Japanese Society for Dance Research

ニューズレター

第10号

特集　「　ボディワークの現射程　」

目　次

この時代におけるダンスのチカラ

「ソマティクス(somatics)とは　―語義　」
原田奈名子　（京都女子大学　）　2

関連テーマ

「ダンス教育とボディワーク
～『気づき』がダンスの質を変え、ダンスが『気づき』を統合する～」　3
吉田美和子　（上智大学文学部）

「米国の舞踊教育におけるソマティック・ムーヴメント教育の動き」　5
福本　まあや　（お茶の水女子大学）

「ミツヴァ・テクニック（Mitzvah Technique）に始まったソマティクスへの関心　」　6
村越直子　（　武庫川女子大学短期大学部　）

私の研究テーマ

「ダンスへの『からだ』を拓くヨガ　」　8
仙田麻菜　（　国際武道大学 非常勤講師　）

舞踊学会　第21回定例研究会のお知らせ　10

事務局だより　12

掲示板　13

編集後記　13

この時代における ダンスのチカラ

「ソマティクス（somatics）とは　－語義」

原田　奈名子　（京都女子大学 ）

私が「ソマティクス」という語に出会ったのは20数年前の『体育の科学』だった気がする。1988年9月ソウルオリンピックの併設会議に米国からクライマン（S. Kleinman）博士が参列し、井上誠治氏[1]によってその報告が訳されて載っていたのである。興奮するほど興味深く、それがきっかけとなり、世界で唯一ソマティクスの博士課程をもつオハイオ州立大学（OSU）に1993年8月から1年間研修に出た。

おりしも当時の日本はソマティクスという語よりボディワークという語が氾濫していた。以来、20数年経ってもこの語の意味が正しく伝わっていないと感じる場面が多々ある。例えば、「ダンサーに有益なワークとしてアレクサンダー・テクニーク、フェルデンクライス・メッソッドやソマティクス等である」。これは各技法とソマティクスが並列表記されている。あるいは、「ソマティックス(somatics)とは、学術的には”身体学”と呼ばれる学問であり、実践的には”身体技法”の総称です。身体技法にはボディワークという呼び名もありますが…」[2]や、「ソマティクスとボディワークという言葉の意味するものはほぼ同じと考えてよい…」[3]などがある。

日本では外来語をカタカナ表記するが、お隣の台湾はすべて漢字で表す。ソマティクス は「身心学」と訳され、ボディー・マインド・アプローチやソマティック・アプローチは「身心接近法」と同一の訳語になる[4]。また、ボディワークは「身体工作」となる。訳者である劉美珠博士によると、OSUにて学位取得し帰国後いくつかの訳語を提案し、多くの論議を経て「身心学」に落ち着いたとのことである。ボディワークとは、言語的には「身体という場ですること」以上の意味はない[5]。誤解から「『からだ気づき』がアレクサンダー・テクニークと並ぶ身体技法」「身体技法（bodywork）」、body awareness が「からだ気づき」と訳されていたりもする。これは、身体文化の異なりに対する自覚の欠如とも見ることができよう。

さて、紙面が足りない。語義を示そう。以下、原田の註4、5[6]の文献から転載する。ソマティクスは、ハナ（Thomas Hanna 1928 －1990）が「Bodies in Revolt(1970)」の著書の中で初めて「ソーマ」という語を用い、その後、研究機関誌「ソマティクス（Somatics：Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, 1976）」を発行したことにはじまる。ギリシャ語の「身体」に由来する語「ソーマ」に、新たな意味を付加したのである。ソーマは、一言でいえば、「生きて働いている全体としての身体（the living body as its wholeness）」である。「人間は、ソーマとして、自ら気づき、感じ、動き変化していける存在である（as Soma, one is a self-awareness, self-sensing, self-moving, self-changing organism）」という。ソマティクスは「一人称、自分自身の身体の内側から感じる、あるいは動きとしてとらえられる経験を手掛かりに探っていくひとつの探究方法、アプローチ」であり、人間を研究する学問領域として、ソマティクスとは「全体的な存在、つまり、ソマティック分野を形成すると考えられる気づき（awareness）、生物的機能

（biological functioning）、環境（environment）という三つの要素間の内的な相互関係のアートとサイエンス」である、と定義した。

ボディワークという語の起源は定かではない。1970年代にマッサージ関係者から生まれたようである。日本に紹介されたのは、1992年や95年であり、『体育の科学』は98年に特集を組んだ。それらには、「操体法」、「野口体操」、「気」、「野口整体」などが紹介されている。1999年にボディワークジャパンが開始され、マッサージの資格認定コースを主催するようになる。このことが影響してか、日本におけるボディワークの意味がマッサージを主体とする手技に傾く傾向にあるように思われる。

身体技法とは、モース M.（Marcel Mauss 1872-1950 ）が1936年に文化に規制される動きのことをtechnique de corpsと名づけ、「動き方」の研究の重要性を世に問うた（寒川1998）ことに始まる。日本語では、山口ら(1976)[7]によって、「身体技法」と訳されて記された。英語ではbody techniques、あるいは technique of bodyとなる。bodyworkではない。つまり、身体技法は上記二語とは異なる文脈上に出現した語である。

