

身体性や感情を大事にした協働するダンスで 「人間関係形成能力」と「やりきる力」を育む

社会で必要とされているコミュニケーション能力とは、言語能力だけを指しているわけではありません。人間関係を築くには、対話はもちろん、ふれあいや感情の表出も大事。そのことを生徒が学ぶ、体育の実践を紹介します。

取材・文／松井大助
 撮影／竹内弘真



保健体育
米澤倫子先生

小学生のときからダンスを習い、モダン、ジャズ、クラシック、コンテンポラリーなどのダンスを習得。1999年より私立高校の教員に。2013年に神奈川大学大学院人間科学研究科を修了。院生時代の研究を通して、中学校・高校向けのダンスの指導プログラムも開発。

多様な人との協働に 体育の授業でチャレンジ

体育の授業という観点からクラスを眺めると、そこにはいろいろな生徒がいる。運動が得意な生徒、苦手な生徒、やる気のある生徒、冷めている生徒。多様なタイプがいて、まとまりにくい。

日体荏原高校の米澤先生は、実はそここそ、体育の授業の可能性を感じている。

「部活動のように、やりたい子が集まって頑張るのもすばらしいですが、体育のように、いろいろな子が混ざったグループで二つのことに取り組むことが、今は必要とされていると思うのです。社会に出てからもそうですよ。能力も考え方もさまざまな人と仕事をするわけですから」

多様な人との協働。生徒たちにそれを学んでほしいから、体育でダンスを教えるとき、米澤先生は宣言する。

「授業のダンスでは、誰もがができることをやるよ。踊りが得意、苦手、覚えが早い、遅いなど、いろいろあるけれど、個人差はあっていいし、振り付けはみんながほとんどできてから次に進むからね。できている子は『簡単すぎる』と思うときがあるかもしれないけれど、付き合っただけよ。みんなができるようになろう」

ステップを踏む、腕を振る、思いついた動きで曲のイメージを表現する。そうした振り付けに苦戦している子がいれば、特定はせずに「この部分が何人かまだできないよ。うだから、カウントでゆっくりやろう」とフ

オロオロする。一方で、ふざけていたために話を聞き逃して踊れなかった子については名指しで注意する。

非言語コミュニケーションや 対話の大切さを実感させる

米澤先生が指導するダンスにはもう一つ特徴がある。曲中に「人とかかわる」振り付けが必ずあることだ。ペアや数人で、手をつないで前に踏み出したり、腕を組んで回ったり。照れもあるのだろうが、そうしてふれあうだけで、生徒たちの頬や口元は二気にゆるみ「ニコッとした表情」になる。米澤先生はその瞬間を見るのが大好きだ。生徒たちも、話さなくても非言語コミュニケーションによってお互いの心が近づくのを実感する。

数時間教えて、クラスの雰囲気ができ

■ 1単元でのダンスの指導計画(高校1年生)

1・2時間目	オリエンテーション、ダンスについて、クラスの雰囲気作り、チーム編成、基本的ないくつかのダンスのステップを体験させる。
3・4時間目	簡単な振りを提示し、その後チームの中で生徒同士が確認し合い、教え合う時間を作る。その際、生徒たちは指先の動きや視線の方向を意識する。
5・6時間目	チームごとに振りのブラッシュアップ。生徒たちは振りの大小、強弱、緩急、また顔の表情についてもアドバイスし合う。
7・8時間目	チームごとに踊りをビデオ撮影、映像を見ながら生徒自身にチェックさせる。その後チーム内で互いに批評し合い、修正するように努める。
9・10時間目	テスト兼発表。みんなの前で、チームごとに発表する。その際うまくいかなかった部分の反省だけでなく、うまくできた部分については互いにほめ合う。

