

創作ダンスの発表がレジリエンスに与える影響  
—全日本高校・大学ダンスフェスティバル神戸受賞者の事例を中心に—  
高橋和子<sup>1)</sup>

Creative dance performance affects Resilience  
-Examples of preze winners in ALL JAPAN DANCE FESTIVAL-KOBE-  
Kazuko Takahashi

**要旨**

レジリエンス(立ち直る力)は、困難な出来事を経験しても個人を健康へと導く心身の特性である。本研究では、創作ダンスの発表、とりわけ劇場での照明を浴びての発表や、全日本高校・大学ダンスフェスティバル神戸のコンクール受賞者の特別プログラムでの発表が、レジリエンスにどのような影響を与えるかを探ることを目的とする。介入実践研究として、コンクール受賞者442名へのレジリエンスに関する質問紙調査(精神的健康尺度・精神的回復力尺度)を発表前後に実施した。また、発表がもたらす資質・能力に関する先行研究や大会関係者への聞き取りも参考に分析を行った。その結果、①発表で重視したのは「ダンスの技能(作品表現力含む)」「協力」「楽しむ」、劇場での発表ではこれらの資質・能力に加え「発表の仕方」「改善」「自主的」「役割・責任感」「個に応じる」。受賞者では更に「創造力」「目標指向力」「発信力」「完遂力」が身に付いたと考えられる。これらの要素はレジリエンス構成因子とも類似していた。②受賞者は発表を通し「運動好き」「ダンス好き」「精神的健康」「精神的回復力」が肯定的に変容した。特に[集中力][挑戦的]因子が高く、受賞者に際立った特徴と言える。以上のことから、創作ダンスの発表は、場や目的や方法に応じて身に付く資質・能力に違いがあるものの、レジリエンスに関連する要素であり、レジリエンスを高める可能性が示唆された。

**Abstract**

The purpose of this study is to clarify the relationship between creative dance performance and resilience. The subjects of research are 442 high school students and students. They are the preze winners in ALL JAPAN DANCE FESTIVAL-KOBE. The results are as follows

- (1)The performers focused on "dance creation skill (expression) " "cooperation " "pleasure ".
- (2)The performers who danced it at the theater focused on "how to make a performance" "improvement" "independence" "role awareness/ responsibility". (3)The dance winners focused on "creativity" "goal-oriented" "transmission power" "achievement power". (4)Creative dance performance makes affirmative change for the "movement likes" "dance lovers" "mental health" "mental resilience". (5)The dance winners had the remarkable features in "concentration" "challenging".

**Keywords:** creative dance performance, dance winners, talent/ability, intervention practice, resilience, mental health, mental resilience

<sup>1)</sup> 静岡産業大学経営学部  
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

<sup>1)</sup> School of Management, Shizuoka Sangyo University  
1572-1, Owara, Iwata-shi, Shizuoka

## I. 緒言

### 1-1. 研究の背景

小学校・中学校・高等学校の文部科学省学習指導要領ダンス(表現運動)領域<sup>1)</sup>の中の表現系ダンスでは、「創る・踊る・観る」活動を重視している。その基本的内容には「即興表現」<sup>2)</sup>が位置付けられている。高橋ら(2016a, 2018a)は、教員養成系大学生や教員にはダンスの即興表現を実践し、看護学生や看護師には「からだ気づき」<sup>3)</sup>(即興表現含む)を実施したところ、短時間でも「運動好き」「ダンス好き」になり、「健康状態は良好」「精神的回復力は増加」し、いわゆるレジリエンス(立ち直る力)が高まることを明らかにしている。

しかし、全国の中学校におけるダンス実態調査によると、基本的内容である「即興表現」の指導よりも「発表」を単元の最終段階に位置付け、多くの学校が重視する傾向がみられる(高橋2016b)。発表は授業のみならず、特別活動(運動会・体育祭)でも行われており、子ども達にとっては心躍る機会でもある。

一方、学外での発表を意図し、新潟県女子体育連盟は、幼児から中学生までがダンスの練習成果を照明付きの劇場で披露する「劇場で踊ろう！ダンスキッズ大集合」を企画している。そのプログラムには、創作ダンスの全国規模のコンクールである「全日本高校・大学ダンスフェスティバル(以下,AJDF<sup>4)</sup>と略す)神戸」における高校受賞作品鑑賞も用意され、完成度の高い創作作品に触れることができる。企画主催者は「舞台上演は子ども達の自己肯定感に繋がり、ダンス啓発プロジェクトとして位置付けている」(佐藤他2018)。自己肯定はレジリエンスの重要な要素であり、劇場での発表は総合芸術的な様相も加味され、観客が見てくれることにより、踊り手と観客の「いま・ここ」での生身のからだの交感の機会にもなる。このような発表の機会は、高揚感も伴い学びの成果が表れる場として、学習者も指導者もその出来栄に期待する。

また、部活動においても校内や地域の体育館や劇場での発表も多く、コンクールでの発表の機会も増えている。特にリズム系ダンスでは、小学生から大学生までの大会が近

年、激増している。一方、表現系ダンス(創作ダンス)の全国大会において歴史や影響力があるのは前述したAJDF神戸である。この大会は高校のインターハイ、大学のインカレにあたる。AJDF神戸では、予選・決勝を勝ち進んだ入賞者は、特別プログラム(入場料4,000円)で照明付き舞台で発表ができ、作品はNHKに放映される。入賞をつかんだ踊り手達は、それまでのプロセスで様々な興奮やプレッシャーを感じたと推察される。これらの緊張状態を乗り越え実力を発揮するには、日頃の練習や仲間との連帯意識に支えられた高いレジリエンスが重要になる。

