

中学校・高等学校でのダンス経験が大学生のダンス学習意欲と気分に及ぼす影響

林田はるみ¹⁾ 諏訪部和也²⁾ 伊藤 理香³⁾

Harumi Hayashida¹, Kazuya Suwabe² and Rika Ito³ : The influence of dance experience at junior high school and senior high school on dance learning motivation and mood of undergraduate students

Abstract : The purpose of this study was to investigate the influences of previous dance experience in physical education class at the junior high and high school level on college students by subjective evaluation and mood change. 45 undergraduates (37 males and 8 females) were divided into two groups: those with prior experience and those without prior experience. Before the dance lesson, a questionnaire on prior dance experience, learning motivation, and mood (activity level, stability level, pleasure level, arousal level) was given to the students. Some students had learned only contemporary dance, some had learned only creative dance, some had learned both, and some had learned neither. A student was considered to be in the prior experience group only if they had experience with the same type of dance that was in the lesson. After the dance lesson, a questionnaire on self-confidence and mood was given. The levels of mood change were measured using a two-dimensional mood scale. After contemporary rhythm dance lessons, for both those with and without prior experience, the activity and arousal levels significantly rose, and the stability levels significantly decreased. Also, among those with prior experience in contemporary rhythm dance, learning motivation was significantly related to the magnitude of mood change. These results suggest that dance experience in junior high and high school physical education lessons may increase learning motivation for contemporary rhythm dance and may also help to improve the psychological state (mood) of undergraduate students.

Key words : dance education, contemporary rhythm dance, creative dance, health and physical education, two dimension mode scale

キーワード : ダンス教育, 現代的なリズムのダンス, 創作ダンス, 保健体育, 二次元気分尺度

1) 桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部

2) 筑波大学体育系

3) 豊橋創造大学健康科学研究科

1. Faculty of Culture and Sport Policy, Toin University of Yokohama

2. Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

3. Graduate School of Health Sciences, Toyohashi SOZO University

I 目 的

文部科学省は、2012年に改訂した新学習指導要領により、中学校第1学年及び第2学年の保健体育において、武道・ダンスを含めたすべての領域を男女必修とした(文部科学省, 2008a)。この時期に多くの領域の学習を経験することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現することをねらいとして改訂されたものである。ダンス必修化から6年が経過し、当時中学1年であった生徒は、現在大学1年へと成長した。中学生時代から保健体育の授業でダンスに親しんできた学生は、実際にダンスをどのように感じているのであろうか。

保健体育の授業におけるダンスは、「創作ダンス」「フォークダンス」及び「現代的なリズムのダンス」で構成されている。ダンスは、イメージをとらえた表現や踊りを通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動であり、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動と位置づけられている(文部科学省, 2008a; 2008b; 2011)。授業では「創作ダンス」「フォークダンス」「現代的なリズムのダンス」の3つのうち1つ以上の内容が実施されるため(文部科学省, 2011)、担当する教員によって生徒が経験するダンスの内容が異なってくる。このような、中学校・高等学校の保健体育授業でのダンスの経験の違いは、その後のダンスに関する学習意欲やダンスの好き嫌い、ダンスに対する有能感といったような、主観的評価にどのように影響するのであろうか。

一方、気分転換やストレスを軽減する方法として運動やスポーツ活動が有効であることはよく知られている。運動が気分を与える効果は運動強度によって異なるが、快適な気分に着目すれば低強度運動がもっとも効果的であることが示されている(Ekkekakakis et al., 2011)。また、ボールを使った運動やウォーキングなどの軽運動は気分を快適な状態にして覚醒水準や注意集中の保持に有効(中塚・坂入, 2010)であり、学生を対象とした調査においても授業で行った大型ボール運動(鞠子ほか, 2013)、ヨーガ(佐藤, 2011; 清野・坂田, 2016)や紙飛行機遊び(新井・高橋, 2013)において気分を快適な状態に改善することが明らかにされている。

軽運動の中でも、音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスは手軽に行える気分転換の方法のひとつである。音楽と運動を組み合わせた運動の効果については、音楽体操が健常高齢者の認知機能の維持・改善に有効(Satoh et al., 2014)であることが報告されているが、ダンスについて検討されたものは数少ない。安全性と効果を重視する体操とは異なり、ダンスは多様な動きと表現を楽しむものであることから、心理的(気分)に何らかの効果をもたらす可能性がある。また、保健体育の授業で取り上げられるダンスについては、主に「踊る」「創る」「観る」活動による創作ダンスと、「覚える」「踊る」「交流する」活動を中心とした現代的なリズムのダンスでは、気分を与える影響が異なることが予想されるが、これらの違いは検討されてい

ない。さらには、ダンスによる気分の変化は、大学生のダンス学習意欲と関係している可能性が考えられる。

そこで本研究では中学校・高等学校における保健体育授業でのダンス経験の有無が、大学生の創作ダンスと現代的なリズムのダンスに関する主観的評価(学習意欲, 好意, 有能感)とダンス実施時の心理状態(気分)の変化に及ぼす影響について検討することを目的とした。

II 方 法

1. 調査対象者および倫理的配慮

T 大学において1年次1学期に開講された、「ダンス」(専門科目)を選択した体育系学部へ属する大学生45名(男子37名, 女子8名)を調査対象者とした。質問紙による調査を行い、記入漏れや回答が一律な回答者は対象から除外した。その結果、有効回答者数は、男子30名, 女子8名の合計38名(84.4%)で、年齢は 18.2 ± 0.4 歳であった。対象者は中学校・高等学校「保健体育」教職課程における、教職に関する科目および教科に関する科目を履修している。対象となった学生は、中学校1, 2年生の男女でダンスが必修となった2012年に中学校1年生であった。

調査用紙の冒頭に研究の趣旨を記述し、回答した内容の秘密性は保持されることや、研究参加の任意性について、書面および口頭で説明した上で無記名で調査を実施した。この際、同意を得られない場合や回答したくない場合は白紙で提出することとした。なお本研究は、桐蔭横浜大学における臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

2. 調査時期と方法

本調査は全15回のダンス授業における、第9回の現代的なリズムのダンスと第14回の創作ダンスの授業にて実施した。授業は第1回-第4回はダンスの導入とフォークダンス、第5回-第9回は現代的なリズムのダンス、第10回-第14回は創作ダンス、第15回はダンスのまとめで構成された。

