」などと意見を次々に出してきた。Ａのグループは、両足で飛び上がって地面を踏みならす動きと、両手を頭上で大きく打ち鳴らしている姿に圧倒され、体の動きの大きさに着目した意見を発表した。Ｂのグループは、円になって広がりながら手を叩き、打ち上げ花火の音と様子を表現しようとしたグループの隊形移動の工夫や手や足の動きに着目した意見を出した。

ほとんどのグループが、発表側が意識して制作した部分と見る側の着目点が一致しており、設定したキーワードに近いイメージを頭に描くことができていたが、Ｃのグループは、発表している生徒の表情に着目し、「全員が楽しそうに笑顔で踊っているのを見て、明るく楽しい雰囲気を感じた。」という意見を出した。このことをすぐに発表グループに聞いてみると、特に意識していたわけではなかったらしく、「私たちの表情を見て、キーワードを予想されるとは思わなかった」と発言した。授業を始めた当初、生徒の考える「ボディパーカッション」による表現は、リズムと音に重点を置いたものであり、いわゆる「耳」からの情報を中心とする表現だった。しかし、その後の活動や中間発表会を通して、生徒は「耳」からの情報に「目」で見た情報を加えることによって、さらに多様な表現をつくり出せることに気づくことができた。また、全員で手や足を叩きながら、同じリズムを刻むことができる一体感や充実感を味わうという楽しみ方に加え、どんな動きを加えればもっとキーワードを表現できるだろうかという、新たな表現方法にチャレンジするおもしろさも知ることができた。

その後の活動では、それまで以上に全身を使った大きな動きや、様々な隊形移動などで表現の幅を広げようとしている姿があちこちで見ることができた。特に、今回のダンスの授業全体を通して、運動が苦手で日頃の体育の授業では積極的に活動したがらない生徒も、グループの一員としてキーワードを表現することにしっかりと携わることができており、満足そうな表情をしている姿が印象的だった。

ボディパーカッションは、想像力の乏しいグループにとって、同じリズムを叩き続けるという単純な行動に嫌気がさし、制作意欲の低下につながっているところもあるなど、教

師の手だてをしっかりと考えていかなければならない部分も多くある。しかし今回のように、キーワードを設定し、目的意識を明確に持たせることができれば、テンポの良いリズム感と自由度の高い動きで、活動している生徒だけでなく、見ている生徒も軽快に刻まれるリズムに思わずのってしまいたくなるほどの魅力がある。今回のダンスの授業を進めていく途中には、休み時間などを使って数人で集まってボディパーカッションを楽しんでいる様子も見られた。これこそが保健体育科が求めている「運動したくなる意欲をもち、生活の中で実践する」姿である。今回の授業を通して、生徒は、「全身を使って表現する」ことの充実感や面白さを理解することによって、自分たちの表現に自信を持ち、もっといろんなリズムで表現を広げていきたいという意欲をもつようになった。

今後は、今回の授業により育てることのできた「表現しようとする意欲」をさらに高めるために、**図１**の構造図の中の、音楽が自由で所作も自由である「創作ダンス」を授業に取り入れたい。そうすることで、今回の授業以上に想像力を広げ、自分の頭の中にあるイメージを自由に表現する活動にさらに磨きをかけることができる。他者に表現したことが理解される喜びと、自由に体を動かすことの喜びを理解できた生徒であれば、教師の想像を遙かに超えた豊かなイメージや動きを作り出すことができるに違いない。

参考文献

山口大学教育学部保健体育科　授業配布資料

山田俊之（2000）：ボディパーカッション入門　音楽之友社