このようにレジリエンスには、強いストレスに対処する精神力も必要とされ、回復のプロセスには3段階あるという(久世2014)。一つ目は「底打ち」(ネガティブな意識や行動からの脱却)。二つ目は「フロー」(スポーツ・ダンス・音楽・趣味等に没頭することにより冷静な思考や新しい挑戦が可能)。三つ目は「教訓化」(逆境等を克服しそこから教訓を獲得)である。久世はレジリエンスを高める効果として、スポーツやダンスへの没頭を例にあげている。しかし、スポーツやダンスのレジリエンス効果の研究は実践者への質問紙調査が多く、介入実践研究はほとんどない。

### 1-2. 研究の目的

そこで、本研究では、介入実践研究として通常よりも高揚感や緊張感を伴う創作ダンスでの「発表」を対象とする。特に劇場での照明を浴びての発表やコンクール受賞者としての発表が、踊り手の心身にどのような影響を与えるのか、どのような資質・能力が身に付くのかについて、レジリエンスの視点から探ることを目的とする。

## II. 研究方法

本研究は研究Ⅰ・Ⅱで構成している。

研究Ⅰは、創作ダンスの「発表」で得られる資質・能力を明らかにする為に、関連する先行研究を比較分析する方法である。

研究Ⅱは、創作ダンスの「発表」の中でも「全日本高校・大学ダンスフェスティバル神

戸」受賞者の特別プログラムでの発表を対象とし、先行研究(高橋2016a)のレジリエンス尺度を使って影響を調べる方法である。

なお、研究方法(分析方法)の具体については、研究Ⅰ・Ⅱのところでもふれる。

### Ⅲ. 研究Ⅰ ダンス発表で得る資質・能力

#### 3-1. 劇場での発表者が得る資質・能力

劇場での発表者はどのような資質・能力を得たのかについて、中学生・高校生・大学生を対象にした先行研究にあたる。対象とした研究には筆者が共同研究者であったことから、研究データをレジリエンスの視点から再分析して得た知見も入っている。

澤ら(2018)は第60回兵庫県学校ダンス研究発表会(部活動：中学生57名・高校生471名)と、第37回日本教育大学協会全国創作舞踊研究発表会(筆者指導による大学授業受講者32名)出演者に質問紙調査を行っている。質問項目は、中学校学習指導要領解説保健体育編(2017)から、「創作ダンスの課題解決の為の13項目」を設定している<sup>5)</sup>(表1)。

その結果、8割以上の出演者が全項目の資質・能力を身に付けたと応えた。特に全員ができたことと応えたのは、「ダンス技能の「①表したいテーマにふさわしいイメージを見つけた」「②個や群の動きに工夫ができた」「⑧仲間とともにダンスを楽しむことができた」「⑩発表の仕方を大切にできた」であり、「⑨自主的に取り組む」も高い値であった。劇場での発表を通して、これらの資質・能力が習得され

表1 劇場での発表者が得る資質・能力

項目	中高	大学生
①表したいテーマにふさわしいイメージを見つけた	100	100
②個(個人)や群(集団)の動きに工夫ができた	100	100
③緩急強弱のある動きができた	95.6	96.9
④空間の使い方に変化をつけられた	88.9	96.9
⑤自分と仲間の動きや表現を比較できた	98.0	96.9
⑥成果や改善すべきポイントを仲間へ伝えられた	93.3	79.1
⑦仲間と話し合う場面で関わり方を見つけた	95.6	90.6
⑧仲間とともにダンスを楽しむ事ができた	100	100
⑨ダンスの練習を自主的に取り組めた	98.0	95.7
⑩仲間と互いに助け合い教え合う事ができた	100	96.9
⑪自分の役割を果たそうとする事ができた	100	96.9
⑫一人一人の違いに応じた交流ができた	98.0	96.9
⑬発表の仕方を大切にできた	100	100

\*表中数値は4件法にて、「よくできた・まあまあできた」と回答した割合を合計した%を示している。項目①～④は技能、⑤～⑧は思考力・判断力・表現力等、⑨～⑬は学びに向かう力、人間性等

たと考えられる。また、部活動の中高生は「仲間」に関する項目が大学生に比べ高い値であった。大学生は授業の為、全員がそろったのは発表当日という実態もあり、仲間意識「⑥成果や改善すべき点を伝える」が希薄だったと考えられる。

以上、コンクールを伴わない劇場での発表は、文部科学省が提示する「育成を目指す資質・能力」の「技能(発表含む)」を習得し、「思考力・判断力・表現力等(協力,改善,楽しむ)」を育成し、「人間性(自主的,役割・責任感,個に応じる)」の涵養ができたと考えられる。

#### 3-2. AJDF神戸受賞者が得る資質・能力

同じ劇場での発表でもコンクールでの発表になると、様相は異なってくる。対象としたのはAJDF神戸受賞者である。最初にAJDF神戸のコンクール概要について述べる。

##### 3-2-1. AJDF神戸の概要

AJDF神戸は、1988年に(社)日本女子体育連盟と神戸市、神戸市教育委員会が主催開催し、2018年で31回を迎えた大会である。高みを目指す創作コンクール部門と、広がりを求める参加発表部門の2部門からなっている。大会は真夏の神戸で熱戦が繰り広げられる為、通称「ダンス甲子園」と呼ばれている。出演人数(5～30名)や上演時間(高校4分30秒、大学6分)には条件がある。予選はエントリーすれどこの学校でも出場可能であるが、一部の県(新潟・栃木・埼玉・神奈川・鹿児島等)では、スポーツ領域と同様、インターハイ県予選として位置づけられ、優勝校が県代表として出場している。