90分間の授業のはじめに調査用紙を配布し、対象者はまず心理状態(気分)を記入した後に属性やダンスの経験及びダンスに対する主観的評価を回答した。授業の終わりには再び心理状態(気分)について回答させて、調査用紙を回収した。

3. 調査内容

3.1 属性とダンス経験

まず被験者に年齢及び性別をたずねた。大学入学前のダンス経験については、「中学校のダンス授業」「高等学校のダンス授業」「習い事」「部活やサークル」「その他」の項目で選択させ、それぞれの具体的内容について「創作ダンス・リズムダンス・フォークダンス・その他(自由記述)」の中から選択させた。

3.2 ダンスに関する主観的評価

ダンスに関する主観的評価については、先行研究(内山・山路, 2012; 内山・大島, 2015)で用いられた、学習意欲、好意と有能感の3項目について尋ねた。ダンス授業の学習意欲については「あなたの現在のダンス学習意欲はどの程度ですか」という質問に対し、「とても意欲がある(7点)」「ある(6点)」「どちらかといえばある(5点)」「どちらでもない(4点)」「どちらかといえばない(3点)」「ない(2点)」「全く意欲がない(1点)」までの7段階評価とした。ダンスへの好意調査について「あなたはダンスが好きですか」という質問に対し、「とても好き(5点)」「好き(4点)」「どちらでもない(3点)」「嫌い(2点)」「とても嫌い(1点)」までの5段階評価とした。ダンスの有能感について「あなたはダンスができたと思いますか」という質問に対し、「とてもよくできた(5点)」「できた(4点)」「どちらでもない(3点)」「できなかった(2点)」「全くできなかった(1点)」までの5段階評価とした。

3.3 ダンス授業前後の気分の変化

ダンス授業前後における気分を二次元気分尺度(Two-Dimensional Mood Scale-Short Term: TDMS-ST)(アイエムエフ株式会社)により測定した。二次元気分尺度は、「落ち着いた」「イライラした」「無気力な」「活気にあふれた」「リラックスした」「ピリピリした」「だらけた」「イキイキした」の8項目により構成され、各項目について「全くそうではない(0点)」「少しはそう(1点)」「ややそう(2点)」「ある程度そう(3点)」「かなりそう(4点)」「非常にそう(5点)」の6件法で回答し、これより心の「活性度」「安定度」「快適度」「覚醒度」の4つの項目の得点を算出する。さらに「活性度」「安定度」の値を二次元グラフ上に示すことで、対象者の心理状態(気分)を視覚的に理解することが出来る(坂入ほか, 2003)。二次元グラフが示す意味を図1に示した。本質問紙の実施及び各項目の得点の算出は、二次元気分尺度の手引き(坂入ほか, 2009)に基づき行った。

各尺度の得点が示す心理状態は以下のとおりである(坂入ほか, 2009)。

- ①「活性度」は快適な興奮と不快な沈静を両極とする心理状態の水準を言う。+得点はイキイキして活力がある状態、-得点はだるくて元気が出ない状態を示す。
- ②「安定度」は快適な沈静と不快な興奮を両極とする心理状態の水準を言う。+得点はゆったりと落ち着いた状態、-得点はイライラして緊張した状態を示す。
- ③「快適度」は快と不快を両極とする心理状態の総合的な快適水準を言う。+得点は快適で明るい気分の状態、-得点は不快で暗い気分の状態を示す。
- ④「覚醒度」は興奮と沈静を両極とする心理状態の総合的な覚醒水準を言う。+得点は興奮して活発な気分の状態、-得点は眠くて不活発な気分の状態を示す。

3.4 分析方法

中学校と高等学校で学習したダンスの授業内容の調査結果をもとに、現代的なリズムのダンスと創作ダンスのそれぞれについて、授業で経験したことがある者と経験したことがない者(以下、経験あり群と経験なし群と略す)に分けて、ダンス授業の主観的評価とダンス授業前後の気分の変化を比較した。ダンスに関する主観的評価(学習意欲、好意、有能感)については、経験あり群と経験なし群の比較をするため対応のないt検定を用いて統計処理を行った。現代的なリズムのダンスと創作ダンスにおける、各ダンス前後の気分の変化に関しては、群(経験あり・経験なし)×時間(ダンス前・ダンス後)の二要因分散分析を用いた。多重比較にはBonferroni法を用いた。全ての値は、平均値±標準偏差で示した。学習意欲と気分の変化との関係を見るために、相関分析を行った。気分の変化の大きさはダンス前後の各項目の得点の差(ダンス後の値-ダンス前の値)を算出して用いた。

なお、統計処理には統計解析ソフトGraphPad Prism7(有限会社エムデーエフ)を用い、有意水準はいずれの場合も危険率5%未満とした。

Ⅲ 結 果

1. 中学校・高等学校の授業でのダンスの経験

中学校・高等学校の授業におけるダンス経験を図2に示した。対象者38名のうち、中学校の保健体育授業でダンスを学習した者は27名(71.1%)であり、高等学校でダンスを選択した者は15名(39.5%)であった(図2)。中学校・高等学校の授業を含めて過去に全くダンスを経験したことがないと回答した者は8名(21.0%)を占めた(図2)。一方、対象者の中で中学校・高等学校の授業以外での習い事などで、ダンスを専門的に行ったことがあると回答した者は2名(5.3%)であった。

対象者が中学校・高等学校の授業で学習したダンスの内容を図3に示した。対象者38名のうち、中学校の保健体育授業で創作ダンスを学習した者は18名(66.7%)、現代的なリズムのダンスを学習した者は16名(59.3%)、フォークダンスを学習した者は7名(25.9%)であった(図3)。高等学校で創作ダンスを学習した者は8名(29.6%)、現代的なリズムのダンスを学習した者は9名(33.3%)、フォークダンスを学習した者は3名(11.1%)であった(図3)。一方、対象者の中で中学校では創作ダンス、現代的なリズムとダンスフォークダンスの3つをすべて学んだと回答した者が5名(18.5%)、このうち2つと回答した者が5名(18.5%)、1つと回答した者が6名(22.2%)であった。高等学校では、創作ダンス、現代的なリズムとダンスフォークダンスの3つをすべて学んだと回答した者が2名(13.3%)、このうち2つと回答した者が3名(20.0%)、1つと回答した者が8名(53.3%)であった。