原田はこの領域と舞踊とのかかわりについて触れているが[8]今回は他の論者にお任せしたい。

[1] 1981年から1984年，クライマン博士に師事していた。（1989）「アートとしてのスポーツ経験　－S. Kleinmanの主張と関連して」体育の科学Vol.39 12月号:946-949，（1995）「ソマティクスと体育」『体育の概念』不昧堂：176-186，等がある。
[2] 2011年6月出版，P.190(あえて名前は載せません)、心理学系の本。
[3] 2015年3月発刊，P.40（こちらもあえて名前は載せません）、ダンス関係者向き季刊誌。
[4] 拙稿（2006）「東西の身体技法の展開」田村栄子編著『ヨーロッパ文化と＜日本＞－モデルネの国際文化学―』．昭和堂：172-213
[5] 拙稿（2012）「ボディワークと、身体技法とソマティクスの語義」京都女子大学発達教育学部紀要　8号：21-31.
[6] 拙稿（2014）「身体技法と身心統一」清水諭他『ボディワークと身心統合』創文企画：47-75からも一部転載
[7] 山口俊夫・有地亨訳（1976）　社会学と人類学Ⅱ，弘文堂：121-156（原著M.Mause 1968:　Sociology et anthropologie (4ed)，Press univerisitaires de France)
[8] 拙稿（2005）身体表現とコミュニケーション.体育の科学Vol. 55 No10.：740-743

関連テーマ

「ダンス教育とボディワーク
～『気づき』がダンスの質を変え、
ダンスが『気づき』を統合する～」

吉田美和子　（上智大学文学部）

ボディワークとソマティクス

身体知演習「ボディワーク」という授業が、上智大学に新たに開講されてから3年になる。「ボディワーク」が具体的に何をするか想像もつかないまま受講したであろう文学部から経済、理工、法律学部など、多種多様な学部生と共に「からだ」の探求を重ねているが、彼らが実際に学んでいるのはボディマインド・センタリング(Bod-Mind Centering®:以下BMC)という、ソマティクス(Somatics:身心学)の実践技法である。

近年、欧米のダンス教育で広く導入されているソマティクスには、Laban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentals(LMA/BF)をはじめ、アレクサンダー・テクニーク、フェルデンクライス・メソッドなど多様なアプローチがあるが、それらは「からだ」を物質的なモノとしての身体(Bodyボディ)ではなく、生きて動く、内側から経験される身体(Somaソーマ)として捉える点で共通している。

なかでもBMCは1970年代、ボニー・コーエンが中心となり、多くのダンサーたちと共に開発してきたソマティック(身

心）教育の一つであることから、ダンスとの関わりが深い。ここでは「体験的解剖学」と称されるBMCの理論や実践内容の一部を紹介することで、ダンス教育におけるソマティクス（ボディワーク）と、ソマティクスにおけるダンスの役割について考えてみたい。

BMCとダンス教育

わたしが最初にBMCを体験したのは、モダンダンスの師、宮崎祐子氏のホーキンス・テクニックのクラスだった。「腎臓を緩めてアンダーカーヴ」、「仙骨を下ろして」、「腸骨のラインでオーバーカーヴして」といった指示がレッスン中に飛び交うことも驚きだったが、外側から見た身体の形だけでなく、身体の内側―骨格や筋肉、内臓まで自分の動きを見透かされているような指導に驚いた。BMCを取り入れたダンスレッスンを通して、動きをどこから起こすのか、動きがどのようにつながっているのかを内側から感じ続ける（sensing）ソマティクスの基本を学んだのである。ホーキンス・テクニックを最初に学ばなければ、ソマティック教育を理解することは難しかったかもしれない。

欧米のダンス教育においても、ソマティクスは一般的にテクニッククラスに導入されている。そこで共通しているのは、解剖生理学的な知識を基盤にアライメントを整え、筋骨格を使い分けたり、より全体的に構造的につながりのなかで動くこと、重力と自然に関わりながら動くことなどを目的としていることである。教師のキューイングによって、受講者は動きの質を変え、表現の可能性を探求していくのである。

ソマティクスにおけるダンス

一方、ソマティクス（ボディワーク）において、ダンスはどのような意味を持つのだろうか。BMCでは筋骨格だけでなく、内臓や神経、体液など様々な身体システムに意識を向け、そこから動きを起こし、動きの質を変えていくアプローチがある。解剖生理学や身体運動学、身体心理学をベースに、実際に動き（movement）、触れて（touch）、言語化（verbalization）し話し合うことよって体験的に学習していく。その学びのプロセスには3つのプロセス―視覚化（Visualization）、身体化（Somatization）、エンボディメント（細胞自身の気づき、あるいは身体から起こる体験の瞬間を知ること：Embodiment）があり、最後のエンボディメントの段階において、ダンスは不可欠なものである。

例えば腕の動きを理解するために、まず肩甲骨の構造や機能を骨格標本や解剖図で視覚的に確認し、次に視覚的イメージを頼りに、実際に肩甲骨を動かしてみたりすることで身体化する。そして最後に動きを通してエンボディメントしていく。その動きをダンスと呼ぶことが出来るのか、正直わからない。しかしながら、BMCの授業を受講すると、エンボディメントの時間には、決まって受講者一人ひとりが自然に動きだし、思い思いの動きやダンスが始まるのだった。ダンサーが多いこともあり、どこからがダンスで、どこからがボディワークに基づく動きを探求しているのか区別がつかないほど、両者は密接だった。確実に言えるのは、視覚的なイメージと、触れたり動いたりした身体感覚を自分のものとするためには、動く経験が必要であるということである。いわば、からだの気づきが動きやダンスの質を変えるとすれば、動くことやダンスがからだの気づきを統合するのである。