2016～2018年の傾向では(高橋2016d,2017b,2018d)、予選出場校と参加者は高校約100校2,000名、大学約30校600名である。決選に進めるのは高校約4割、大学約5割。受賞できるのは参加校の高校約2割、大学約3割である。賞は総得点1位が文部科学大臣賞。総得点8位の中から3賞として、NHK賞(主題のすぐれた展開・構成)、日本女子体育連盟会長賞(生き生きとした生命力あふれる表現)、神戸市長賞(新境地を切り開く独創的な発想の探求)。総得点16作品の中から特別賞4賞、

奨励賞、審査員賞、準入賞が選ばれる。なお、巻末資料に受賞作品写真の一部を掲載した<sup>6)</sup>。他のコンクールは得点順で決まるのに対し、AJDF神戸は創作ダンスの特徴を生かした観点ごとに賞が選ばれる。また、高校受賞者は大学推薦入試で有利な為、これまでも多くの高校受賞者が大学に進学し活躍している。

### 3-2-2. 受賞者が得る資質・能力

櫻井ら(2018)は、AJDF神戸において3年連続(2015～2017年)受賞の3大学の学生(81名)と、教員養成系大学の筆者指導による2018年度ダンス授業の受講者(26名)が得た資質・能力について、自由記述で得たデータを自己組織化マップ<sup>7)</sup>により比較分析を行っている。その結果、両群に共通する次の7つの資質・能力<sup>8)</sup>を見出ししている。「技能(作品創作・表現力)」「役割・創造力」「責任感」「発信力(自発性)」「協力」「完遂力」「目標指向力」である。

対象別傾向では、劇場発表はせず授業内で発表(個人・グループ)をした受講者は、「技能(作品表現力)」「協力」が高い傾向にあった。受賞者は「作品創作力」「役割・創造力・協力」「目標指向力」「発信力」「責任感」「完遂力」に高い値を示した。代表的記述には「作品創作にあたり学生達が振りや構成を考え」「役割を完遂する責任感を持ち」「高い目標に向かってチームとしてまとまる」等がみられた。更に自由記述を共起ネットワーク<sup>7)</sup>で分析した結果、情意面に顕著な差が見られた。「辛い・苦しい・大変」と感じたのは受賞者38.1%、授業受講生19.2%であり、「楽しい」と感じたのは受賞者9.1%、授業受講生30.7%であった。

この結果を、文科省の「3つの資質・能力」で分類し差異を比較した。授業受講者は「技能(技術力,作品表現力)」「思考力・判断力・表現力等(楽しむ)」「人間性(協力)」。受賞者は「技能(作品創作力・創造力)」「人間性(目標指向力,発信力,役割・責任感,完遂力)」が顕著であった。このことから、授業では技能を習得し仲間と協力して楽しい体験であったのに比べ、受賞者は創作ダンスのコンクールである為、作品創作力はより重要になり、受賞という目標達成に向かい、責任ある役割を担いつつ、辛い苦しい思いを乗り越えたことが伺える。

### 3-3. 発表で得た資質・能力とレジリエンス

これまで創作ダンスにおける3種類の発表について考察してきた。その結果、授業受講者が重視したのは「技術力・作品表現力」「協力」「楽しさ」。劇場発表者はこれらの要素に加え「発表の仕方」「役割・責任感」「自主的」「改善」「個に応じる」。受賞者ではさらに「作品創作力」「発信力」「目標指向性」「完遂力」が身に付いたと考えられる。3者が重視した「ダンス技能」は、目的や要求されるレベルに応じて、身体操作や変化(群・時間・空間等)の仕方から作品創作に至るまであり、どれも必須な要素であった。

そこで、差異を際立たせる為「ダンス技能」を除く、「思考力・判断力・表現力等」「人間性等」の資質・能力と、レジリエンスとの関連を見てみる。多くの研究者は様々な視点に基づき、レジリエンスの因子を規定している(岡堂2006)。その中で、臨床心理的見地から多く援用されているウォーリンら(Wolin & Wolin 1993)の構成因子は「創造性」「関係性」「洞察」「ユーモア(楽しむ)」「イニシアティブ(自主的)」「モラル」「独立性」の7つである。

その結果を表2に示す。レジリエンスの因子数は、授業受講者では少なく、劇場発表者とAJDF神戸受賞者では同じ6因子であった。このことは、作品を創作して舞台上で上演するには、多くのレジリエンスの要素が必要であることを意味している。更に、コンクールに挑み受賞を勝ち取るには、スランプや行き詰まりをも乗り越える為、「苦しさや大変さ」はあっても「ユーモア(楽しむ)」はあまり感じることはできなかったと思われる。

この「楽しむ」について、一流になるには必須な要素である。テニスの四大大会で優勝を果たした大阪なおみはインタビューで(2018.9.13NHK記者会見)、子ども達に向けて「テニスを楽しむこと」「自分のベストを尽くすこと」を一番に挙げている。「楽しむ」ことは「ユーモア」につながり、自己のベストを尽くす為には自分を常に「洞察」する必要がある。また、「ネガティブになる気持ちでのプレイは後悔することになるので、ポジティブになることでポイントを取れると信じてプ

レイした」と言う。これはポジティブシンキングと言われている。また、「私を目標にしないで下さい。なぜならそこまで私は責任を取れないから」という言葉は「独立性」につながると考えられる。これらの要素は一流になる上で、優勝に導く上で重要であり、レジリエンスに関連する要素とも考えられる。

そう捉えれば、受賞者が一流になるには「楽しむ」は必須である。以上、ダンス発表は場や目的に応じ身に付く資質・能力に違いがあるものの、レジリエンス要素と関連していると考えられる。