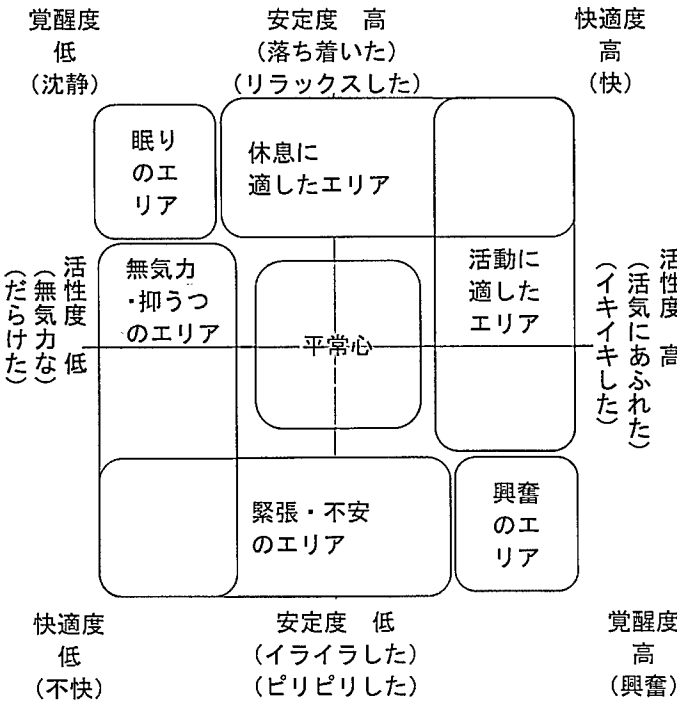


図1 二次元グラフが示す心理状態(気分)の意味

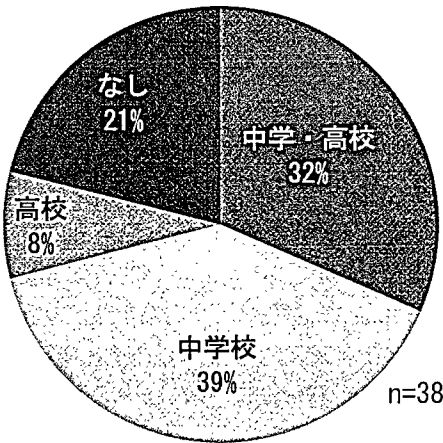


図2 中学校・高等学校の授業におけるダンス経験

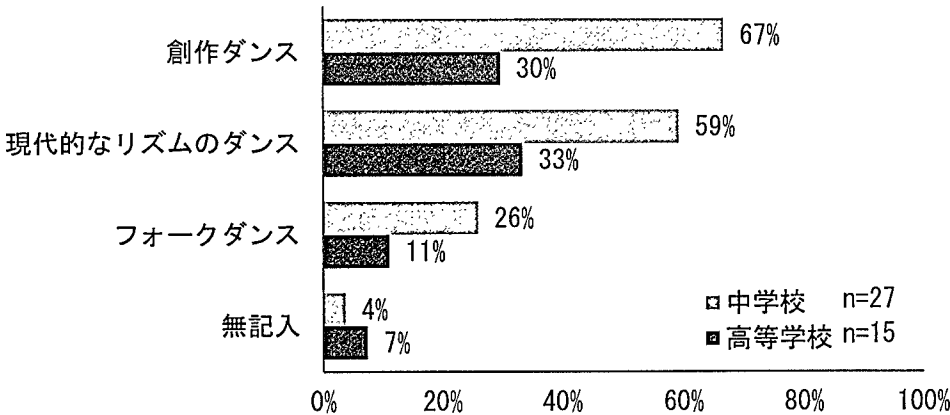


図3 中学校・高等学校の授業で学習したダンスの内容

2. 現代的なリズムのダンス

中学校・高等学校の授業のいずれかで現代的なリズムのダンスの経験がある者(経験あり群)は21名(55.2%)、現代的なリズムのダンスの経験がない者(経験なし群)は17名(44.7%)であった。

現代的なリズムのダンスに関する主観的評価の得点を表1に示した。学習意欲、好意、有能感の全ての項目において、ダンス経験の有無での有意な差は認められなかった(学習意欲 $t(36)=0.96$, $p=0.34$; 好意 $t(36)=0.42$, $p=0.68$; 有能感 $t(36)=0.05$, $p=0.96$)。現代的なリズムのダンスに関する主観的評価の比を図4、図5、図6に示した。学習意欲について、「とても意欲がある」「ある」「どちらかといえばある」を選択した意欲のある者は経験あり群18名(85.7%) 経験なし群10名(58.8%)であった(図4)。「どちらかといえない」「ない」「全く意欲がない」を選択した意欲のない者は経験あり群2名(9.5%) 経験なし群1名(5.9%)であった(図4)。好意について、「とても好き」「好き」を選択した好意的な者の割合は経験あり群16名(76.2%)、経験なし群7名(41.2%)であった(図5)。「嫌い」「とても嫌い」を選択した好意的でない者は経験あり群2名(9.5%) 経験なし群1名(5.9%)と、ともに1割に満たなかった(図5)。有能感について、「とてもよくできた」「できた」を選択した有能感を認める者の割合は経験あり群4名(19.0%) 経験なし群2名(11.8%)であり、「できなかった」「全くできなかった」を選択した有能感を認めない者は経験あり群9名(42.9%) 経験なし群7名(41.2%)であった(図6)。現代的なリズムのダンスに対する有能感については、経験の有無にかかわらず「とてもよくできた」「できた」を選択した有能感を認める者よりも、「できなかった」「全くできなかった」を選択した有能感の低い者の割合が多かった(図6)。