ソマティクス（ボディワーク）の射程とダンス教育

ダンス教育におけるソマティクスの共通目的を、Lobelら（2006）は、”Somatics in Dance－Dance in Somatics”において、動きの効率性を高め、表現力の幅を広げることとしている[1]。しかしながら、ソマティクス本来の目的は全人的（whole person）な関わりであり、より広い射程をもっているはずである。自分を探求し、他者と出会う「からだ（Soma）を基盤とした学びの場」が、ダンスを通じてより多くの人に提供されることを望んでいる。かつて私がダンスを通じてソマティクスに出会い、自分のからだ（home）に戻り、そして動きだけでなく、いのちの見方を今も学び続けているように―。

「学習とは経験に対して開かれていることである。開くとは動く行為であり、経験とは感覚と運動の相互作用である。動きの経験が教育に統合されたとき、わたしたち自身と世界への知覚（perception）が変容するだろう」（Cohen, 1993）[2]

1. Lobel Elin and Brodie Julie (2006) “Somatics in Dance-Dance in Somatics” Journal of Dance Education, 6(3), 69-71.
2. Cohen Bonnie (1993) Sensing, Feeling and Action-The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering, Contact Editions.

関連テーマ

「 米国の舞踊教育におけるソマティック・ムーヴメント教育の動き 」

福本まあや　（ お茶の水女子大学　）

筆者はここ数年、日米ボディワークの比較研究を行い、最近は米国の舞踊教育学会（NDEO）が発表した教育基準書(2007)に見るソマティクスの反映状況を検討する作業を進めている。当初の筆者の問題意識にあった、ダンスや身体表現の学習及び指導時における身体に対する一人称の知覚への転換の難しさは、近年の日本のフィットネス産業界へのボディワークの目覚ましい進出によって、一気に解消してしまった感がある。「ボディワークの現射程」という本誌のテーマ案を耳にしたとき、欧米のボディワークの経営戦略を論じるべきだろうと考えたほどである。実際、米国ではT.ハナやD.H.ジョンソンといった研究者らが、従来のボディワークをソマティクスという研究と実践の領域として束ね団体を組織し、政府に働きかけてきた経緯がある。2002年には、とうとう大統領諮問機関がボディワークを統合医療における一つの領域として正式に認める声明を出すに至っている[1]。大いに市民権を得つつあるボディワークという名称であるが、本稿では改めてボディワークとは何かという問いに対する現時点での筆者なりの回答を示したいと思う。また後半には、舞踊教育とボディワークの昨今の関係について、NDEOの試みを紹介しようと思う。

ここではボディワークを、身体への気づきを通して、身体の動きを調整、訓練、治療する活動であり、そのための方法論だと説明したいと思う。具体的には、フェルデンクライス・メソッドやキネティック・アウェアネスなど多数あり、日本の野口整体や野口体操などもこの名称に含まれ得ると筆者は考えている。ここでの「身体」は生きている私の身体である。「動き」とは、跳躍や回転など特別な技術を要する随意性の高いものから、歩行や走行といった日常行為、座位や立位などの姿勢、さらには内臓や細胞膜の動きなど自律性の高いものまでを含む。また身体の動きが改善されることで、思考や情動のパターンも調整される、という説明を行うボディワークもある。「気づき(awareness)」とは、我が国の「体ほぐしの運動」における用語とはかなり意味合いが異なり、意識によって高められその部位に調整を生じさせ、また運動学習の引き金となりそれを促進する身体の機能である[2]。個々のボディワークに見られる独特のイメージや視覚化のプロセス、またハンズオン（接触）や呼吸法や運動パターンは、この「気づき」を増幅させる方法として捉えることができる。こうしたボディワークと舞踊は、どのようにして出会い、現在どのような関係にあるのだろうか。

欧米においても日本においても1960年代前後の時期、前衛舞踊家が新たな訓練法を求めてボディワークに向かっている。（同様の理由から武道や東洋の身体訓練法にも向かっている。）また欧米の舞踊家の中には、長年の舞踊活動から生じた慢性疾患の治療を自ら試みる中でボディワークを考案した者もいる。こうした経緯から分かるとおり、芸術舞踊の文脈にボディワークが適用される理由には、表現素材である身体について理解を深めるため、また慢性的な障害の治療やその予防などが見られる。加えて、身体構造の理解に基づく技術の向上や、動きの表現性や表現主題の深化、そして一人称の身体へのアプローチ法が提供する能動的で探究的な動きの学習などがあるとも報告されている[3]。こういうわけでボディワークは芸術舞踊家らに歓迎され、ダンス・カンパニーやダンス・スクールで実践され学ばれてきたのだが、学校教育でのダンスとなると事情は少し違ってくるようである。

米国の舞踊教育学会(National Dance Education Organization)は2002年にその学会誌でソマティクス特集を組み、ソマティック教育の語義や現状、その可能性を論じる論文を掲載している。その編集責任者のJ.グリーンは巻頭で「現在ソマティクスは、ダンスにおけるサブ学問へと進化している」[4]と述べている。彼女はまたソマティクスを公教育や大学のカリキュラムに適用することを検討する論文を発表している。そこでは特定のボディワークを小学生や中学生に紹介することは極めて難しく、むしろ「特定の身体部位に内受容感覚的に焦点を当てることや、呼吸と