※時間数は目安。学年が上がるほど、生徒自身が振りを考える時間を増やす。



中学校・高校教員向けの研修風景。人とかがわる振り付けを入れたダンスを、先生自身も体験し、その効果を肌で感じていく。

てきたら、指導した振り付けを生徒たち自身で教え合う時間も取る。
 「この振りの次はなんだっけ？」
 「こうしたあとでジャンプして」
 さらに授業が進むと、今度はグループに分かれて、生徒たち自身が振り付けを考える時間を取る。ダンスが得意な子や、元気でリーダーシップのある子が中心になって振りを考えていくが、米澤先生がいつも言うのは「まわりの子にも『これはできる？』と聞いてあげてね」ということだ。教わる側の生徒にも「難しいところは『ここができないから簡単にして』などと意思表示をしようね」と伝える。
 最後に控えているのは、発表を兼ねたテスト。グループごとに練習したダンスをみんなの前で披露する。
 なかには、ダンスが得意な一部の子たちは踊れているが、ほかの子たちはできていないグループも出てくる。そんなとき、米澤先生は、そのグループを合格にはしない。

INTERVIEW



東京・私立 聖学院中学校・高校
 山本 享先生(左)
 高橋孝介先生(中央)
 武井貴先生(右)

研修で習ったダンスを授業で実践してみて、教材次第で生徒全員が達成感を得られると感じた

高橋：3年前に米澤先生の研修を受けたとき、まず私が楽しくて。しかも習った振りをうちの男子生徒たちに教えたら、過去のダンスの授業は反応がよくなかったのに、最初から盛り上がった。それ以来、研修を受け続けています。生徒たちは普段、黙っていてもわーっと走ったり騒いだりしています。彼らの中に「体を動かしたい」「表現したい」欲求はすごくあって、教材の工夫でそこを引き出せると感じました。サッカー部顧問なのですが、部員たちにもダンスを勧め、文化祭でサッカー部創作のダンスを披露するのが恒例になりました。そこで彼らは競技の勝ち負けとはまた違う満足感を得ています。

山本：私の専門は陸上なのですが、体育では、陸上や球技のように、結果や勝敗を競うことが生徒のモチベーションになることがあります。ただ一方で、生徒が勝ち負けばかり意識するようになると、苦手な子ほど運動嫌いになってしまう問題があります。私としては、体育の授業では、運動する「楽しさ」をまず感じてほしい。その点でダンスは、個人に技能の差はあっても、グループでこのレベルを目指そう、などといった目標の設定次第で、参加した生徒全員に達成感をもたらせます。そこに魅力を感じています。

武井：本校では、体育の授業や総合学習、文化祭などでダンスが比較的身近になっていますが、その経験が生徒のなかで如実に生きてきこともありました。オーストラリア、タイへの研修旅行があるのですが、以前は、海外に行っても生徒たちは現地の学生となかなか交流できませんでした。それが、習った踊りを彼らに教えることで楽しそうにやり取りすることができたんです。言語だけに頼らないコミュニケーションの重要性を実感させられました。

「全員で協力してダンスに取り組みむ」ことが今回の課題であることを伝え、再テストを宣告。その日までにグループのみんなをよく話し合っって踊りを仕上げるように求めていく。
 米澤先生も再び時間を取らないといかないので、負担は軽くないが、グループのなかですれ違っていた生徒たちが「なんとかコミュニケーションを取ろうとする」絶好の機会なので、妥協はしない。
 そうしてグループ全員で踊れるようになったら、晴れて合格！「みんなでやり遂げる達成感」を味わったところで、一緒に頑張った生徒同士でお礼を言い合っって、授業を締めくくる。

ダンスを専門とする米澤先生は、数年前から、中学校・高校教員向けのダンス研修を担当してきた。授業で使えるダンスのプログラムを、受講者の先生たちが体験する実技研修。2012年度より中学校でダンスが必修となり、高校でも選択した生徒が増えており、そこに対応しようとする先生も増えているのだ。
 研修に集まった先生たちは、初対面の人が多いので緊張した面持ち。けれども、生徒と同じように、人とかがわるダンスに取り組みむと、顔がほころんでいった。