表2 発表で得た資質・能力とレジリエンス

因子	授業受講者	劇場発表者	AJDF神戸受賞者
①創造性			創造力
②関係性	協力	協力	協力・仲間
③洞察		改善	目標指向力
④ユーモア	楽しむ	楽しむ	
⑤イニシヤティブ		自主的	発信力
⑥モラル		役割・責任感	役割・責任感
⑦独立性		個に応じる	完遂力
*ダンス技能	技術・表現力	発表の仕方	作品創作力

註：参考にダンス技能も掲載。

## IV. 研究Ⅱ 受賞者のレジリエンス

### 4-1. 研究目的

研究Ⅰで明らかになったAJDF神戸受賞者が得た資質・能力を踏まえ、受賞者のレジリエンスの傾向を明らかにする為、高橋ら(2016a,2018a)の研究と比較検討を試みる。

### 4-2. 研究方法(介入実践研究)

4-2-1. 研究対象：対象者は2016・2017年のAJDF神戸受賞者442名(高校10校305名・大学8校137名)。特別プログラム(受賞作品発表2回公演)の前後に、同じ質問26項目を無記名で記入後、回収。

#### 4-2-2. 質問紙項目

- 1)「運動好き」「ダンス好き」について、4段階評定4件法(はい,少しはい,少しいいえ,いいえ)で行い4～1点と点数化。
- 2)レジリエンス尺度:尺度には先行研究(大坊、小塩、高橋)をもとに、健康状態を知る「精神的健康尺度」と、毎日の行動傾向を知る「精神的回復力尺度」を使用。各尺度とも12項目あり、回答は4段階評定4件法(はい,少しはい,少しいいえ,いいえ)で行い4～1

点と点数化。また、各尺度を高橋ら(2016a)の因子名に従って分類。

#### (1) 精神的健康尺度(4因子)

- a)憂鬱(泣きたい気分になる,悲しい,寂しい気持ちだ,心が暗い)
- b)集中力欠如(一つの事に集中する事ができない,根気がない,難しいことを考えられない)
- c)怒り(怒りを感じる,腹立たしい気分だ,いらいらする)
- d)身体的症状(疲れやすい,体がだるい)

#### (2) 精神的回復力尺度(3因子)

- a)挑戦的(色々な事に挑戦するのが好き,困難があってもそれは人生に価値があるものだと思う,自分の将来に希望を持っている,粘り強い人間だと思う,自分の目標の為に努力している)
- b)感情コントロール(自分の感情をコントロールできるほうだ,いつも冷静にいられるように心がけている)
- c)情緒不安定(気分転換がうまくできない,慣れないことをするのは好きではない,気分で行動が左右する,飽きっぽいほうだと思う,怒りを感じると抑えられなくなる)
- 3)AJDF神戸に対する記述<sup>9)</sup>や関係者へのインタビュー内容、受賞者達の「声」が収録されている(公社)日本女子体育連盟編集『女子体育』(2016,2017)も参考にした。

#### 4-2-3. 分析方法

分析に使用した統計ソフトはIBM SPSS Static Version22.0である。サンプル数が大きいことから検出力が保たれているとし、2群間の比較には基本的にt検定を用いた。今回は発表の影響を探る事が目的の為、賞の違いによる検討は行わず、次の観点で分析した。

- 1)発表前後の平均値比較：サンプル数が400以上の為、平均値は小数点2位まで掲載。
- 2)変化値の比較：発表前の平均値から発表後の平均値を引いたもの。
- 3)有意差のある場合、0.1%水準は\*\*p<.001, 1%水準は\*p<.01、5%水準は\*p<.05、有意差がない場合はn.s.と表記。

4)受賞者の数値を、先行研究(高橋2016a、2018a)の教員養成系大学生(以下、大学生)と看護学生の2群と比較。

4-2-4. 倫理的配慮

データ収集に際し、個人情報保護の立場から研究のみに使用することを説明し、論文掲載については対象者と所属校に承諾を取った。なお、本論文は静岡産業大学研究倫理委員会(承認番号18007)を通っている。

4-3. 結果と考察

4-3-1. AJDF神戸の受け止め

大会関係者は、AJDF神戸をどのように受け止めたのかを、インタビューや資料をもとに分析した結果、次のような回答が得られた。

受賞者は「自分達を自由に表現できる」「まわりの皆を笑顔にさせる」「仲間とお客様と繋がる絆」「魂を込めた青春」「人生そのもの」等と応えている。NHK放映に5年間関わったスタッフは、「日本のトップテンを決める大会」「特別プログラムは受賞者にとり最大限に作品発表できる場であり人に見られる場」「チーム(組織)の仲間意識が強く喜びは倍増し悲しみは半減できる」「とっくの昔に無くしてしまった清らかなものに触れさせて頂ける大会」と捉えていた。このように、AJDF神戸は出演者や大会スタッフや観客にも感動を与え、レジリエンスを高めると考えられる。

4-3-2. 受賞者の発表が与える影響

受賞者に対する質問紙調査は、2回の特別プログラムでの発表前後に行った。1作品の上演時間は高校生は4分半以内、大学生は6分以内であるので、2回分9~12分の発表の影響ということになる。

4-3-2-1. 「ダンス好き」「運動好き」への影響

発表前後の平均値を比較したところ、「ダンス好き」「運動好き」において、肯定的変化が見られた(表3・4)。発表前の数値を2群(教員養成系大学生・看護学生)と比較すると、

表3 前後の平均値・変化値の比較

対象/人数	ダンス好き得点		運動好き得点			
	前	後	前	後		
受賞者442名	3.90	3.95	-0.05***	3.67	3.70	-0.03**
大学生633名	2.54	2.94	-0.40***	3.15	3.28	-0.13***
看護学生320名	2.18	2.59	-0.41***	3.03	3.23	-0.20***