か身体の内側にあるエネルギーの流れに焦点を当てること」などを通して「ソマティックな知識」を涵養することを提案している[5]。彼女の提案は、2007年にNDEOが改定した教育基準書に反映されているが、教育現場ではどこまで浸透しているのだろうか。

筆者は昨年NDEO全国大会（アリゾナ州フェニックス、10月）に参加し、現地高校のダンス授業を視察したが、ダンスにおけるソマティック・ムーヴメント教育の推進は少なくとも3つのレベルに確認された。教育者教育、学習教材、そして指導方法のレベルである。米国においてはボディワークと舞踊教育は、いよいよ接近していると筆者の目には映る。この状況に対する懸念の声や疑問視する声も聞こえてくるのだが、それは別の機会に報告したいと思う。

付記：本稿は科研費受給研究（課題番号15K01519）の成果の一部を含む。

1. 村川治彦 2014 「3. ソマティクスの理論と実践：一人称科学の可能性」『ボディワークと心身統合』、東京：創文企画、p.23.
2. これはハナの論の検討に基づく現時点での筆者の理解であり、個々のワークによる語の用例の検討は必要である。拙論2013「T. Hannaのソマティック学習の原理に関する一考察―ボディワーク比較分析のための視点抽出の試み」『体育・スポーツ哲学研究』35巻2号: 83-99.
3. GINOT, Isabelle 2010 “From Shusterman’s Somaesthetics to a Radical Epistemology of Somatics”, *Dance Research Journal*, 42(1): 12、他。
4. GREEN, Jill 2002 “Somatics: A Growing and Changing Field”, *Journal of Dance Education*, 2(4): 113.
5. GREEN, Jill 2002b “Somatic Knowledge: The Body as Content and Methodology in Dance Education”, *Journal of Dance Education*, 2(4): 114-118.

関連テーマ

「ミツヴァ・テクニック（Mitzvah Technique）に始まったソマティクスへの関心」

村越直子　（武庫川女子大学短期大学部）

ソマティクスという言葉を学術用語として定着させたトーマス・ハナは、アレクサンダー・テクニック、フェルデンクライス・メソッド、センサリー・アウェアネスをソマティック・エデュケーションという言葉で表現しています。「ソマティック・エデュケーションを本質的にいえば、人が他者に自己教育（be self-teaching）できるよう導く、ある一定期間の試みである。なぜなら、ソマティック・エデュケーションというのは自立の為の教育（education for independence）である[i]」と述べることに則して考えれば、アレクサンダー・テクニックから出発したミツヴァ・テクニックもその中に含まれるといえるでしょう。私とミツヴァ・テクニックとの出会いは、1988年に溯ります。

ミツヴァ・テクニック[ii]を開発したのは、イスラエルからの移民であるM.ネヘミア-コーヘン（M.Cohen-Nehemia：以下、ネヘミアと略す）です。ネヘミア自身も、若い頃インバル・ダンス・シアターというテルアビヴ（イスラエル）にある舞踊団のダンサーとして活躍していましたが、腰を痛めてアレクサンダー・テクニックを学ぶためにロンドンに渡りました。アレクサンダー教師として認定を受けた後、一旦イスラエルにもどって活動を始めます。その頃はネヘミアとフェルデンクライスの間に実践の上での親交があった時期でもありました。その後家族でカナダに移住を決め、1969年にはカナダ初のアレクサンダー・テクニック・センターをトロントに開設しました。彼はそれまで積み上げてきた独自の研

究によって、骨盤と背骨の動きに着目したエクササイズを考案し、1983年にその技法をミツヴァ・テクニックと名付けました。「ミツヴァ」はヘブライ語で「自分のした善い行いは自分にかえってくる」という意味を持ちます。アレクサンダー・テクニックからの発展として説明すれば、ネヘミアはプライマリー・コントロールにリップル（ripple）という言葉で表現した骨盤と脊柱の間に起こる動的な力について加え足しました。リップルが起きる状態にあるとき、人のからだは備え持った防衛機能が自然に作動するとし、ネヘミアはそれをミツヴァの原理と説明しています。

トロントではカナダ国立バレエ学校、トロント・ダンス・シアター等でネヘミアとアメリア・イツクッシュ（Amelia Itcush：以下、アメリアと略す）の実践がそれぞれ繰り広げられました。私がミツヴァ・テクニックによる変化をからだの実感として捉えたのは、トロントの舞踊学校でネヘミアによる特別授業が開講されたときのことです。ネヘミアにハンズ・オンをされた状態で、私はミツヴァ・エクササイズをたった1回手順に沿って行っただけでした。3分も経たないうちに、上半身の、特に肋骨・肩甲骨あたりが一挙に前後左右勝手に動き出したのです。その後1週間、その動きはとまることなく、からだは変化し続けていました。舞踊学校では他のソマティック・エデュケーションの授業にも触れるチャンスがありました。私はそこでバレエダンサーだった頃悩み続けた足首の負傷は自分のつかい方によってひき起こされたことに気づき、自分の身体の機能について、バレエ・レッスンの中で学んでこなかった、知らなかったことにショックを受けました。その後英語が苦手な私がソマティクスを理解するための参考書として手にしたのは、野口体操や野口整体、竹内敏晴の著書でした。トロントに住んでいたこともあり、アレクサンダー・テクニックの本を日本語で読めるようになるまで、その後随分時間がかかりました。この頃の乱読が、私のソマティクスへ興味関心の始まりです。