現代的なリズムのダンス前後の二次元気分尺度(活性度、安

定度、快適度、覚醒度)の得点を表2に示した。活性度、安定度、快適度と覚醒度の各指標において、群(経験あり・経験なし)×時間(ダンス前・ダンス後)の二要因分散分析を行ったところ、有意な交互作用(活性度 $F(1, 36)=1.56$, $p=0.22$; 安定度 $F(1, 36)=0.64$, $p=0.43$; 快適度 $F(1, 36)=1.88$, $p=0.18$; 覚醒度 $F(1, 36)=0.17$, $p=0.68$)と群の主効果(活性度 $F(1, 36)=0.13$, $p=0.72$; 安定度 $F(1, 36)=4.02$, $p=0.05$; 快適度 $F(1, 36)=1.64$, $p=0.21$; 覚醒度 $F(1, 36)=2.10$, $p=0.16$)は確認されなかったが、活性度、安定度と覚醒度において時間の主効果(活性度 $F(1, 36)=34.49$, $p<0.001$; 安定度 $F(1, 36)=27.19$, $p<0.001$; 快適度 $F(1, 36)=0.61$, $p=0.44$; 覚醒度 $F(1, 36)=71.45$, $p<0.001$)が有意であった。多重比較の結果、経験あり群と経験なし群の両群において、ダンス前と比較してダンス後に、活性度(経験あり $p=0.003$; 経験なし $p<0.001$)と覚醒度(経験あり $p<0.001$; 経験なし $p<0.001$)の得点が有意に上昇し、安定度(経験あり $p<0.001$; 経験なし $p=0.01$)の得点に有意な低下が認められた(表2)。

現代的なリズムのダンス前後の気分の変化を図7に示した。経験あり群と経験なし群共に現代的なリズムのダンス前後の気分変化は、図1に示した二次元グラフ上の安定度と快適度の高い「休息に適したエリア」から、活性度と快適度の高い「活動に適したエリア」へ座標が移行することが視覚的にも確認された(図7)。

学習意欲と気分の関係を見るために、相関分析を行った。その結果、経験あり群において、現代的なリズムのダンスの学習意欲と、ダンス前後の活性度および快適度の変化の大きさとの間には有意な正の相関が認められ(活性度 $r=0.52$, $p=0.02$; 快適度 $r=0.57$, $p=0.007$)、安定度の変化の大きさとの間には有意な負の相関が認められた($r=-0.53$, $p=0.01$)。

表1 現代的なリズムのダンスに関する主観的評価(得点)

	経験あり n=21	経験なし n=17	t 検定
学習意欲	5.67±1.35	5.24±1.39	n.s.
好意	3.71±0.90	3.59±0.94	n.s.
有能感	2.57±1.16	2.59±1.06	n.s.