受賞者は発表前も高い値であり、発表によって更にダンス好き・運動好きになったと言える。変化値では、介入時間(90~420分)が長い2群の方が大きかったと考えられる。

4-3-2-2. 精神的健康尺度への影響

次に、レジリエンスを測る尺度のうち、健康状態を知る「精神的健康尺度」12項目について、受賞者の発表前後の平均値と変化値比較を行った(図1,表4)。点数が低いほうがレジリエンスが高い傾向にある。

その結果、「悲しい(1.51点→1.54点)」「寂しい気持ち(1.63→1.70点)」の2項目は否定的変化であり、有意な差は見られなかった。発表が終わってしまったことが、更に「悲しい・寂しい」気持ちにさせたのではないかと、聞き取り調査等から伺えた。

他の10項目では有意な肯定的変化が見られた。特に変化値が大きかったのは身体的症状の「疲れやすい(0.26点)」「体がだるい(0.24点)」であった。上演において精一杯身体を動かして踊った為に、身体的には疲れると考えられるが、意識の上での疲れやだるさは減少していた。また、「怒りを感じる(0.19点)」「いらいらする(0.19点)」等の感情も減少した。また、受賞者の「集中できない(1.67点→1.56点)」「根気がない(1.68点→1.56点)」においては大学生や看護学生と比べ肯定的であったことから集中が持続したと考えられる。

次に、高橋ら(2016a,2018a)が明らかにした

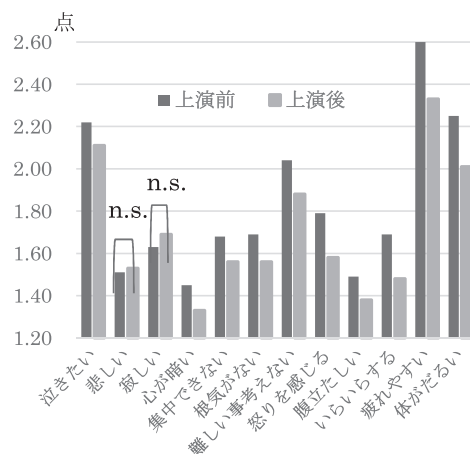


図1 発表前後の精神的健康尺度の平均値比較

4 因子ごとに、前後の平均値と変化値を大学生・看護学生と比較した(表4・5)。その結果、受賞者のレジリエンス得点は2群に比べ、3 因子の[憂鬱][集中力欠如][身体的症状]において発表前後とも高い値であった。受賞者は、もともとレジリエンスが高い踊り手が集まったのか、受賞して高くなったかについては明らかにできなかった。なお、「怒り」の因子については看護学生が一番少ない傾向にあった。4 因子の変化値では、受賞者は2群に比べ時間が短い影響もあり、少ない傾向にあった。

また、受賞者の高校生と学生の2群間に有意差が見られたのは、上演前の「根気がない」(高校生1.75点,学生1.56点, $p<.05$ )(一般の大学生2.14点)と、「体がだるい」(高校生2.11点,学生2.51点, $p<.01$ )(一般の大学生は2.60点)項目のみであった。受賞学生は一般大学生に比べ「根気がある」と言える。また、学生と一般大学生の「体のだるさ」傾向は類似しているのに比べて、受賞高校生の「体のだるさ」は少ないことから、受賞高校生は日頃から鍛えていると推察できる。

以上、受賞者は精神的健康が肯定的に変化したことから、ダンス発表はレジリエンスを高める効果があると言える。

#### 4-4-2-3. 精神的回復力尺度への影響

次に、毎日の行動傾向を知る「精神的回復力尺度」12項目について受賞者の上演前後の平均値と変化値比較を行った(図2・表4)。その結果、「気分転換が下手(2.28点→2.26点)」は肯定的変化であったが有意な差は見られなかった。他の11項目では、有意な肯定的変化が見られた。特に、変化値が大きかったのは「粘り強い人間だと思える(0.18点)」「色々挑戦(0.15点)」「感情をコントロールできる(0.15点)」であった。

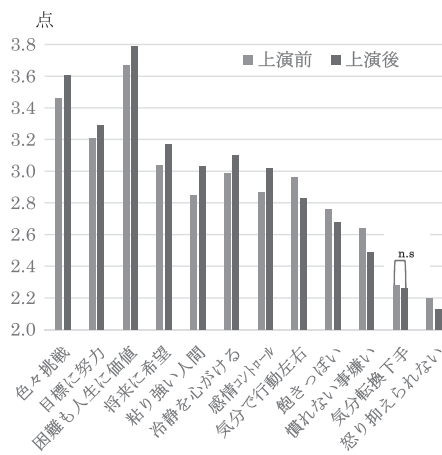


図2 発表前後の精神的回復力尺度の平均値比較

表5 精神的健康尺度の前後の平均値比較

精神的健康	憂鬱		怒り		集中力欠如		身体的症状					
	前	後	前	後	前	後	前	後				
対象	変化値(点)		変化値		変化値		変化値					
受賞者	1.70	1.67	(.03)	1.65	1.49	(.16)	1.79	1.67	(.12)	2.42	2.18	(.24)
大学生	1.96	1.80	(.17)	1.78	1.60	(.19)	2.15	1.99	(.16)	2.71	2.42	(.30)
看護学生	1.95	1.69	(.26)	1.62	1.39	(.23)	2.25	2.07	(.19)	2.63	2.37	(.27)