日本では、ミツヴァ・テクニックはまずバレエ関係者に知られるようになりました。1980年から90年代後半にかけて、当時国立（くにたち）バレエアカデミーを主宰していた石沢秀子先生が、元ABTのプリンシパルダンサーのヨーコ・イチノや、アメリアを招き、ワークショップを開催しました。そこで学んでいた小学生や中学生の中には、現在バレエ教師としてミツヴァ・テクニックを活かした指導を行っている人、或はミツヴァ・テクニック教師としてダンサーに限らず、広く一般の人々にその技法を伝承している人たちがいます。

現在、私の研究課題は、ソマティクスとプロフェッショナルダンサーとしての訓練が重ね合わさったとき、ダンサーに起きる困惑や葛藤についてです。ミツヴァ・テクニックをダンサーに用いた実践が広く展開されたトロントと日本の二か所でほぼ同時にこの課題が浮上しました。そこで深く悩んだダンサー達の声を多く聴きました。アメリカにおいてソマティクスとダンスを繋ぐ研究を行っているバストン[iii]は、ソマティクスという新しい学びの脈絡（novel learning context）は、ダンス・クラスに付随する典型的な時間-空間-努力という束縛や心理的な要求からダンサーを解放し別の場へと誘うが、その結果、ダンサーを大きく揺さぶることになると述べています。そこで、ダンサーたちが右往左往する「philosophical shift（哲学的動揺）」が起きるのです。私はソマティクスの立場から、ダンスとソマティクスを繋ぐ過程に起こる問題を、ダンサーたちの語りから導き出す方法を選び、それぞれが置かれた文化的背景を含めて読み解くことを試みようとしています。

私のソマティクスとの関わりは、始めは身体の自己管理や、機能的な使い方を学ぶことや、専門的な技術を高めるためでしたが、今は違った捉え方をしています。ソマティクスはダンサーがその人独自の表現を追い求めていく時に、避けて通れない領域であり、ソマティクスの根底をからだで理解することが重要だと私は考えています。日本にも日本で受け継がれているソマティクスの学びがあり、それらを注意深く読み解きながら、ソマティクスを日本のダンサー教育に生かす実践と研究を積み上げていきたいと思います。

ⅰ.SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, VolⅧ, No. 2, Spring/Summer 1991, pp.50-56. <http://somatics.org/library/somaticsfield>(最終閲覧2016年5月13日)
Cohen-Nehemia.M.(2001). Nehemia's Mitzvah Technique and Mitzvah Exercise.自費出版
ⅱ.拙稿「姿勢の感覚と自己の育ち－ソマティック・エデュケーションの紹介とその意味の検討」（『臨床教育学研究科開設20周年記念論文集』武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科，2014，pp.173-191）
ⅲ.Baston,G. Somatic Studies and Dance, the International Association for Dance Medicine and Science,2009 www.DanceEducation.org （最終閲覧2016年5月13日）

私の研究テーマ

「　ダンスへの『からだ』を拓くヨガ　」

仙田麻菜　　（ 国際武道大学非常勤講師 ）

私はこれまで主に、コンテンポラリーダンスなど現代の劇場ダンスにおける舞踊や舞踊家の研究を進めてきました。ここ数年は教員を目指す学生へのダンス教育に携わる機会が増え、スポーツを専攻する学生と関わることが多くなりましたが、舞踊を突き詰めるダンサーや振付家に比べると学生たちの「からだ」離れを痛感します。日々「からだ」と対峙する舞踊家には及ばずとも、学生にはもっと「からだ」についての知識や知見を高めてもらいたいと思いますし、「からだ」の多くの可能性にも気づいてもらいたいと思うのです。それと同時に、そうした機会や気づきを与えることがダンス教育の担う役目のひとつだと考えます。そのような時に、私が改めて「からだ」への認識や関心を高めることの大切さを実感できたのが、ボディワークのひとつとして人気の高い「ヨガ（yoga, ヨーガ）」でした。

ヨガはインドを発祥に世界各地で実践されているボディワークで、国内でも多くの教室やクラス、ワークショップなどが開催されています。そこでは、連続的にポーズをとりながら心身の浄化や調整を目的とするハタ・ヨガ（hatha・yoga）と呼ばれる内容から、座位で集中から瞑想へと向かうラージャ・ヨガ（raja・yoga）と呼ばれる内容まで様々に展開されています。また、受講者も女性を中心にいろいろな世代がヨガと触れ合っているという現状があります。一時はブームとして社会的注目を浴びていたヨガですが、その波が落ち着いた今もなお多くの人から親しまれている背景にはヨガの本質の凄みさえおぼえます。私自身も学生時代からヨガに興味を抱き、今ではボディメンテナンスの一環として定期的にヨガクラスを受講しています。さらに昨年からはヨガの動きやポーズの勉強のみならず、解剖学、アーユルヴェーダなどの講座でも学びを深め、ヨガについての知識と技術の体得に励んでいます。