n.s.: 非有意

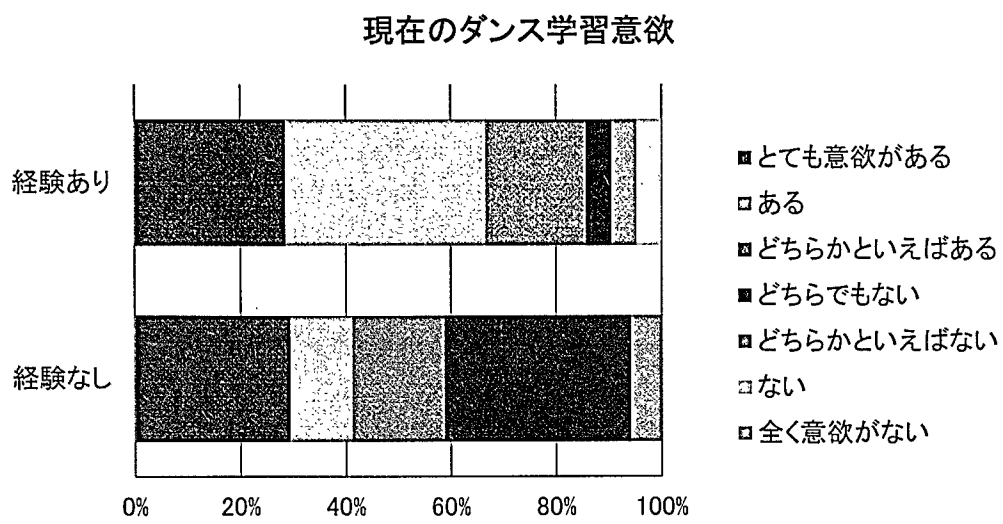


図 4 現代的なリズムのダンスに関する主観的評価（学習意欲）の比

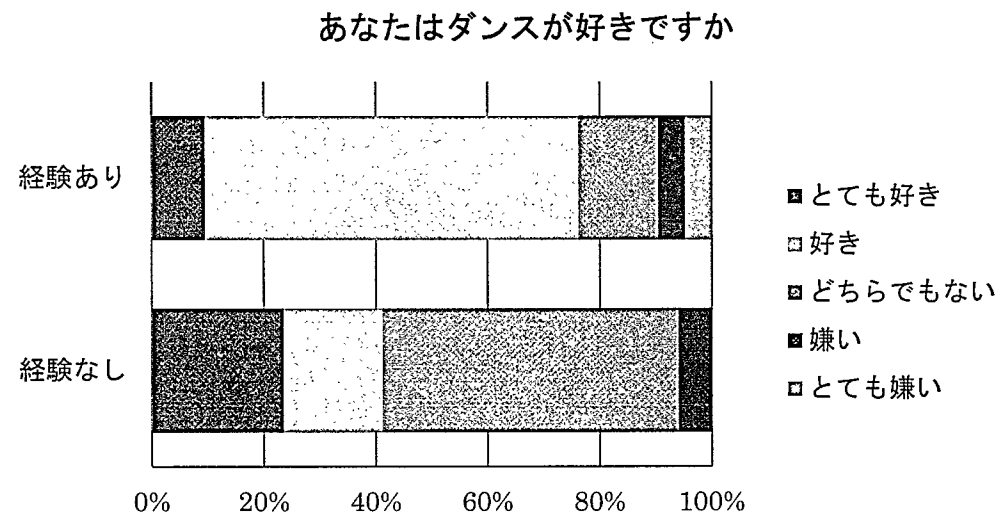


図 5 現代的なリズムのダンスに関する主観的評価（好意）の比

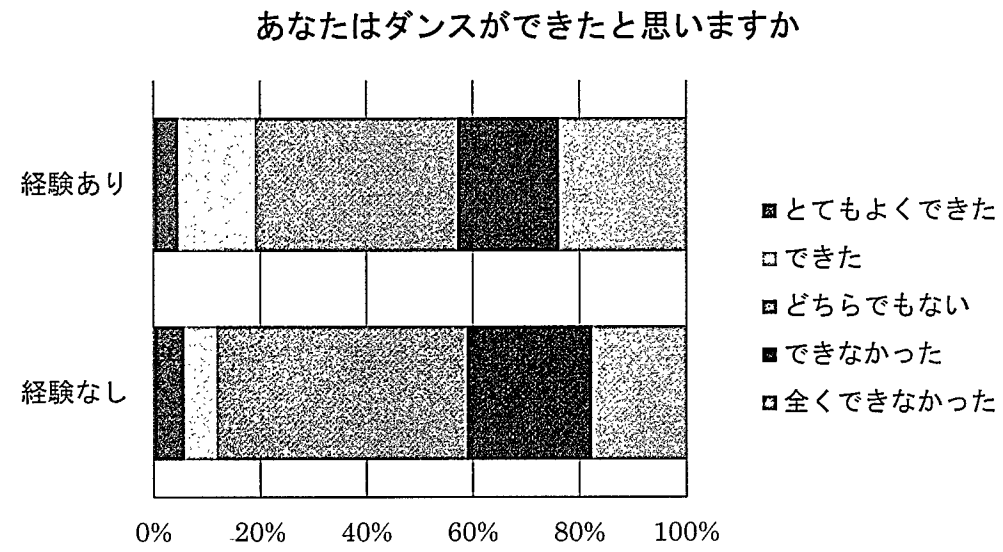


図 6 現代的なリズムのダンスに関する主観的評価（有能感）の比

表2 現代的なリズムのダンス前後の二次元気分尺度の変化

	経験あり n=21			経験なし n=17		
	ダンス前	ダンス後		ダンス前	ダンス後	
活性度	1.95±4.31	5.81±4.43	**	0.53±4.35	6.47±3.02	**
安定度	5.62±2.89	1.05±3.96	**	3.24±3.65	-0.12±3.77	*
快適度	7.57±5.80	6.86±7.31		3.76±6.91	6.35±4.94	
覚醒度	-3.67±4.49	4.76±4.15	**	-2.71±4.07	6.59±4.73	**

**： p<0.01, *： p<0.05

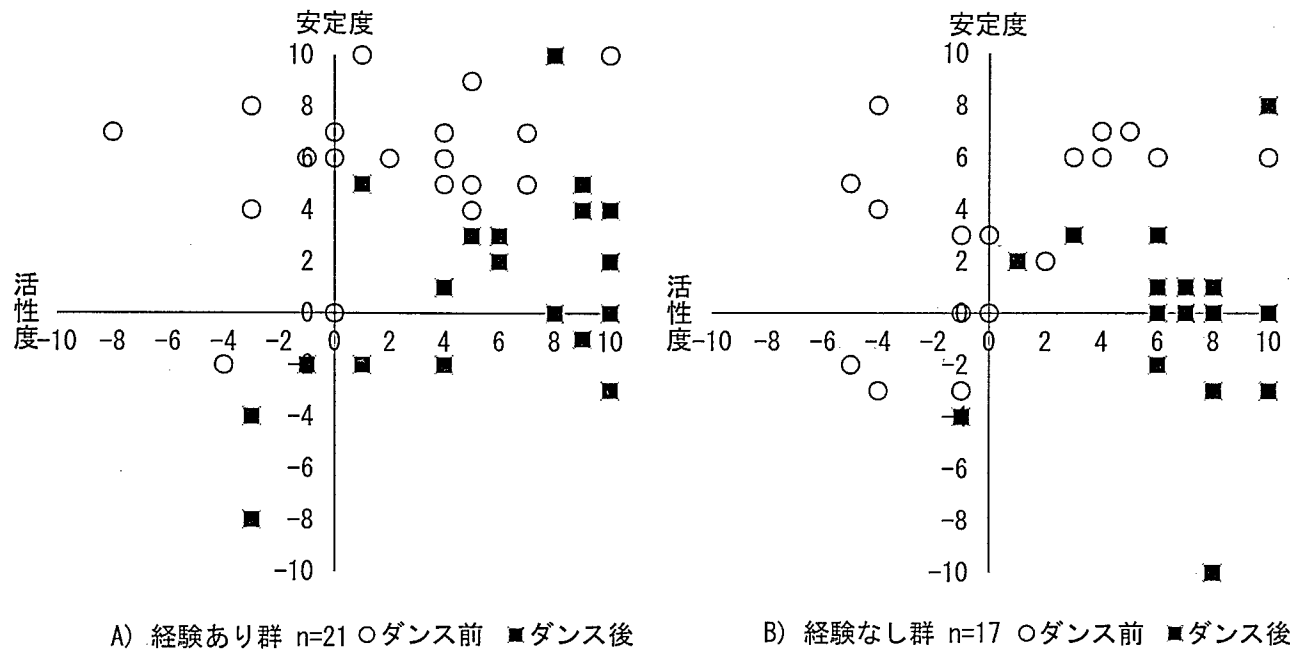


図7 現代的なリズムのダンス前後の気分の変化

3. 創作ダンス

中学校・高等学校の授業のいずれかで現代的なリズムのダンスの経験がある者(経験あり群)は21名(55.2%)、現代的なリズムのダンスの中学校・高等学校の授業のいずれかで創作ダンスの経験あり群は16名(41.0%)、経験なし群は23名(58.9%)であった。

創作ダンスに関する主観的評価の得点を表3に示した。学習意欲、好意、有能感の全ての項目において、ダンス経験の有無での有意な差は認められなかった(学習意欲 $t(37)=0.05$, $p=0.96$; 好意 $t(37)=1.73$, $p=0.09$; 有能感 $t(37)=0.36$, $p=0.72$)。創作ダンスに関する主観的評価の比を図8、図9、図10に示した。学習意欲について「とても意欲がある」「ある」「どちらかといえばある」を選択した意欲のある者の割合は経験あり群9名(56.3%)と経験なし群13名(56.5%)であった(図8)。「どちらかといえばない」「ない」「全く意欲がない」を選択した意

欲のない者についても経験あり群3名(18.8%)と経験なし群5名(21.7%)であった(図8)。好意について「とても好き」「好き」を選択した好意的な者の割合は経験あり群11名(68.8%)、経験なし群7名(30.4%)であった(図9)。「嫌い」「とても嫌い」を選択した好意的でない者は経験あり群1名(6.3%)、経験なし群4名(17.4%)であった(図9)。有能感について「とてもよくできた」「できた」を選択した有能感を認める者は経験あり群3名(18.8%)と経験なし群5名(21.7%)であった(図10)。「できなかった」「全くできなかった」を選択した有能感の低い者は経験あり群が3名(18.8%)、経験なし群で9名(39.1%)であった(図10)。