表6 精神的回復力尺度の前後の平均値比較

精神的回復力	挑戦的		感情コントロール		情緒不安定				
	前	後	前	後	前	後			
対象	変化値(点)		変化値		変化値				
受賞者	3.24	3.38	(-.14)	2.93	3.06	(-.13)	2.57	2.48	(.09)
大学生	3.04	3.17	(-.13)	2.90	3.00	(-.10)	2.60	2.53	(.07)
看護学生	2.91	3.06	(-.15)	2.84	3.02	(-.18)	2.66	2.56	(.10)

註：[挑戦的][感情コントロール]各因子における差のマイナスは、肯定的変化を示す。

表4 受賞者・大学生・看護学生の前後の得点平均値・変化値

対象	受賞者			大学生			看護学生			
	項目 / 前後	前	後	変化値	前	後	変化値	前	後	変化値
精神的健康尺度	運動好き	3.67	3.70	-.03**	3.15	3.28	-.13***	3.03	3.23	-.20***
	ダンス好き	3.90	3.95	-.05***	2.54	2.94	-.40***	2.18	2.59	-.41***
	①憂鬱 平均	1.70	1.67	.03	1.96	1.80	0.17	1.95	1.70	0.26
	泣きたい	2.21	2.12	.09*	2.14	1.96	.18***	2.29	1.93	.36***
	悲しい	1.51	1.54	-.03n.s.	1.80	1.68	.12***	1.64	1.48	.16***
	寂しい	1.63	1.70	-.07n.s.	2.08	1.88	.20***	1.96	1.73	.23***
	暗い	1.45	1.34	.09***	1.82	1.66	.16***	1.92	1.64	.28***
	②集中力欠如 平均	1.79	1.67	.12	2.15	1.99	0.16	2.25	2.07	0.19
	集中できない	1.67	1.56	.11***	2.10	1.93	.17***	2.11	1.92	.19***
	根気ない	1.68	1.56	.12***	2.14	1.98	.16***	2.23	2.05	.18***
	考えられない	2.03	1.89	.14***	2.20	2.05	.15***	2.42	2.23	.19***
	③怒り 平均	1.65	1.49	.16	1.78	1.60	0.19	1.62	1.39	0.23
	怒りを感じる	1.79	1.60	.19***	1.83	1.60	.23***	1.66	1.43	.23***
	腹立たしい	1.49	1.38	.11***	1.66	1.52	.14***	1.48	1.33	.15***
	いらいらする	1.68	1.49	.19***	1.86	1.67	.19***	1.73	1.42	.31***
	④身体的症状 平均	2.42	2.18	.24	2.71	2.42	0.30	2.63	2.37	0.27
	疲れやすい	2.60	2.34	.26***	2.82	2.53	.29***	2.86	2.57	.29***
	体がだるい	2.24	2.0	.24***	2.60	2.30	.30***	2.40	2.16	.24***
	全平均	1.83	1.71	.12	2.15	1.95	0.20	2.11	1.88	0.23
	精神的回復力尺度		前	後	変化値	前	後	変化値	前	後
①挑戦的 平均		3.24	3.38	-.14	3.04	3.17	-.13	2.91	3.06	-.15
目標の為に努力する		3.20	3.28	-.08***	2.91	3.02	-.11***	2.89	2.96	-.07**
粘り強い人間だと思う		2.85	3.03	-.18***	2.73	2.87	-.14***	2.67	2.82	-.15***
将来に希望を持つ		3.04	3.17	-.13***	3.03	3.18	-.15***	2.88	3.06	-.18***
困難も人生には価値		3.67	3.79	-.12***	3.39	3.48	-.09***	3.23	3.41	-.18***
色々な事に挑戦		3.46	3.61	-.15***	3.14	3.30	-.16***	2.88	3.05	-.18***
②感情コントロール平均		2.93	3.06	-.13	2.90	3.00	-.10	2.84	3.02	-.18
感情コントロールできる		2.87	3.02	-.15***	2.88	2.98	-.09***	2.75	2.97	-.22***
冷静を心がけている		2.99	3.10	-.11***	2.92	3.01	-.08***	2.93	3.07	-.14***
③情緒不安定 平均		2.57	2.48	.09	2.60	2.53	0.07	2.66	2.56	0.10
気分で行動左右		2.96	2.83	.13***	3.04	2.99	.05***	3.00	2.90	.10***
怒りを抑えられない ▽		2.20	2.13	.07**	2.04	1.99	.03***	2.08	2.01	.07*
飽きっぽい ▽		2.76	2.68	.08***	2.84	2.76	.08***	3.09	2.98	.11***
気分転換上手くない ▽		2.28	2.26	.02n.s.	2.37	2.35	.02***	2.18	2.19	-.01
慣れない事好きでない▽		2.64	2.49	.15***	2.72	2.57	.15***	2.93	2.71	.22***
全平均	2.94	2.95	-.01	2.85	2.90	-.05	2.80	2.88	-.08	

註 「はい,少しはい,少しいいえ,いいえ」は4~1点。「精神的健康尺度」は点数が低いほど健康。

▽は反転項目.変化値=前-後.\*\*\* p<.001.