こうした過程からヨガを教育という目線で捉えたとき、ダンス教育における入口としてヨガは重要な糸口になりうるのではないかと思い至りました。以下では、教育的視点からみたヨガについてダンス教育における現在の問題意識にもふれながら、簡潔に述べたいと思います。

1.基本姿勢から「からだ」に気づく

ヨガの基本はまず体の基盤を築くことにあります。例えば、立位で直立姿勢をとるターダ・アーサナ（山のポーズ）は足裏の4点に均等に重心をのせ、両脛は外旋して体の中心軸へ寄せ、両腿は内旋するということを同時に行います。あるいはまた、両手の平と両足裏を床につき腰を高く引き上げた姿勢をとるアドー・ムカ・シュヴァーナ・アーサナ（下向きの犬のポーズ）は手の平と足裏の4点を床に根づかせ、上腕と両脛を外旋、前腕と両腿は内旋させます。このように、どのポーズであってもその基盤は、四肢の外旋と内旋による相互作用的働きにあります。そうした動きを常に起こすことで、体の中に生じる力のベクトルや強さのバランスがとれ、ポーズを維持することができます。

ヨガはポーズをとることに注目されがちですが、四肢や体幹の仕組みを解剖学的に理解し、それらを運動力学的に解決しようとするポーズに向かう過程にこそヨガの醍醐味があるように思われます。教育現場では実際にヨガを経験させたり、他者に指導する場面を設けたりすることで、内観を通じて感じる自身の「からだ」や異なる他者の「からだ」に対する気づきを与えることができると考えます。

2. 自分の「からだ」を尊重する

ヨガの実践には年齢や性別の制限がありません。幼児や高齢者、妊婦などもヨガに親しむことができます。これには、

今ある自分や自分の「からだ」に向き合い、引き受けることを要求するヨガの思想が反映されているように思います。言い換えれば、各々が異なる「からだ」をもっているという前提を認識し、同じ目標やゴールに向かう必要を考えないということです。また、理想や欲望にとらわれ過ぎることなく、日々変わりうる自己の「からだ」を受け入れ、尊重するということです。こうした考えは正解を一つに集約しないダンス教育に通底するところであると考えます。

今日の多くの学生には人前で思い切り表現することに躊躇する傾向があるように思います。学生たちへのアンケートなどから表現的なダンス経験に乏しいなどその理由はさまざまにあるようですが、根本的な要因は表現する自分を認めることができていなかったり、自分の感覚やセンス、価値観に対して自信を持つことができなかったりすることが挙げられるのではないかと考えます。自分や自分の「からだ」を知ることができるヨガはそうした自分の素地を築き、培う機会として非常に有効であると考えます。

多くのボディワーク同様、ヨガには体を健康に保つことで心の健全さも維持されるという特徴があります。長い歴史を通して引き継がれてきたヨガの動きや思想が今日の私たちにも大きな影響力をもたらすことを鑑みると、先人たちの偉大さを改めて実感します。ダンス教育という分野に「からだ」への気づきや個の大切さを尊重するヨガという概念を採り入れてみることで、新たな化学反応が起こることを願って、今後もダンス教育やダンス研究に積極的に取り組んでいきたいと思います。

◇舞踊学会　第 21 回定例研究会のお知らせ◇

舞踊学会第 21 回定例研究会

開催日　：　２０１６年６月１８日（土）１０：００～１７：００
会　場　：日本女子体育大学
内　容　：　1）定例研究会：一般研究発表
　　2）例会企画：デモンストレーションとショーイング「メディアとダンス」

【プログラム】

受付開始：9：30　（北館１階　N ゼミ室）

■一般研究発表　　10：00～12：30　　会場：北館２階　N202 教室

時間	発表者	発表題目	座長
10：00～10：45 （発表 30 分 質疑 15 分）	石黒萌子 （東京藝術大学大学院）	クラシック・バレエを踊るときの身体感覚を空間として記述する方法の研究及び制作	大貫秀明 （駿河台大学）
10：45～11：15 （発表 20 分 質疑 10 分）	松岡綾葉 （こども教育宝仙大学）	ダンスと映像の世紀 ―ダンス映像史概観―	松澤慶信 （日本女子体育大学）
11：15～12：00 （発表 30 分 質疑 15 分）	柴田隆子 （学習院大学非常勤講師）	バウハウス舞台芸術理論の展開 ～ゲルハルト・ボーナーの取組み	國吉和子 （舞踊評論家）
12：00～12：30 （発表 20 分 質疑 10 分）	豊福彬文、児玉孝文、野邊壮平（んまつーポス） 高橋るみ子（宮崎大学）	ももいろクローバーZ のジャンプの説得力 －ダンス学習における女子のジャンプの変容－	塚本順子 （天理大学）

昼食　　12：30～13：30　（理事会　会場：南館３階　S301 教室）

■例会企画　　13：30～16：30　　会場：総合体育館　多目的ホール

デモンストレーションとショーイング「メディアとダンス」

昨今のメディア機能の拡大は記録媒体としてだけでなく積極的にダンスの創作にも関わってきています。
そのメディア機能とダンスとの新しい積極的な関わりに着目してみたいと思います。

① 13:30～14:30　「映像とダンス」：木村覚（日本女子大学准教授）＋髙野美和子（日本女子体育大学准教授）
※ダンスと映像のコラボレーションの在り方を確認します。