「男子ならここは手をつなぐのではなく、肩を組むのもいいかもしれませんね」
 「先生がこのステップを難しいと感じるなら、リズムに合わせて1歩2歩3歩と足を出す、というのでもかまいません」
 生徒や先生によって踊りをアレンジできることを伝えながら、2時間の研修があつという間に過ぎていく。先生たちもダンスにはまり、名残惜しい空気が漂うなかで、覚えた振り付けを最後にみんなで踊って、研修は終了。踊り終わると、先生たちは笑顔で拍手をしてお互いを称え合っった。米澤先生が声をかける。
 「今先生方が味わった楽しさを、ぜひそのまま生徒たちにも届けてください」

東京都・私立 日体荏原高校



School Data

普通科 / 1904年創立
 生徒数(2013年度)1139人
 (男子834・女子305)
 進路状況(2011年度実績)大学57.5%・短大5.3%
 専門学校等23.4%・就職4.6%・その他9.2%
 東京都大田区池上8-26-1
 TEL 03-3759-3291
 URL <http://www.nittai-ebara.jp/>

Outline

東京都大田区にある日本体育大学の姉妹校で、高校・大学連携の教育プログラムにも力を入れる。全校生徒の約75%がクラブ活動に参加。生徒の2割弱は日本体育大学に進学し、同大学への進学者数では全国1位を誇る。幅広い進路に対応したカリキュラムの「総合コース」、体育系大学への進学や体育指導者を目指す生徒のための「体育コース」、文系・理系の大学への進学を目指す生徒のための「文理コース」がある。

- ①**表現**……自分らしさを表現できたとき
- ②**達成**……できなかった動きができたとき
- ③**脚光**……他の人の視線を感じて踊っているとき
- ④**指導**……指導者の熱意が感じられたとき
- ⑤**観賞**……じょうずな人の踊りをみているとき

米澤先生は先行研究も踏まえて、ダンスの授業の「楽しさ」を構成する要因を上のように捉えている。このうちの「表現」と「観賞」は、ダンスならではの因子といえる。ただし「表現」の因子については、米澤先生が行った中学1年生を対象とした質問による調査では、はっきりとは抽出されなかった。その理由として、米澤先生は、ダンスを始めたいばかりの子が多い中学1年生にとっては、ダンスの楽しさを「表現」にまで求めることが難しいのではないかと考えている。



**1 人とかがわる振り付けを必ず入れて
非言語コミュニケーションの力を育む**

米澤先生は、手をつなぐ、腕を組むなど、人とかがわる動作をダンスに取り入れて、非言語コミュニケーションのもつ効果を、生徒に実感させている。ダンス以外の授業でも、球技の試合後に両チームでハイタッチして挨拶させるなど、人とふれあうことの楽しさや大切さを感じさせることを意識しているようだ。

**2 「先生が教える」から「生徒たちがつくる」に
授業の比重をシフトさせていく**

米澤先生は、徐々に生徒たち自身でダンスを仕上げられるように促していく。「みんなの踊りで気になった点はない？」と問いかけ、生徒たちに指摘し合う経験を積ませる。「何ができないか口にして」と呼びかけ、生徒が互いにアドバイスを求める経験も積ませる。しだいに生徒同士で教え合うことができるようになる。

**3 グループで達成することを求めていき、
話し合う・感謝し合う人間関係を生み出す**

グループによるダンスのテストでは、米澤先生は個々の技能もきちんと採点する。ただしグループ全員が一通り踊れなければ再テスト。そのなかで生徒たちは、集団で目的を達成するには全員でのコミュニケーションが欠かせないこと、そこを経て目的を達成することお互いに喜んで感謝したりできることを学ぶ。

**4 生徒たちが表現しやすい場を
教師が意識的に作り出す**

ダンスのテストは、ほかの生徒の前での発表も兼ねるが、米澤先生は場の雰囲気を大事にする。観賞するマナーを生徒に伝え、各グループの発表後には拍手を忘れない。雰囲気が悪いと、踊る生徒は思い切り表現できず、喜びも感じられなくなるからだ。学校行事の発表会などでも、雰囲気づくりが大事なことは変わらない。