更に高橋ら(2016a,2018a)が明らかにした3因子ごとに、前後の平均値と変化値を大学生・看護学生と比較した(表4・6)。その結果、受賞者のレジリエンス得点は2群に比べ、3因子[挑戦的][感情コントロール][情緒不安定]において、上演前から高く、上演後は更に高まった。特に、[挑戦的]因子の「困難も人生には価値がある」「色々な事に挑戦」「目標の為に努力する」項目得点が高く、上演後は更に高まった。このことから、AJDF神戸での受賞に向かい、そして受賞発表にも「挑戦」し続けた受賞者の特徴的傾向と言える。

また、受賞者の高校生と学生の2群間で0.1%水準で有意差が認められたのは、上演後の「粘り強い人間だと思う」(高校生2.96点、大学生3.18点)(一般大学生2.82点)項目のみであった。学生の「粘り強さ」は、前述した精神的健康尺度の「根気がある」の高得点とも一致しており、「粘り強さと根気」を持ち合わせていたと考えられる。

以上、受賞者は精神的回復力が肯定的に変化したことから、発表はレジリエンスを高める効果があることが明らかになった。

#### 4-4-2-4. レジリエンスへの影響

AJDF神戸受賞者の発表前後のレジリエンスの変化を見たが、「ダンス好き」「運動好き」「精神的健康尺度」「精神的回復尺度」のどの観点も肯定的に変容した。この結果を教員養成系大学生と看護学生と比較したところ、受賞者は「集中力」「挑戦的」因子得点において、発表前から、そして発表後も高い傾向にあった。つまり、これらのレジリエンスの観点は、コンクールに挑む為にも、予選決選を勝ち抜く為にも、受賞発表を成功させる為にも、重要な観点であると考えられる。

## V. 結論

本研究の目的は、創作ダンスで重視される発表、とりわけ、劇場での照明を浴びての発表、コンクール受賞者としての発表が、踊り手のレジリエンスにどのような影響を与えるかを探ることであった。その結果、次のこと

が明らかになった。

1. 創作ダンスにおける3種類の発表について考察した結果、発表で重視したのは「ダンスの技能(作品表現力含む)」「協力」「楽しむ」、劇場での発表ではこれらの資質・能力に加え「発表の仕方」「改善」「自主的」「役割・責任感」「個に応じる」。受賞者では更に「創造力」「目標指向力」「発信力」「完遂力」が身に付いたと考えられる。  
ダンス発表は場や目的に応じ身に付く資質・能力に違いがあるものの、レジリエンスを高める要素と関連していた。
2. 受賞者は発表を通して「運動好き」「ダンス好き」「精神的健康」「精神的回復力」が肯定的に変容し、発表によりレジリエンスが高まることが明らかになった。
3. 受賞者はレジリエンス尺度の中の「精神的健康尺度」を構成する[集中力欠如][憂鬱][身体的症状]の3因子、並びに、「精神的回復力尺度」を構成する[挑戦的][感情コントロール][情緒不安定]の3因子において、発表前から高い得点であり、発表後は更に高くなる傾向にあった。特に「集中力」「挑戦的」因子を構成する得点が発表前後とも高く、受賞者に際立った特徴と言える。

以上のことから、創作ダンスの発表で身に付く資質・能力はレジリエンスに関連する要素であり、特にAJDF神戸受賞者の発表はレジリエンスを高める可能性が示唆された。

【今後の課題】 今回、受賞者のレジリエンスの高まりは明らかになったが、レジリエンスの重要な要素である「自己肯定感」が、創作ダンスの発表によってどう変化するかについて、検討をさらに進めたい。

【謝辞】 本論稿は平成30-32年度科学研究費補助金研究基盤(C)『健康持続の「からだ気づき」のレジリエンスプログラム開発』の一環である。調査に当たり、AJDF神戸関係者・受賞者、並びに、NHKグローバルサービスの方々に、大変お世話になりました。この場を借りて感謝申し上げます。

【脚注】

- 1)学習指導要領のダンス領域には、表現系ダンス(表現運動・創作ダンス)、リズム系ダンス(リズムダンス・現代的なリズムのダンス)、フォークダンス系ダンス(日本の民踊・外国のフォークダンス)がある。
- 2)表現系ダンスの基本的内容である「即興表現」とは「思いつくままに捉えたイメージをすぐに動きに変えて表現する事」である。
- 3)「からだ気づき」は高橋和子らが舞踊教育やボディワークの立場から、伊東博(1919-2000)のニュー・カウンセリングや藤岡完治(1945-2003)の臨床的教育学を発展提唱したものである。まるごとの「からだ(身心)」が本来持っている様々な働き(感じる・動く・ひらく・表す・かかわる)を十分発揮できることを目標にしている。
- 4)全日本高校・大学ダンスフェスティバルの英語表記はALL JAPAN DANCE FESTIVALの頭文字を取って「AJDF」と略している。
- 5)文部科学省(2017)は「育成を目指す3つの資質・能力」(「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」)に基づき学習指導要領を作成している。その為、創作ダンスに関する「3つの資質・能力」から代表的な13項目をした。なお、今回の項目に「知識」は入れていない。
- 6)本研究対象の受賞校は18校であり、10校の写真のみ巻末掲載した。なお、写真は全日本高校・大学ダンスフェスティバル神戸のホームページに掲載された写真である。著作権表示については、「©全日本高校・大学ダンスフェスティバル(神戸)大会実行委員会2016・2017」を写真に付記した。第27回横浜国立大学モダンダンス部自主公演(高橋和子指導、田中哲夫氏撮影)時の写真。
- 7)樋口耕一(2005)開発の「テキストマイニング法(KHCodr大量の文章データから有益な情報を取り出す方法)」の一つ。「自己組織化マップ」とは、分析対象データ中に数多く出現していた言葉を用い、出現パターンが似通った言葉ほど近くに布置させる言葉のマップである。「共起ネットワーク」は、文章において同時に使用されることが多い

語同士をエッジで結び、図示する計量的テキスト分析手法である。

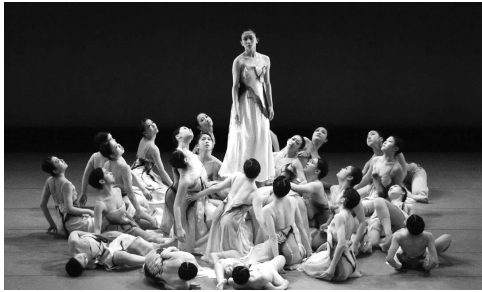
- 8)櫻井の8つの資質・能力のカテゴリー名を筆者が検討後、7つに修正・加筆してある。
- 9)AJDF神戸に関する記述は、NHKグローバルメディアサービスが放映の為に収集した作品内容・練習方法・受賞等の資料。