② 14:30～15:30　「ネットとダンス」：榊原敬太（株式会社アブストリームクリエイション 代表取締役 / RAB）
※ダンスが劇場ではなく web を通じて享受されるという新しいダンス受容について例示します。

③ 15:00～16:30　「ロボットとダンス」：大橋可也（一般社団法人大橋可也&ダンサーズ　代表理事・芸術監督）
※ロボットいうシステムにダンスはどう振付けられ、そこから何が見えてくるのか。
（各セクションの最後に質疑応答の時間を設けます。）

■会場案内等

日本女子体育大学

・京王線「千歳烏山」から徒歩（所要時間約20分）
・小田急バス「千歳烏山駅北口」より「吉祥寺駅」行き「日本女子体育大学前」下車すぐ（所要時間約7分）
（詳細な会場へのアクセスと会場案内については次頁をご覧ください。）

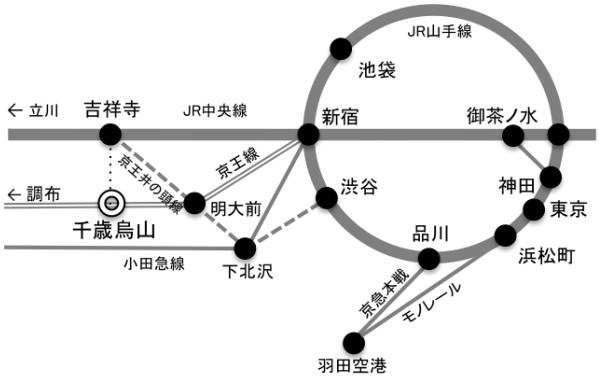
※当日、学食は利用できません。昼食の購入は近隣のコンビニ、スーパーマーケットをご利用いただけますようお願い申し上げます。

