

からだからこころへの発信

―体ほぐしとダンス―

片岡 康子

「学校は子どもたちにとってのびのびと過ごせる楽しい場でなければならぬ。子どもたちが自分の興味・関心のあることにじっくり取り組めるゆとりがなければならぬ。また、分かりやすい授業が展開され、分らないことが自然に分らないといえ、学習につまずいたり、試行錯誤したりすることが当然のこととして受け入れられる学校でなければならぬ。さらに、

そのためには、その基盤として、子どもたちの好ましい人間関係や子どもたちと教師との信頼関係が確立し、学級の雰囲気も暖かく、子どもたちが安心して、自分の力を発揮できるような場でなければならない。」

〔「教育課程審議会のまとめ」より抜粋〕

右の一文を読んで、子どもだった頃の学校を懐かしく想いだす一方で、このような文章が書かれなければ

ならない学校の現実に胸を痛める人も多いと思います。教育課程審議会の審議（九八年六月）のまとめを受けて、二十一世紀の学校教育を検討した新学習指導要領が告示され（九八年十二月）、昨年、解説書も出版されました。

二十一世紀の学校はこの一文のような姿を取り戻せるのでしょうか。

執筆依頼を受けた事を機に、協力委員として関わった「体育」はどう変わろうとしているのかについて、体ほぐしとダンスを中心に述べさせて頂きたいと思えます。

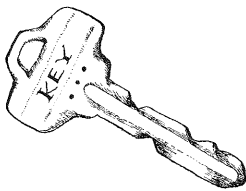
「体ほぐし」と「リズムダンス」の導入

体育に関する内容は「心と体をより一体としてとらえる」（人間の全体性をとらえる）という観点から見直しが行なわれました。体だけではなく、心と体という視点が打ち出された体育の改訂は今回が初めてのことでした。学習内容に関して特筆すべきことは三点あ

りますが、その二つが体ほぐしとダンスです。

すなわち第一点は、これまでの「体操」領域が「体づくり運動」という領域名称に改称されて、その内容の一つに新しく「体ほぐしの運動」（自分の体に気づき、体の調子を整え、体と心を解放して他者と交流する活動）が設けられたことです。からだにはいろいろな文字表記があり、それぞれに語義規定をして使い分けがなされておりますが、今回の学習指導要領では「体」が使われました。

第二点は、「ダンス」領域の内容に初めて、リズムダンス（中学・高校では「現代的なリズムのダンス」）が新しく導入されたことです。学習内容厳選という状況にあって、ダンスだけは、これまでまでの主内容、①表現・創作ダンス、②フォークダンスに加えて、③リズムダンスが導入されたのですから、ダンスへの期待の大きさが推し量られます。



リズムダンスは軽快なロックやヒップホップなどの現代的なリズムにのって、リズムのとり方や動きを工夫し、相手と自由に開わり合って踊るのが楽しいダンスです。どの時代にもつい踊りだしたくなる状況で自然発生する新しいダンスがあり、また、幼児が音楽ひとつで自然にリズムをとって踊りだす姿を見れば、リズムダンスは人間にとつて本来的な欲求に根ざしたものであることが分かります。リズムダンスはこうした時代の「今」の感覚と、踊りへの原初的なエネルギーに溢れたダンスであり、子どもにも身近に関心や欲求が高く、すでにダンス学習の導入をはじめ多くの場面で実践され、「体ほぐしの運動」との関連でも注目されています。

ダンス学習が他の運動領域と異なる特徴的な点は、①体と心のスイッチオン（心身解放）から始まる、②「みんなちがって、みんないい」、個の違い（個性）が生きる多様な学習内容と活動、③ゴールフリー的な学習―プロセス重視・体験重視の学習、④仲間との豊

かな開わり合い（交流）、などです。「体ほぐし」の新設は、ダンス授業の導入に行なわれていた数多くの実践が弾みになってのことからしても、「心と体をより一体としてとらえる」という今回の改訂の精神に合致する領域として、ダンスが再評価され、その可能性が見直されたということができます。