授業ができるまで

**人間のもつ原始的な力が
弱まっていけないか**

小学生のときに幼馴染の発表会で見たダンスに魅了され、それを機に自身も踊り始めたという米澤先生。踊るのが好きで、体を動かすことも大好きだったので、体育

大学に進学し、教育免許を取得した。卒業後も「踊り続ける」ことしか頭にな

く、病院の看護助手などをしながら、ダンサーとして活動。そんな折に、20代半ばで

私立高校にダンスの指導者として招かれ、教員としての一歩を踏み出す。並行して舞

台で踊ることも続け、軸足はあくまでもダンス、生徒にも「ダンスを教えたい」と考えていた。

けれども、生徒たちとかがわるにつれて、教えることはダンスだけではなくなっていた。学校現場で感じたのは、人間関係の希薄化だ。生徒は感情をぶつけあうのも苦手で、ネットの書き込みなど裏で発散しては余計にトラブルを拡大させている。知識や技能も大事だが、人間がもっているもつ原始的なもの——身体性や感情的な部分が弱まっていけないか。

しだいに米澤先生は、ダンスを通して、生徒たちに、体を動かす喜びや、人とふれあう楽しさ、感情を表に出す大切さなども、届けたいと思つようになった。

「人とかがわり合いながら踊るのを私は授業で大事にしています。そのとき、真正面を向いて一人で踊るときとは生徒の表情が全然違つことに気づくんです」



**ダンスや運動で味わえる
「楽しさ」とはなんだろうか？**

05年からは教員向けの研修も頼まれるようになり、米澤先生のなかで、誰もが楽しめるダンスの授業をつくりたいという思いが強まっていく。11年には大学院の修士課程に進み、新しい指導プログラムの開発に着手。前任校の桜華女学院中学校・日体桜華高校で授業の実践をしながら、「ダンスの楽しさ」の研究も進めて（上のカコミ参照）、プログラムの質を高めていった。

「以前は「私が仕切る」「生徒はやらされる」という感じで、うまくいかないこともありました。意識するようになったのは、元気な子たちをバラバラにして各グループのリーダー格にさせること。今ではその子たちを中心に、グループ間で競うように、生徒たちが教え合いながら踊りをつくりあげるようになりました」

桜華女学院中学校での実践。人とかがわる振り付けはいろいろある。手をつないだり手の平を合わせたり、腕を組んだりしながら移動する。ハイタッチをする。みんなで円になってその輪を広げたり狭めたりする。2人が背中合わせで（相手を感じながら）回転して場所を入れ替える、あるいは平行に移動する。こうした動作は、ダンスだけでなく、体づくり運動や準備体操にも応用できるものだ。

生徒はこう変わる

能力差もあれば趣味も違う生徒たちに絆が生まれる

人とかがわるダンスの授業を行うようになると、米澤先生は、生徒たちから毎年のように「仲良くなかった」と話せるようになった。「友達との関係が深まった」という感想をもらうようになった。

もちろん、そうはいつでもスムーズに生徒の仲が深まるわけではない。むしろグループでダンスを仕上げる過程では、めることもよくある。

「グループのなかに、やる気に温度差のある子や、踊りが苦手な子がいて、頑張っている子がムツとする、それにまた周囲の子が反発する、といったことはたびたびあります。でも私は、それもよい経験だと思うの



日体桜華高校で米澤先生からダンスを教わった生徒たち。同校にあるダンス部では20人以上の生徒が活動している。

で、よほどのことがない限り、変に介入はしません。生徒たち自身でもめごとを乗り越えてダンスを仕上げることであれば、喜びは倍増しますから。実際、再テストまでいって、みんなでもやらざるを得なくなつて必死に教え合い、最終的に全員で合格したときに「一番の達成感を得た」という生徒もいます。そこで生徒同士できちんとお礼を言うと、それまでのわだかまりも消えていくんですね。もめながらもみんなので「このことに向かってく——最高の時間じゃないですか。今の子たちは、そうしたプロセスを避けて通ってしまいがちだと思っんです」

不登校気味の生徒が、ダンスの授業で同じグループになった子たちから「やろうよ」と声をかけられ、当初は腰が引けつても練習に参加、発表までこぎつけたことがあった。今ではその生徒は元気に登校し、ダンスも楽しんでいるという。