創作ダンス前後の二次元気分尺度(活性度、安定度、快適度、覚醒度)の得点を表4に示した。活性度、安定度、快適度、覚醒度の各指標において、群(経験あり・経験なし)×時間(ダンス前・ダンス後)の二要因分散分析を行ったところ、

有意な交互作用（活性度F (1, 37)=0.0008, p=0.98; 安定度F (1, 37)=0.13, p=0.72; 快適度F (1, 37)=0.05, p=0.82; 覚醒度F (1, 37)=0.05, p=0.83)と群の主効果（活性度F (1, 37)=0.08, p=0.78; 安定度F (1, 37)=2.16, p=0.15; 快適度F (1, 37)=1.00, p=0.32; 覚醒度F (1, 37)=1.36, p=0.25)は確認されなかったが、活性度、快適度において時間の主効果（活性度F (1, 37)=12.23, p=0.001; 安定度F (1, 37)=1.49, p=0.23; 快適度F (1, 37)=10.74, p=0.002; 覚醒度F (1, 37)=4.46, p=0.04)が有意であった。多重比較の結果、経験なし群でのみ、創作ダン

ス前と比較してダンス後に活性度（経験ありp=0.06; 経験なしp=0.02)と快適度（経験ありp=0.06; 経験なしp=0.045)の得点に有意な上昇が認められたが、経験あり群は変動しなかった(表4)。

創作ダンス前後の気分の変化を図11に示した。経験あり群と経験なし群共に創作ダンス前後の気分変化は個人差が大きいため、図1に示した二次元グラフ上での変化が視覚的に認められなかった(図11)。

表 3 創作ダンスに関する主観的評価 (得点)

	経験あり n=16	経験なし n=23	t 検定
学習意欲	4.63±1.82	4.65±1.80	n. s.
好意	3.69±0.95	3.13±1.01	n. s.
有能感	2.94±0.77	2.86±1.07	n. s.