さらに第三点は、これまで「技能」と「態度」の二つの柱で構成されていた学習内容に「学び方」が加わり、自ら課題を設定して・考え・実行する力（生きる力）を育てよう、ということが推進されました。数年前から学習評価の観点は技能と態度に、関心・意欲、思考・判断が加わり、技能中心を脱却しつつありましたが、その方向性が一層強まることとなります。

今回の改訂は、頭ばかり使ってからだで体験・表現することが少ない、また人間同志の交流が少ない、といわれる今日の子どもたちの状況を考へてのことであり、子どもたちが、それぞれ一人の人間として、どのような生活の場を生きてそこに存在しているのか、そ

の生の根源に触れるという視座から学習をとらえなおすことでもあります。他者との交流の場である体育、まさに「からだで学び、からだで表現する」体育、今、その重要性はますます高まってきているといえましょう。特に「体ほぐしの運動」と「ダンス」は、言葉をこえて自他の存在を大切な命として重く受けとめることができるような体験の場を豊かに仕掛けることができます。「からだで学び、からだで表現する」、このことの重要性は高度なテクノロジ社会に入って強く認識され、いま、すでに、国語や数学や理科でも成果を挙げている授業は少なくありませんが、本領を発揮する教科は体育だと思えます。

今の子どもたちが、からだで表現していくには、まず、からだの感覚を取り戻し、磨いていくための「体ほぐし」が大事になってきます。他者と触れ合いながら、からだをほぐすことによって、からだが弾み、笑いがあふれ、しおれていた植物が水を注がれて生き返るように、みるみる元気になっていくのです。「体ほ

ぐし」は、モノが支配する時代とは異なった、新しい時代をつくる人々を育てる教育の根幹でもあり、体育のあらゆる領域（例えば球技、陸上競技など）とも関連して行なわれる学習となります。

さらに、リズムにのって他者と触れ合い、いろいろな人と関わって踊る中で生きるパワーが漲ってくるリズムは、生活のいろいろな場に波及して交流の輪が広がるような（学校行事に際して、地域の祭りに参加して、老人ホームを訪問して踊るなど）学び方がなされると考えます。

癒しと蘇り

近年、様々なボディーワークが盛んに行なわれるようになっていますが、それらは肉体を鍛えることを目的とするのではなく、ストレスをためこみ、病気や慢性的症状に悲鳴をあげているからだの不自然な緊張を解き、悪い癖をのぞき、からだが自然に本来の機能を果たせるようにする（癒す）ことを目的にしています。

す。このようなボディワークは以下のように三つに大別できます。

ヒーリング（自己治癒）的なものは主に、健康の増進や自己治癒をはかるもので、物理的な肉体だけを問題にするのではなく、気と呼ばれるような生命エネルギーの流れを回復することが重要なポイントです。

セラピー（心理療法）的なものでは、からだに働きかけて心理的な問題の解決、すなわちトラウマ（精神的外傷）や条件づけの解除が試みられます。

メディテーション（瞑想）的なものには、古来から東洋を中心に存在してきたさまざまな修行法、究極的な心身の合一や宇宙意識の覚醒など、悟りにいたるための修行法が含まれます。

学校体育において「体ほぐし」や「ダンス」が注目を浴びる背景には、このようなボディワークがあります。これからの「体ほぐし」や「ダンス」においては、このような癒しのボディワークを視野に入れ、心身を解放し交流する特性を生かした活動内容と学び

の場を創りだしていくことが課題となります。その結果、癒されて終わりではなく、共に活動する魅力を築き上げて、創造的・積極的な心身の状態「蘇り」を生み出すことが可能になるでしょう。