≪連絡先≫　舞踊学会例会企画運営委員会（村田芳子）　e-mail：reikaibuyou@gmail.com

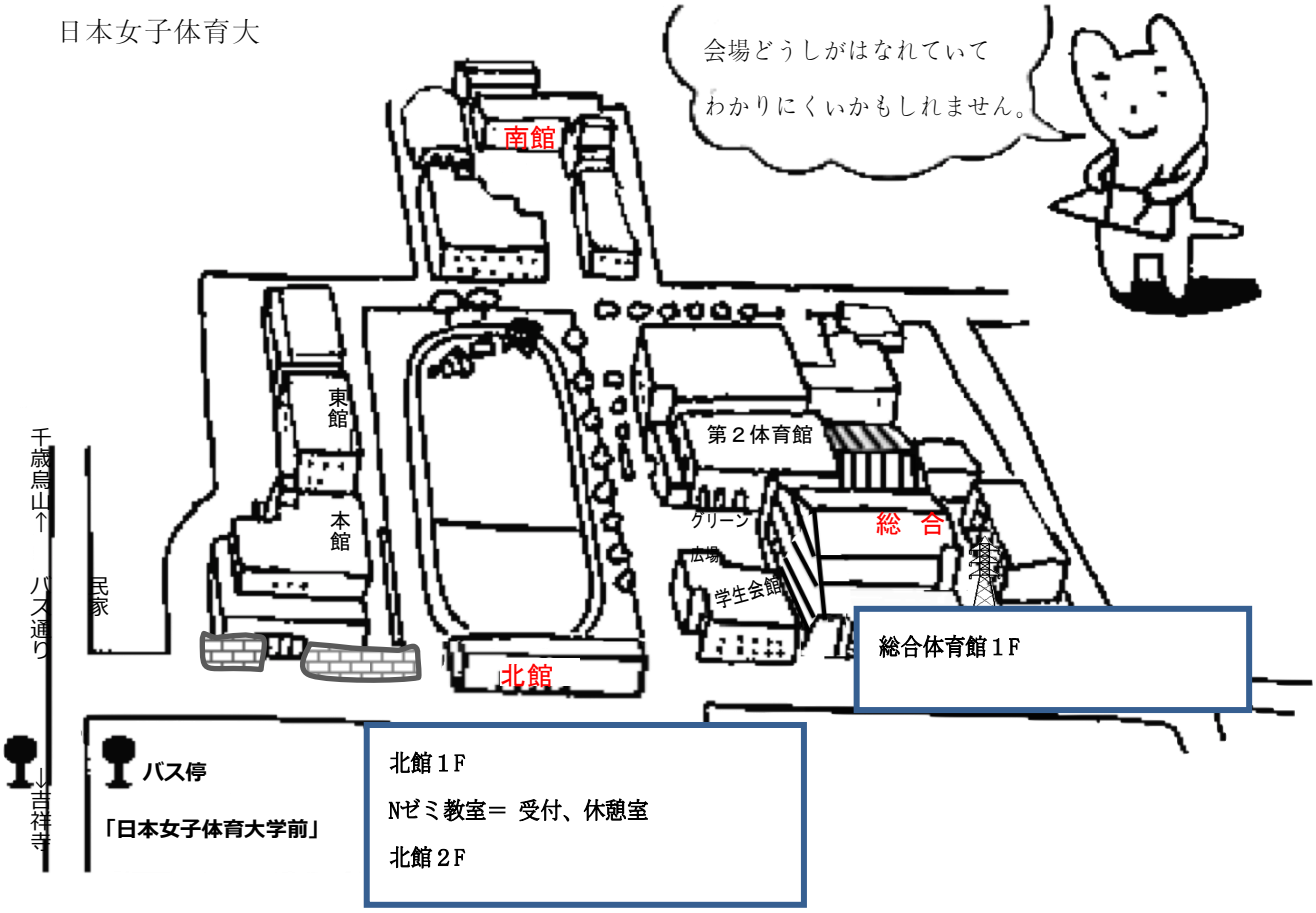
◆会場へのアクセス

・**京王線「新宿」**から急行、快速、各駅停車で**「千歳烏山」**で下車。ワンブロック歩いてバス停へ。

・「千歳烏山駅」バス停から**小田急バス【吉02】「吉祥寺駅」**行きで**「日本女子体育大学前」**下車すぐ（所要時間約7分）



日本女子体育大



事務局だより

☞☞☞☞☞☞　会員の皆さまへ　☜☜☜☜☜☜

2016年度より、学会事務局は早稲田大学スポーツ科学学術院杉山千鶴研究室に移りました。3年間、どうぞよろしくお願い申し上げます。

以下、皆さまに2点お願いがございます。

その１．学会費納入のお願い

皆さまには本ニューズレター発行後、学会費納入等のご案内をお送りいたします。合わせて、学会費納入状況についてもお知らせいたします。

必ずやご自身の年会費納入状況をご確認ください。

未納分のあった場合は、これを機にぜひ！！！お振込み下さい。

その２．登録情報変更申請のお願い

年度がかわり、**住所、勤務先等に変更のございます方**は、学会HPの「各種事務手続き」から「会員情報の変更申請（会員限定）」のページにて変更後の情報をお寄せください。確認次第、事務局よりご連絡致します。

なお、このページに入るにはIDとパスワードが必要となりますが、これらに関しては、2015年2月26日の時点でメーリングリスト登録会員の方々には、同日付で【舞踊学会ホームページ、リニューアル作業完了のお知らせ】という標題のメールをお送りしておりますのでご参照ください。

以上、ご不明な点等ございましたら、下記事務局までお気軽にお問合せ下さいませ。

・・・舞踊学会事務局・・・
〒359-1192　埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15
早稲田大学スポーツ科学学術院
杉山千鶴研究室
TEL　04-2947-6776
E-mail　danceresearch.info@kagoya.net

掲示板

■「ふじのくに野外芸術フェスタ2016 in 三島」
（静岡県舞台芸術センター（Shizuoka Performing Arts Center ： SPAC））
概要: スペインからやってきたおかしな異邦人たちによる路上劇や、旧・三島市立中央幼稚園での体験型パフォーマンス、更には楽寿園でのSPAC特別パフォーマンスも。
会期: 2016年7月9日～7月16日
内容:「三島の異邦人」異邦人たちの路上パフォーマンス
7月9日㈯　16:00～　18日（月・祝）　15:00～
「ライフ・アット・中央幼稚園～ふしぎなじかんのながれるところ」　幼稚園での体験型パフォーマンス
7月10日（日）、15日（金）、16日（土）、17日（日）　各日15:00～18:30
「古事記エピソード1『ヤマタノヲロチ』」
7月16日（土）、17日（日）、18日（月・祝）　各日14:00 ～
HP:http://spac.or.jp/yagaifesta2016.html

■「夏期舞踊大学講座2016」
概要:　舞踊のパイオニアに学び、クリエーションの世界を探る:シリーズ8海外編
エミール・ジャック=ダルクローズとルドルフ・ラバン―同時代を生きた音楽家と舞踊家、二人の道を辿る―

講師:　折田克子/山口晶子/西川箕乃助/大貫秀明、特別ゲストダンサー:島地保武

日時:　2016年9月3日（土）・4日（日）
会場:　国立女性教育会館NWEC(ヌエック)
内容:　・ワークショップ
・ラバン理論講話
・ラバン体験講話 など
申込期間:2016年6月1日～8月12日　　＊定員(50名)になり次第締め切り

【編集後記】

第10号をお届けできることをうれしく思っています。今号をもって編集委員の一部が入れ替わります。次号より國吉理事が編集長を務めてくださいます。ご期待ください。(大貫秀明)

今号をもってニューズレター担当を卒業いたします。この仕事を担当する中で、色々な方から興味深いお話しを伺うことが出来て、大変勉強になりました。また、委員の先生方と企画についてあれこれ話し合ったことも良い思い出として残っています。これまでお世話になった皆さまに心より感謝いたします。(森立子)

ご寄稿くださった先生方、どうもありがとうございました。多彩な知見に出会えて幸せです。そして大貫先生と森先生、お疲れ様でございました。心からの感謝をこめて。(弓削田綾乃)

引き続き担当させていただきます。奥深い内容に触れさせて頂くことができ、感謝です。大貫先生　森先生ありがとうございました。(高橋系子)

〈編集委員の面々:左から弓削田、高橋、大貫、森、仙田〉

ニューズレター第10号
発行日 ： 2016年6月11日
編　集：大貫秀明　森立子　弓削田綾乃
高橋系子　仙田麻菜（編集補助）
発行者：舞踊学会（会長：大貫秀明）

ご意見、ご感想、掲示板への投稿希望は以下のアドレスまでお願いいたします。

ニューズレター編集委員会
danceresearch.newsletter@kagoya.net