n. s. : 非有意

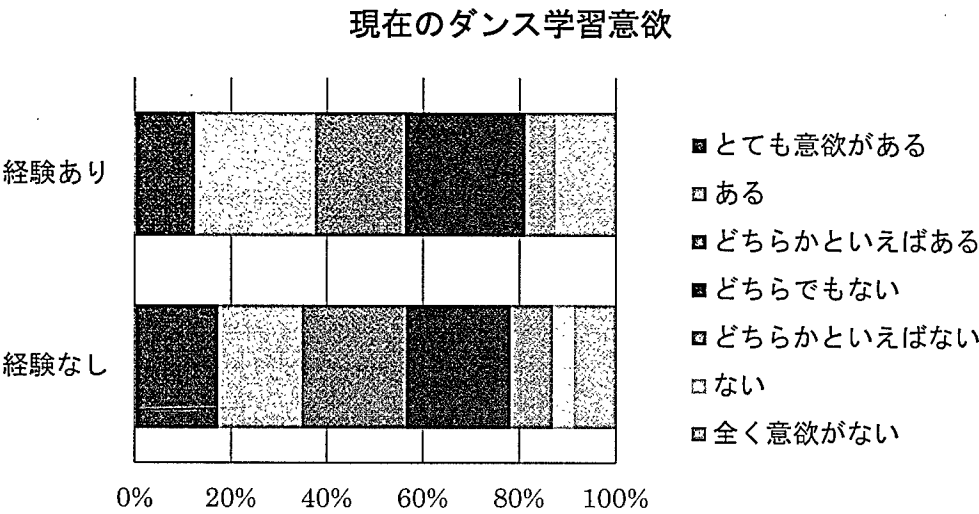


図 8 創作ダンスに関する主観的評価 (学習意欲) の比

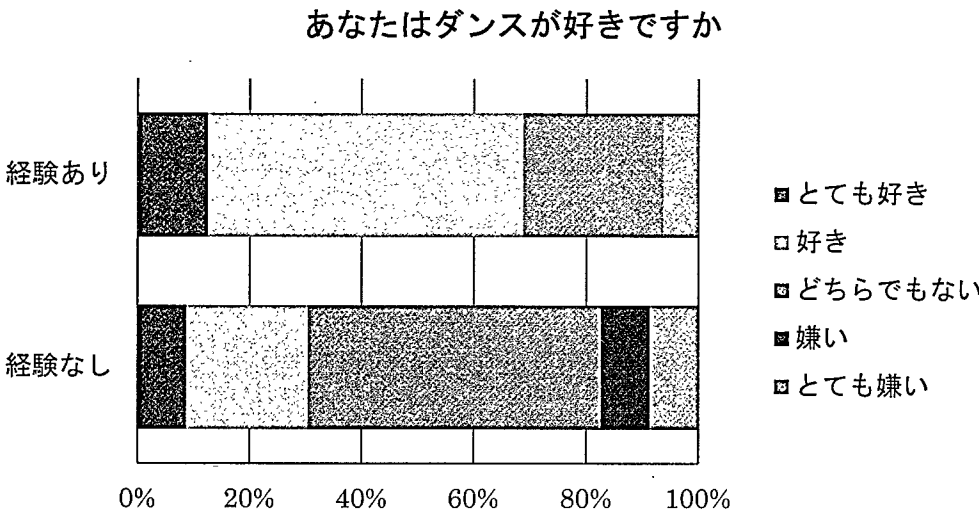


図 9 創作ダンスに関する主観的評価 (好意) の比

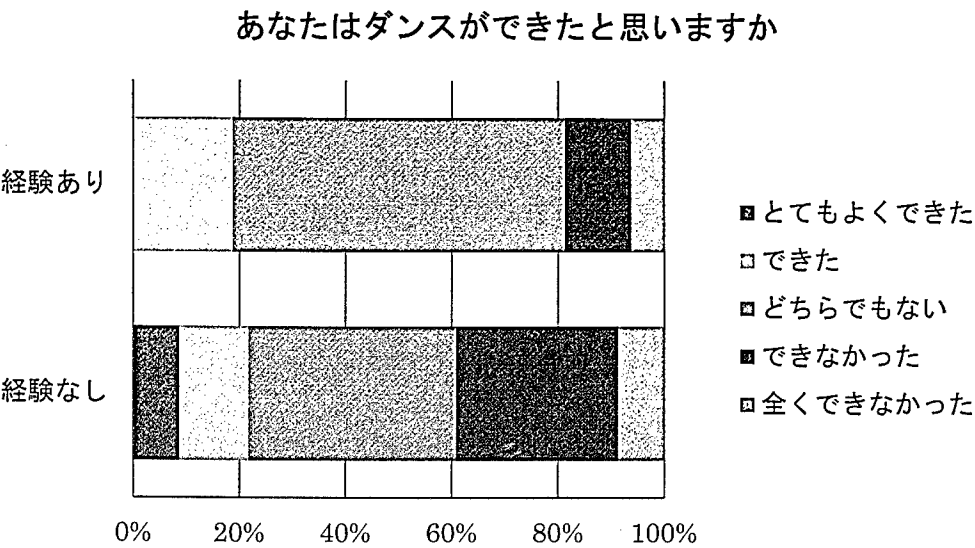


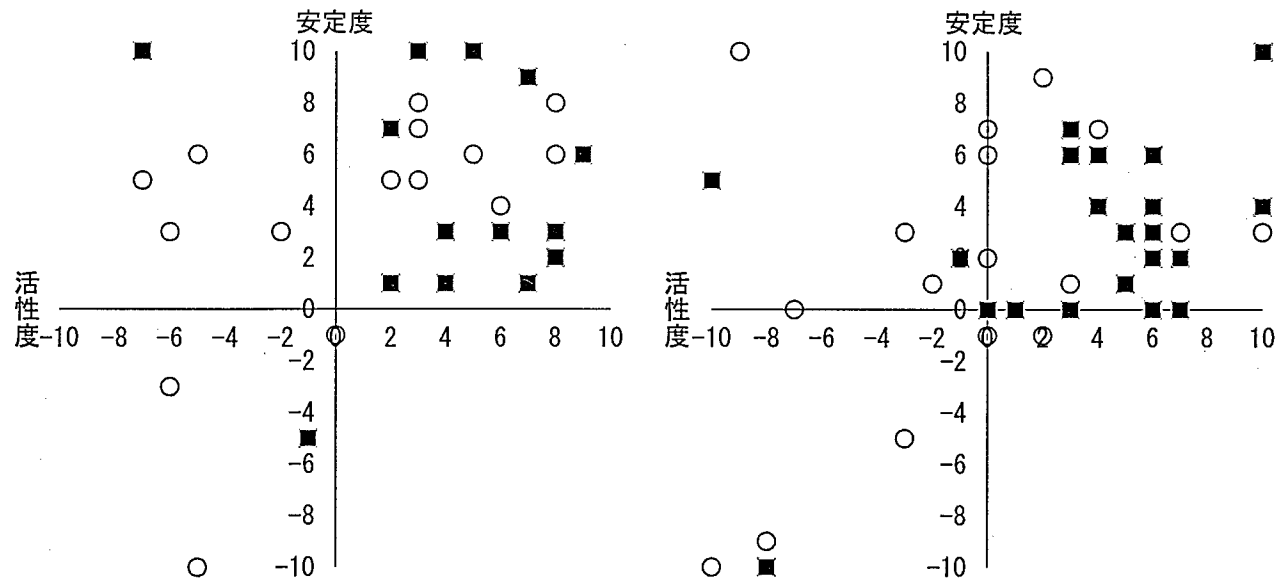
図 10 創作ダンスに関する主観的評価（有能感）の比

図 10 創作ダンスに関する主観的評価（有能感）の比

表 4 創作ダンス前後の二次元気分尺度の変化

	経験あり n=16		経験なし n=23	
	ダンス前	ダンス後	ダンス前	ダンス後
活性度	0.69±5.19	4.00±3.97	0.35±5.47	3.61±4.82 *
安定度	3.44±4.65	4.63±4.41	1.83±5.21	2.48±3.84
快適度	4.13±8.59	8.63±5.64	2.17±9.19	5.45±7.37 *
覚醒度	-2.75±4.82	-0.63±6.21	-1.48±5.55	1.13±4.65

※: p<0.05



A) 経験あり群 n=16 ○ダンス前 ■ダンス後

B) 経験なし群 n=23 ○ダンス前 ■ダンス後

図 11 創作ダンス前後の気分の変化

Ⅳ 考 察

対象者はすべて、中学校でダンス必修化が完全実施された2012年以降の保健体育授業を受けてきた。それにもかかわらず、中学校の授業でダンスを学習したと回答した者は7割にとどまり、過去に全くダンスを経験したことがないと回答した者が2割を占めた。2014年に調査された中学校におけるダンスの指導状況(高橋, 2015)によると、「ダンス授業はなかった」と回答した中学生は5.0%であったが、約3割の教員がダンスを保健体育授業内ではなく「体育祭や地域で踊る」と回答していた。本研究の対象者からも「授業ではなく、体育祭でしか踊っていない」という声が聞かれたことから、中学校の授業でダンスを学習したと認識していない学生がいるのではないと思われる。対象者が中学校で学んだダンスの内容は、創作ダンス(7割)と現代的なリズムのダンス(6割)が多く、フォークダンス(3割弱)は少なかった。この傾向は、2014年に調査された中学校におけるダンスの指導状況(高橋, 2015)とはほぼ一致していた。これらのことから、本研究の対象者は、中学校の保健体育授業において標準的な内容のダンスを学んだ経験を持つものと考えられる。

ダンスに関する主観的評価の中で学習意欲については、意欲のある者が現代的なリズムのダンスの経験あり群で9割を占めたのに対し、創作ダンスの経験あり群は6割と低かった。経験なし群についてはダンスの種類を問わずいずれも意欲的な者は6割と変わらなかった。中学校・高等学校におけるダンスの経験とその後のダンスの学習意欲に関しては、統計的な有意差は確認ができなかったものの、現代的なリズムのダンスの経験がある者の中で意欲のあるものが多く占めることが確認されているため、調査方法の再検討やさらに対象者を増やして検討する必要がある、今後の課題と考える。近年、テレビやインターネットを介してヒップホップやダンスの映像を目にする機会が増えたことが、ダンサーへの憧れや自分もやってみたいという動機につながっていると予想されるが、中学校・高等学校におけるダンスの経験がその動機づけを高める可能性も考えられる。