好きなリズムやイメージに合わせて心のままにからだを動かしていく、手と手をつなぎ自他のからだに融れ合い、生きているからだのぬくもり、血の通ったからだを感じる、人と関わって踊るうちからだが弾み、高揚し、生きるパワーがみなぎってくる、自分を癒し、他人を癒し、共に喜び合い、共に蘇る、「体ほぐし」と「ダンス」はそのような場になっていくと思われれます。

「体ほぐしの運動」

次に「体ほぐしの運動」とは、どのような活動なのかを見てみましょう。

学習指導要領解説書では、次のような「行ない方」

の例が示されています。

①伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行なう

②リズムにのった体操など心が弾むような動作で運動を行なう

③互いの体に気付き合うようペアードのストレッチングを行なう

④いろいろな動作などでウォーキングやジョギングを行なう

この他にも多様な方法が豊かに工夫できますが、次に、ダンスと関連した「体ほぐしの運動」の活動例を紹介してみましょう。

①身近な遊びを楽しもう

いろいろなジャンケン、だるまさんがころんだ、

目隠し鬼などの遊び

②力をぬいて動こう

マッサージ、重さをゆだねる、あやつり人形

③身近にある小道具を使って動いてみよう

新聞紙、タオル、風船、割り箸、布

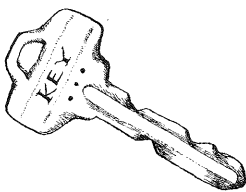
④体育館・校庭・自然などの環境探索

(目をつむって、あるいは目をあけて)

⑤コンタクトしよう

からだに触れる、体重をゆだねる・支える

体験した子どもたちは、例えば、触れるワーク（二人組で相手のからだに触れる）では、人の体の温かさ、触れられているときの温かさ、心地よさを感じた、共に生きている気がした、また目隠し歩きのワーク（一人が目隠しして、もう一人が手をつないでリードして歩く）では、初めて体験した地面の高低の恐さ、水道から流れる水に触れたときの感覚、頬に感じた空気や風の動きなどすべてが新鮮、本当にその人の身になるということの難しさを感じた、などの様々な感想が語られます。これらの感想から、ワークを通して、体で表現し合い・気



付き合う、ということに新鮮な驚きと心地よさを感じていることが分かります。

「体ほぐしの運動」はダンスとの接点を多くもっており、音楽にのって体に心地よい動きをする、人と交流しながらお互いの体に気付いていく、力のぬけた自由な体になって気分ものってくる、といった状況が導かれるような活動を工夫すると、子どもたちはいつのまにかダンスの世界に足を踏み入れているのです。

「体ほぐしの運動」は、当初、「心と体のほぐしの運動」という名称が適切と考えられたという経緯からしても、「からだからこころへの発信」、すなわち「体ほぐしから心ほぐしへ」、という運動です。また「体ほぐし」は、単純に「緊張」に対する「弛緩」という二元論的に対立概念でとらえるべきではなく、心ほぐし効果に留まらず、さらに集中して何事かをなすとげるとき「弛緩」(リラククス)した中での「緊張」という活動の状態を導きます方向軸を持つものであり、主体的な活動における自己コントロールを促進するよ

うに機能することが期待されています。

さて、示された指導要領をガイドラインとして、そこにどう関わっていくのか、それは私たち大人や教師自身の生き方そのもの問題になります。教師と子ども、子どもと子ども間にあるヒエラルキーを崩壊させ、学校という時空で、教師自身と子どもたちのそれぞれが抱えている生の光と闇をさらけだして新たに出会い共に生きる、という存在への深い洞察に関わってくるのです。生身のエネルギーをぶつけあい、委ねあい、支えあい、導きあい、生み出す(創造する)関係、「みんな、みんな、みんな、よい、よい、よい、よい」と、互いに慈しみ認め合う関係、すなわち同格の存在が調和しあい、分かち合う関係です。このような新たな関係性の中で、人間は、みんな同じく大きな力を発揮する存在であり、そこにいるだけで大きな価値を有する存在であることに、気づいていくと考えます。(お茶の水女子大学)