【引用・参考文献】

- 1) 久世浩司：リーダーのための「レジリエンス」入門.PHPビジネス新書.2014
- 2) 大坊郁夫：大学生の不適應傾向の把握-日本版GHQの適応.心理測定ジャーナル.251. pp2-7.1986
- 3) 樋口耕一：社会調査のための計量テキスト分析.ナカニシヤ出版.2005
- 4) 玉正博：へこんでも折れないレジリエンス思考:-復元力に富む「しなやかな心」のつくり方.河出書房新社.2014
- 5) 文部科学省:学校体育実技指導資料第9集表現運動系及びダンス指導の手引き.2013
- 6) 文部科学省：小学校学習指導要領解説体育編.東洋館出版.2017
- 7) 文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育編.東洋館出版.2017
- 8) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説保健体育www.mext.go.jp/component/a\_menu/education/micro\_detail/... .2018
- 9) 岡堂哲雄監修：臨床心理学入門事典.至文堂.pp130.2006
- 10) 小塩真司他：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性:精神的回復力尺度の作成,カウンセリング研究35,pp 57-65.2002
- 11) (公社)日本女子体育連盟編集.声.Vol.58-10/11.pp94-107.2016
- 12) (公社)日本女子体育連盟編集.声.Vol.59-10/11.pp94-107.2017
- 13) 櫻井加菜・海老原修・高橋和子:創作ダンスにより得られる資質・能力に関する研究.第69回日本体育学会発表資料2018
- 14) 佐藤菜美・若井由梨：新潟におけるダンスの未来を構想する.女子体育Vol.60-8/9. pp104-105.2018

- 15) 澤聡美・高橋和子・藤井敬子:「研究3:舞台発表を目指した授業において大学生が身に付けた力」「研究4:舞台発表を目指した部活動において中学生と高校生が身に付けた力」.スポーツ庁平成29年度武道等指導充実・資質向上支援事業報告書.柔道・ダンスの指導状況調査と解決の為の指導のあり方.2018
- 16) 中川泰彬・大坊郁夫:日本版G H Q精神健康調査手引,G H Q60検査サンプルセット,日本文化科学社.2017
- 17) 高橋和子他:文部科学省平成26年武道等指導充実・資質向上支援事業報告書.中学校における柔道・ダンスの指導状況等の調査.2015a
- 18) 高橋和子:ダンス必修化に対応する即興表現の影響をレジリエンス尺度からみる.第66回日本体育学会予稿集p359.2015b
- 19) 高橋和子・山本光:レジリエンスを高めるダンスの有効性に関する研究.(公社)日本女子体育連盟学術研究Vol.32.pp1-16.2016a
- 20) 高橋和子他:文部科学省平成27年度武道等指導充実・資質向上支援事業報告書.ダンス領域の指導実践上の解決の為の方策.2016b
- 21) 高橋和子:AJDF神戸作品の傾向.女子体育.Vol.58-10/11.2016c
- 22) 高橋和子:ダンスは誰とでも繋がるツール.女子体育.Vol.58-10.pp4-5.2016d
- 23) 高橋和子他:スポーツ庁平成28年度武道等指導充実・資質向上支援事業報告書.ダンス領域の指導実践上の解決のための方策.2017a
- 24) 高橋和子:継続は歴史と伝統を創る.女子体育Vol.59-10.pp4-5.2017b
- 25) 高橋和子・山本光:レジリエンスを高める「からだ気づき」の有効性に関する研究.(公社)日本女子体育連盟学術研究.Vol.34.pp17-30.2018a
- 26) 高橋和子他:スポーツ庁平成29年度武道等指導充実・資質向上支援事業報告書.柔道・ダンスの指導状況調査と解決の為の指導のあり方.2018b
- 27) 高橋和子:創作ダンスコンクールが心身に与える影響:全日本高校・大学ダンスフェスティバル神戸受賞校の事例.第69回日本体育学会発表資料.2018c
- 28) 高橋和子:「主体的・対話的で深い学び」が現出したダンス:模索・構築・破壊・創造する活動.女子体育Vol.60-10/11.pp4-5.2018d
- 29) Wolin,S.J & Wolin,S.:The Resilient Self:Reed Business Information,Inc. 1993

【巻末資料】 AJDF神戸受賞対象校の作品 ©All Japan Dance Festival-Kobe executive committee 2016・2017



文部科学大臣賞 日本女子体育大学附属二階堂高校  
「氷河：地球が泣いている」2017年



文部科学大臣賞 お茶の水女子大学  
「女たちの狂詩曲」2017年



NHK賞(主題のすぐれた展開・構成) 神奈川県立大和高校  
「cryptobiosis：死ぬことを忘れたムシ」2017年



日本女子体育連盟会長賞(生き生きとした生命力あふれる表現)  
「Celt:この地で生きる」光ヶ丘女子高校2016年



文部科学大臣賞 神戸野田高校  
「心象のコスモロジー」2016年



神戸市長賞 (新境地を切り開く独創的な発想の探求)  
「砂：乾ききった他者への関心」大阪体育大学2016年



©T.Tanaka  
特別賞(主題にふさわしい斬新な動き)横浜国立大学  
「あたしにとってのベンチ<sup>あなた</sup>：谷川俊太郎詩集より」2016年



神戸市長賞 新潟明訓高校 2016年  
「僕たちのボレロ：臆病者よ、さらば！」