学校での上級生によるダンスの披露は、下級生に「ここまで踊れるようになるんだ(自分もできるかも)」という感触も与える。

真剣に打ち込むことが校風として根づいていく

米澤先生は、体育の授業と連動させて、全学年や全校の生徒を巻き込んだ活動を展開することにも力を入れてきた。体育祭や文化祭でのダンスの発表、クラス対抗のダンス発表会など、生徒たちが注目を浴びるような場も整えてきたのだ。

そうした場が用意され、体育の授業を通して「自分でも踊れる」という感触をもつようになると、生徒たちは俄然やる気になる。昼休みに百人以上の生徒が体育館に集まって自主練習をすることもあった。普段はクラスで目立たないのに、ステージに立つことで殻を破ったようにかがやきだした子もいた。そのように生徒が「化ける瞬間」を目にすることが、米澤先生にとつては至福のときだ。

恒例となったダンスの行事は、もう一つの効果をもたらした。

「上の学年のやったことを、下の子たちはよく見ているんです。次は自分たちがこれに挑戦するんだとわかっているんで、回を重ねるほど、生徒たち自身がダンスの練習に熱中するようになりました」

先輩たちのように踊りたい、それ以上の踊りを見せたい。発表に向けて、生徒たちが教え合いながらダンスに打ち込む風景が、校内に自然に根づいていった。

「みんなので一つの目標に向けて真剣に取り組む、やりきること。そうした経験が、生きる力につながると私は思っています」



授業で生徒につけたい力

	知識	能力	意欲・態度
つけたい力	<p>自分の体を知ってよりよく使う方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレッチやトレーニング、生徒同士での意見交換やビデオ活用などの練習方法を学ばせる。 <p>ダンスにおける表現の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> 個の表現、集団の表現、ものを使った表現など。 <p>世界の国・地域の文化や歴史</p> <ul style="list-style-type: none"> フォークダンスの多くは地域の風土や歴史に根ざしており、それを知る手がかりとなる。 	<p>人とかがわる力</p> <ul style="list-style-type: none"> 生徒同士の話し合いを推奨し、特に「何ができて何ができないか」を口にできるようにする。 反発や感謝など感情の表出を経験させる。 <p>体全体で表現する力</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の思考や感情、イメージを明確に示す。 <p>ものごとのメリハリを理解する力</p> <ul style="list-style-type: none"> 大小、強弱、集散、緩急などを意識する。 	<p>体を動かすことを楽しむ姿勢</p> <p>人とのふれあいを楽しむ姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> 体で感じられる喜びを体験させる。 <p>みんなで成し遂げようとする意欲</p> <ul style="list-style-type: none"> 気の合う子だけでなく、踊りが得意な子も苦手な子も気の強い子も大人しい子もいるチームで課題に挑ませ、乗り越えた達成感を味わわせる。
その力が将来にどう生きるか?	<p>健康維持・仕事の技能向上に役立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> 効果的なストレッチやトレーニングは、社会に出ても、健康維持のために役立つ。 仲間と意見交換したりビデオで確認したりして課題を発見する方法は、社会人のプレゼンの練習など、さまざまな仕事でも活用されている。 <p>芸術表現・芸術鑑賞がより楽しくなる</p> <p>グローバルな視野が身につく</p>	<p>チームワークを発揮していける</p> <ul style="list-style-type: none"> 表面だけでなく中味に立ち入った議論もしてチームでやることの質を高めることができる。 チーム内で個々の強みや弱みを把握して、お互いにカバーしあっていけるようになる。 <p>気持ちやイメージを伝えやすくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> お客さまや仲間、家族などに、感謝の気持ちや楽しい雰囲気、全身を使って伝えていける。 	<p>人生や暮らしが豊かになる</p> <ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことで健康を維持しやすくなり、ふれあいを大事にすることで周囲との親密感や一体感を得やすくなる。 <p>多様な人と協働できる</p> <ul style="list-style-type: none"> 仕事のチームなどで、考えや価値観の異なる人と出会っても投げ出さず、目標に向かって粘り強く力を合わせていこうとすることができる。