現代的なリズムのダンス前後で、ダンスの経験あり群と経験なし群の両方において、活性度と覚醒度が上昇し安定度が低下した。この結果から、現代的なリズムのダンス後には、より活気にあふれたイキイキとした状態へ心理状態(気分)が改善し、覚醒度が高まって程よく緊張した状態になることが分かり、そしてそれはダンス経験の有無に影響を受けないことが示された。安定度が低下したことについては、ダンスを行う際に「イライラした」または「ピリピリした」といった感情になったことが考えられるが、上手く踊れなかったり、ステップが難しいと感じた学生がいたものと思われる。

さらに現代的なリズムのダンスの経験あり群において、学習意欲と気分の変化の大きさとの間に相関が認められたことから、中学校・高等学校におけるダンス経験によって高められた

学習意欲が、より大きく気分を改善させる可能性があるという興味深い結果となった。現代的なリズムのダンスの学習意欲の高い者は、ダンスをすることで生き生きと活気にあふれた状態になり、快適な状態に気分を好転させることが出来る可能性がある。一方で学習意欲の高い者は緊張感や不安感も高まるが、これについてはもっと上達したいという意欲の高さを反映するのではないかと考える。

一方で、創作ダンス前後では経験なし群においてのみ活性度と快適度が上昇したことから、活気にあふれた快適な状態に気分が改善したことが示された。ダンス経験のある群では創作ダンス前後の気分の変動がみられなかったことについては、ダンス実施前の気分が関係するのではないかと考える。中でも創作ダンス実施前の快適度が、ダンスの経験のある者の方が経験のない者よりも平均値が高めであることから、創作ダンス経験者はこれから行おうとする創作ダンスそのものについての不安や不快感が低い状態で授業に臨んでいたのではないかと予想される。

二次元グラフ上に示したダンス前後の気分の変化については、現代的なリズムのダンスの前後のみで「休息に適したエリア」から「活動に適したエリア」へ座標が移行する傾向が視覚的にも確認された。先行研究では、運動そのものは覚醒度を高めるが、様々なタイプの身体活動の中でも卓球のラリーやアクティブビデオゲームのような、対戦相手あるいは協力者などの他者と同時に行うゲーム性のある活動が、快適度をより高めることが示されている(高橋ほか, 2012)。本研究においては、比較的早いテンポの音楽のリズムによって次々と動きを展開する現代的なリズムのダンスが、覚醒度を高めて気分を活動に適した状態にさせたが、快適度には有意な変化が見られなかった。現代的なリズムのダンスでは、立ち位置や隊形(フォーメーション)を変えるなど仲間とかかわりながら行ったが、例えば瞬時の判断を要するようなゲーム性を加えることでさらに気分を快適にする可能性があると考えられ、今後さらなる検討が必要である。

本研究では、中学校・高等学校における保健体育授業でのダンス経験が、大学生のダンスに関する主観的評価(学習意欲、好意、有能感)とダンス実施時の心理状態(気分)の変化に及ぼす影響について検討した。現代的なリズムのダンス前後では、より活気にあふれたイキイキした状態へ気分が改善し、程よく緊張した活動に適した状態に気分を変化させるが、その変化は過去のダンス経験の影響を受けないことが示された。一方、創作ダンスでは、経験なし群においてのみ気分の改善が認められた。また、現代的なリズムのダンスの経験者において学習意欲のある者の割合が9割と高く、学習意欲の高さが気分の変化の大きさと関連した。これらのことから、中学校・高等学校の保健体育授業におけるダンスの経験が、現代的なリズムのダンスの学習の動機づけを高め、さらに大学生の心理状態(気分)をも改善するために役立つ可能性が示された。

文 献

- 新井淑弘・高橋珠実(2013) 折り紙飛行機遊びが大学生の気分を与える影響: 折り紙飛行機を用いた紙飛行機遊びでの心理的効果の検討. 群馬大学教育実践研究, (30):115-124.
- Ekkekakis P, Parfitt G, and Petruzzello SJ (2011) Pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise. Sports Medicine. 41(8): 641-671.
- 鞠子佳香・金子嘉徳・長谷川千里(2013) 大型ボールを使用した運動の心理的効果に関する研究-二次元気分尺度測定による運動前後の気分変化に着目して-. 体操研究, 10:1-8.
- 文部科学省(2008a) 中学校学習指導要領 第2章各教科第7節 保健体育. http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/chu/hotai.htm, (参照日2018年8月27日).
- 文部科学省(2008b) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2011/01/21/1234912_009.pdf, (参照日2018年8月27日).
- 文部科学省(2011) 新学習指導要領に基づく中学校向け「ダンス」リーフレット. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1306098.htm, (参照日2018年8月27日).
- 中塚健太郎・坂入洋右(2010) 軽運動が監視作業時の覚醒水準と疲労の回復に及ぼす効果. スポーツ心理学研究, 37(2):75-87.
- 坂入洋右・征矢英昭・木塚朝博(2009) TDMS (Two-dimensional Mood Scale) 手引き～二次元気分尺度～, アイエムエフ株式会社(東京).
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭(2003) 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 26:27-36.
- Satoh M, Ogawa J, Tokita T, Nakaguchi N, Nakao K, Kida H, and Tomimoto H (2014) The effects of physical exercise with music on cognitive function of elderly people: Mihama-Kiho project. PLoS One. Apr 25; 9(4):e95230.
- 佐藤節子(2011) ヨガ・エクササイズ実施前後の気分変化についての一考察. 埼玉女子短期大学研究紀要, (24):11-19.
- 清野哲也・坂田洋満(2016) 体験型のヨーガ授業が気分変化に及ぼす効果. 木更津工業高等専門学校紀要, 49:73-78.
- 高橋和子(2015) 平成26年度文部科学省委託事業 武道等指導推進事業(武道等の指導成果の検証)「中学校における柔道・ダンスの指導状況等の調査」. <http://kazuko-ynu.jp/report2014>, (参照日2018年8月28日).
- 高橋信二・坂入洋右・吉田雄大・木塚朝博(2012) 身体活動のタイプの違いはどのように気分に影響するのか? 体育学研究, 57(1): 261-273.
- 内山須美子・大島智子(2015) 中学生の男女共修による現代的なリズムのダンスの実践的研究: ダンスの好感度・有能感・楽しさの分析. 白鷗大学論集, 29(1/2):17-50.
- 内山須美子・山路 学(2012)「現代的なリズムのダンス」の学習意欲・好意・有能感に関する研究. 白鷗大学教育学部論集, 6(1):67-90.